



# JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ

na míru energetickému příjmu v hodnotě:

**5600 Kj = 14 jednotek (hrstí)**

## HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Níže najdeš přesné recepty, gramáže a postupy. Každý jeden den se opakuje tzn. jídelníček je vždy stejný na 2dny, proto si vždy vypočítej dvojnásobnou porci a budeš si připravovat a navaříš si na dva dny dopředu a to z toho důvodu, abys nebyla pořád jen v kuchyni. Dle toho si také prosím udělej nákup. Recepty můžeš libovolně kombinovat. Ale vždy si vybírej recepty určené ke konkrétnímu dennímu jídlu = zaměňuj snídaně za snídaně, obědy za obědy a večeře za večeře. Svačiny za svačiny a zde můžeš klidně prohodit dopolední za odpolední.

- U každé suroviny najdeš její konkrétní množství a zatím jsou také napsané značky, které znázorňují množství a kategorii živinových jednotek (neboli hrstí) – toto vysvětluji v manuálu **JAK HUBNOUT 1KG TÝDNĚ KROK PO KROKU**.

Zde vysvětlivky ke zkratkám:

### VYSVĚTLIVKY

- 1 TT **Jednotka tuku**
- 1 TB **Jednotka bílkovin**
- 1 TS **Jednotka sacharidů**
- PL – polévková lžice, ČL – čajová lžička

**1 JEDNOTKA (HRST) = 400Kj**

### KDE NAKOUPIT

Doporučuji nakupovat suroviny kvalitní a čerstvé. Já ráda nakupuji v Lidlu, Albertu, Mark's & Spencer, Rohlík, Košík na farmářských trzích a vyzkoušej i eshopy např.: Aktin, Grizzly, Life Like, Rage Fitness. Samozřejmě nakupuj v supermarketu dle vlastního uvážení.

## SUROVINY

•Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je uvedeno-napsáno.

•Pokud Ti nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžeš ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství JEDNOTEK. Pokud nerozumíš ODMĚŘOVACÍ METODICE V HRSTI, prosím přečti si MANUÁL JAK ZHUBNOUT 1 KG TÝDNĚ KROK PO KROKU.

**Zeleninu nemusíš PŘÍLIŠ počítat, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Sněz min. 250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → převažujte na kuchyňské váze, pak již dostaneš množství jídla „do oka“ a nebudeš muset vše vážit!**

**5600 Kj = 14 jednotek (hrstí) je ve tvém jídelníčku rozděleno v tomto poměru:**

**Snídaně** – 3 jednotky = 1200Kj

**Svačina** – 1,5 jednotky = 600Kj

**Oběd** – 5 jednotek = 2000Kj

**Svačina** – 1,5 jednotky = 600Kj

**Večeře** – 3 jednotky =1200Kj

**Vycházej z toho, že jednotka = 400kj.** Tento redukční jídelníček je živinově složen na cca 30% bílkovin, 25% tuků, 45% sacharidů.

**POZOR: JÍDELNÍČEK SE NESMÍ DÁLE POSÍLAT, KOPÍROVAT A PŘEDÁVAT DALŠÍM OSOBÁM, PODLÉHÁ AUTORKÝM PRÁVŮM. Děkuji**



## Přehled potravin, které najdete v jídelníčku 1+2 týden

<u><b>Bílkoviny:</b></u>	<u><b>Sacharidy:</b></u>
Vejce	Jablko/banán/hruška
Řecký jogurt	Celozrnné pečivo
Mozzarella light (třešinky)	Racio chlebík
Žervé	Knackebrot
Kuřecí prsa	Rýže
Smetana na vaření 10%	Musli tyčka ( <b>Lidl</b> )
Kefír bílý	Žitný chléb
Sušená šunka	Tortilla
Sýr eidam	Borůvky čerstvé
Šunka krůtí	Ananas
Tvaroh nízkotučný	Meloun žlutý
Krůtí prsa	Batát
Zakysaná smetana 10% tuku (kokosová-Lidl)	Sušené meruňky
Žervé s paprikou Lidl	Cizrna
Kuřecí mleté maso ( <b>Lidl</b> )	Krekry (Nachos-Lidl)
Parmezán	Toust celozrnný
Mléko	Špagety/těstoviny
Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos	Ovesné vločky
Balkánský sýr	Jahody
Hermelín Figura	Bílé fazole sterilované (z plechovky)
Kefír	Kukuřičné chipsy
Sardinky v tomatě	Brambory
Kuřecí stehenní řízek	Mango
Jogurt bílý do 3% t.v.s	Musli anebo granola
Cottage	Červená čočka
Tofu	Pomeranč
Tvaroh s jogurtem MATYLDA vanilková (Lidl)	
Sušená šunka	
Kokosové mléko light (Lidl)	
Tofu pomazánka Lidl	
Sýr tvrdý <b>20%</b>	
Tuňák ve vl.šťávě	
<u><b>Tuky:</b></u>	<u><b>Zelenina:</b></u>
Mandle (loupané)	Cherry rajčátka
Olej	Cibule
Kokos	Cuketa
Kokosový olej	Žampiony
Avokádo	Sušená rajčata
Ořechy	Cibule červená
Dýňová semínka	Česnek
Olej panenský	Řapíkatý celer
Olivy (černé - Lidl)	Ředkvičky

Chia semínka	Mrkev
<b><u>Bylinky, koření a dochucení:</u></b>	Celer
Skořice	Petržel
Čekankový sirup	Citrón
Čerstvá bazalka (sušená)	Okurka
Kari	Jarní cibulka
Čerstvý koriandr	Lusky zelené
Oregano	Květák
Petrželka	
Kakao	
Pažitka	
Vývar (zeleninový, kuřecí – Např. Wurzl-drogerie DM)	
Ocet	
Sůl	
Pepř	
Kypřící prášek	
Sladidla Erythritol	
Máta čerstvá	
Tymián sušený	

## ***Přehled potravin, které najdete v jídelníčku 3+4 týden***

<b><u>Bílkoviny:</u></b>	<b><u>Sacharidy:</u></b>
Vejce	Jablko
Jogurt řecký 0% tuku	Toust tmavý celozrnný
Sedlčanský hermelín Figura	Racio chlebík
Žervé	Knackebrot
Kuřecí prsa	Rýže
Ricotta	Maliny
Sušená šunka	Žitný chléb
Jogurt	Tortilla celozrnná střední
Tofu marinované	Borůvky čerstvé
Šunka krůtí	Ananas
Tvaroh nízkotučný	Hrášek
Krůtí prsa	Červená řepa
Sýr Eidam 30%tvs	Mango
Mandlové máslo	Kiwi
Losos čerstvý	Hrášek sterilovaný
Parmezán	Večka tmavá
Kefír	Bageta celozrnná
Jogurt Skyr ochucený "Vanilka" (Lidl)	Špaldové lupínky (Lidl)
Balkánský sýr	Jahody
Zakysaná smetana	Banán

Kefír	Lesní směs
Mozarella Light	Brambory
Kuřecí stehenní řízek	Ovesné vločky
Tuňák ve vl.šťávě	Kukuřice klas
Cottage	Strouhanka (nejlépe celozrnná)
Mléko polotučné	Pomeranč
Mleté libové hovězí maso	Křehký chléb (Knuspi)
Šunka	Pohanka
Tvaroh Matydla – čokoládový	Med
	Hladká žitná mouka, nebo špaldová mouka
<b><u>Tuky:</u></b>	<b><u>Zelenina:</u></b>
Máslo	Cherry rajčátka
Olej	Cibule
Kokos	Rukola
Kokosový olej	Rajčata
Mandle lupínky	Paprika
Ořechy	Cibule červená
Avokádo	Česnek
Olej panenský	Lilek
	Ředkvičky
	Mrkev
<b><u>Bylinky, koření a dochucení:</u></b>	Kapie
Skořice	Křen
Čekankový sirup	Křen konzervovaný
Čerstvá bazalka (sušená)	Okurka
Máta	Jarní cibulka
Koření na maso	Citron
Xylitol	Ledový salát
Koření na Fajitas (Albert)	
Kakao	
Pažitka	
Sojová omáčka	
Hořčice	
Sůl	
Pepř	
Kypřící prášek	
Sladidla Erythritol	
Balsamický ocet	
Tymián	
Flavdrops (volitelné)	
Psyllium Vláknina	
Rozmarýn	
Oblíbené koření na ryby	
Koriandr	

# JÍDELNÍČEK S RECEPTY

## DEN 1

SNÍDANĚ	Sladká vaječná omeletka s jablky a skořicí, řecký jogurt a čekankový sirup
SVAČINKA I.	Mozarella se žervé, rajčátky, bazalkou a celozrnným pečivem
OBĚD	Kuře na kari s rýží a mandlemi, sypané koriandrem
SVAČINKA II.	Kefír bílý, ovocná musli tyčinka
VEČEŘE	Salát s cuketou, sušená šunka, žampiony & sýr, knackebrot

## DEN 2

SNÍDANĚ	<p>Sladká vaječná omeletka s jablky a skořicí, <u>řecký jogurt a čekankový sirup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce 1ks-1JB</li> <li>•Jablko 1ks-1JS</li> <li>•řecký jogurt 1ks-1JB</li> <li>•skořice 1ČL-0J</li> <li>•čekankový sirup 2PL-0J</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
SVAČINKA I.	<p><u>Mozarella se žervé, rajčátky, bazalkou a celozrnným pečivem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mozarella light (třešinky) 30g-0,5JB</li> <li>•žervé 25g-0,5JB</li> <li>•cherry rajčátka dle chuti 0J</li> <li>•Čerstvá bazalka (sušená) dle chuti 0J</li> <li>•celozrnné pečivo 20g-0,5JS</li> </ul> <p><b>anebo</b> 2ks knackebrot anebo Racio chlebík</p>

	<b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b>
<b>OBĚD</b>	<p style="text-align: center;"><b>Kuře na kari s rýží a mandlemi, sypané koriandrem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuřecí prso <b>125g-1,25JB</b></li> <li>• mandle (loupané) <b>7g-0,5JT</b></li> <li>• rýže (vařená) <b>140g-2JS</b></li> <li>• Smetana na vaření 10% (Meggle) <b>75g-0,75JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej <b>5g-0,5JT</b></li> <li>• kari <b>1ČL</b></li> <li>• cibule ½ malé cibulky-<b>0J</b></li> </ul> </li> <li>• čerstvý koriandr/jiná bylina <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<b>SVAČINKA II.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Kefír bílý, ovocná musli tyčinka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kefír bílý <b>240g-1JB</b></li> <li>• Musli tyčka (Lidl) <b>0,5ks-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<b>VEČEŘE</b>	<p style="text-align: center;"><b>Salát s cuketou, sušená šunka, žampiony &amp; sýr, knackebrot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuketa <b>0,5-1ks – 0J</b></li> <li>• Sušená šunka <b>60g-1JB</b></li> <li>• Žampiony (hnědé) <b>0J</b></li> <li>• Olej/Ghí/kokos.olej <b>0,5g-0,5JT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oregano</li> </ul> </li> <li>• Sýr eidam nastrouhat <b>35g-1JB</b></li> <li>• Knackebrot <b>2ks-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

**POSTUP:** Na oleji orestuj pokrájenou cibulku, potom osmahni kuře osolené a na kostky pokrájené, přidej kari a podlej trochou vody anebo vývaru, dus do měkka. Nakonec přidej smetanu a krátce povař. Podávej s uvařenou rýží posypanou natrhaným koriandrem anebo jinou čerstvou bylinkou. Přidej zeleninu dle chuti.

**POSTUP :** Na oleji orestuj na kolečka pokrájenou cuketu a očištěné nakrájené žampiony, nech pustit vodu, lehce podus a přidej šunku, povař. Pozor, šunka je slaná, proto ochuť směs pouze oreganem anebo kořením co máš ráda a pozor na sůl. Tuto hotovou směs dej na připravený čerstvý zeleninový salát, nastrouhej na teplou směs sýr a přidej knackebrot.

## DEN 3

<b>SNÍDANĚ</b>	Hemenex s čerstvou zeleninou a žitným chlebem s bylinkama, zelenina
<b>SVAČINKA I.</b>	Ovoce s tvarohem, kokosem a kakaem
<b>OBĚD</b>	Tortilla a krutím masem, sušenými rajčaty, cibulkou a zakysanou smetanou, bazalka anebo koriandr, zelenina
<b>SVAČINKA II.</b>	Chlebík se žervé, ředkvičkami a pažitkou
<b>VEČEŘE</b>	Italská polévka s kuřecími knedlíčky a čerstvými borůvkama

## DEN 4

<p><b>SNÍDANĚ</b></p> <p><b>POSTUP:</b> pánev můžeme lehce potřít olejem anebo bez. Na pánev vložíme plátky šunky a na šunku rozklepneme vejce a přiložíme pokličku anebo necháme chvíli šunku a vejce opéct a za chvíli otočíme na druhou stranu tzn. opečeme vajíčko – šunka navrch. Potom položíme na talíř, osolíme, opepříme a posypeme bylinkami, přidáme chleba a čerstvou zeleninu.</p>	<p><b>Hemenex s čerstvou zeleninou a žitným chlebem s žervé a bylinkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce 1ks-1JB</li> <li>•Šunka krutí 50g-0,5JB</li> <li>•Žitný chléb 40g-1JS</li> <li>•žervé 25g-0,5JB</li> <li>•Petrželka/jiné bylinky 0J</li> <li>•Zelenina dle chuti 0J</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
<p><b>SVAČINKA I.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> tvaroh smícháme s kakaem a kokosem, můžeme nakrájet ovoce anebo ho můžeme nechat celé</p>	<p><b>Ovoce s tvarohem, s kokosem a kakaem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hruška/Jablko/banán (vyber 1ks) 0,5ks-0,5JS</li> <li>•Tvaroh nízkotučný 70g-0,5JB</li> <li>•Kokos 1ČL=7g-0,5JT</li> <li>•Kakao 1ČL-0J</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>



<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Krůtí maso nakrájej na nudličky/kostičky, osol, opepři a orestuj na oleji na pánvi dozlatova. Potom přidej na kolečka nakrájenou cibuli, česnek a sušená rajčata. Nakonec přidej nasekaný řapíkatý celer. Vlož směs do tortilly, na tu dej smetanu a můžeš i čerstvou zeleninu anebo zeleninu můžeš dát zvlášť jako salát.</p>	<p><b>Tortilla a krůtím masem, sušenými rajčaty, cibulkou a zakysanou smetanou, bazalka anebo koriandr, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krůtí prsa <b>150g-1,5JB</b></li> <li>• Olej <b>10g-1JT</b></li> <li>• Tortilla <b>1ks-1,5JS</b></li> <li>• Sušená rajčata Lidl <b>-0J</b></li> <li>• Cibule červená <b>½-0J</b></li> <li>• Česnek <b>2-3 stroužky-0J</b></li> <li>• Zakysaná smetana 10% tuku (kokosová-Lidl) <b>80g-1JB</b></li> <li>• Čerstvá bazalka/koriandr</li> <li>• Řapíkatý celer anebo jiná zelenina dle chuti (rajče, ledový salát, okurka čerstvá) <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Chlebík se žervé, ředkvičkami a pažitkou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žitný chléb <b>20g-0,5JS</b></li> <li>• anebo Racio chleba anebo Knackebrot 2ks</li> <li>• žervé s paprikou Lidl (anebo natural) <b>25g-1JB</b></li> <li>• ředkvičky <b>cca 8ks-0J</b></li> <li>• pažitka/jiné čerstvé bylinky <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Do mísy vlož kuřecí maso, parmezán, natrhaný chleba, sůl, bazalku, ocet, pepř a vše promni a spoj, nakonec opatrně vmíchej borůvky. Ve vývaru uvař kořenovou zeleninu a nakrájej ji, přidej masové kuličky a vař cca 12 minut.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Italská polévka s kuřecími knedlíčky a čerstvými borůvkami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vývar (zeleninový, kuřecí – Např. Wurzl-drogerie DM) <b>0,75ml – 0J</b></li> <li>• Žitný chleba <b>40g-1JS</b></li> <li>• Mrkev, Celer, cibule, Petržel <b>Vše po 1Ks-0J</b></li> <li>• Kuřecí mleté maso Lidl <b>100g-1JB</b></li> <li>• Parmezán <b>25g-1JB</b></li> <li>• Borůvky čerstvé <b>20g-0JS</b></li> <li>• Sušená bazalka (čerstvá)</li> <li>• Ocet, sůl, pepř</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

## DEN 5

<b>SNÍDANĚ</b>	Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy & čekankový sirup
<b>SVAČINKA I.</b>	Žlutý meloun, balkán, máta
<b>OBĚD</b>	Batáty se sušenými meruňkami a volským okem, mrkvový salát
<b>SVAČINKA II.</b>	Cizrnové pesto s avokádem, nachosky anebo kreky, okurka&mrkev
<b>VEČEŘE</b>	Krůtí prsa s lusky a parmazánem

## DEN 6

<b>SNÍDANĚ</b>	<p><b>Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy &amp; čekankový sirup</b></p> <p><b>Recept na 4-5 vaflí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>••Sněž půlku z tohoto receptu a zbytek vaflí si nech na druhý den:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 vejce</li> <li>1hrneček mléka (150ml)</li> <li>20g oleje</li> <li>1hrneček mouky</li> <li>2ČL kypřicího prášku</li> <li>Špetka soli</li> <li>0,5PL sladidla Erythritol (nemusí být)</li> </ul> <p>•<b>1 porce vaflí (cca 2-2,5 vafle) = 2JS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ananas (na kostičky) <b>100g-0,5JS</b></li> <li>•Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos <b>0,5 balení-0,5JB</b></li> <li>•Čekankový sirup <b>1PL-2PL – 0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<b>Žlutý meloun, Balkán, máta</b>

<p><b>POSTUP:</b> Balkán a meloun nakrájej na kostičky, posyp natrhanou mátou a je to..</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Balkánský sýr <b>40g-1JB</b></li> <li>•Meloun žlutý <b>120g-0,5JS</b></li> <li>•Máta čerstvá (nemusí být)</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Batát, meruňky a cibuli pokrájej na kostičky. Na oleji orestuj cibulku a přidej brambory, restuj cca 8minut do změknutí brambor. Přidej meruňky, sirup, skořici, sůl a promíchej. Vař ještě cca 4 minuty do světle hnědé barvy. Vyndej z pánve směs a na tuto pánev rozklepni vejce a restuj cca 10 min.. Na talíř dej směs a přidej vejce, můžeš sypat čerstvými bylinkami. Přidej mrkvový salát (strouhaná mrkev zakápnutá citronovou šťávou)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Batáty se sušenými meruňkami a volským okem, mrkvový salát</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Batát (syrový) <b>165g-1,5JS</b> (1J=110g)</li> <li>•Sušené meruňky <b>20g-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce <b>2ks-2JB</b></li> </ul> </li> <li>•Kokosový olej <b>10g-1JT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Cibule <b>1PL-0J</b></li> </ul> </li> <li>•Čekankový sirup <b>1PL-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Skořice, sůl, pepř</li> <li>•Mrkev <b>2ks-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Citron</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Cizrnu a avokádo rozmačkej vidličkou, přidej jogurt, sůl, pepř, bazalku a oregano. Toto pesto nabírej krekry a zeleninovými hranolky.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Cizrnové pesto s avokádem, nachosky anebo krekry, okurka&amp;mrkev</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Cizrna (z konzervy) <b>45g-0,5JS/JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Avokádo <b>27g-0,5JT</b></li> </ul> </li> <li>•Jogurt řecký nízkotučný <b>15g-0JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Bazalka čerstvá anebo sušená</li> <li>•Pepř, sůl, oregano</li> </ul> </li> <li>•Krekry (Nachos-Lidl) <b>10g-0,5JS</b></li> <li>•Okurka, mrkev (nakrájet na hranolky) <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Na oleji orestuj předem naklepané a osolené, opepřené maso z obou stran a vyndej a dej do tepla. Do této pánve přidej pokrájenou jarní cibulku a poté omyté lusky, ochuť a restuj do měkka. Na talíř servíruj maso a teplé lusky s cibulkou a zasyp parmazánem.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Krůtí prsa s lusky a parmazánem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kuřecí prso <b>100g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Olejí <b>5g-0,5JT</b></li> <li>•Jarní cibulka <b>1ks-0J</b></li> </ul> </li> <li>•Lusky zelené (čerstvé anebo mražené) <b>100g -1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Parmazán <b>13g-0,5JB</b></li> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

## DEN 7

<b>SNÍDANĚ</b>	Celozrnný toust s borůvkami a hermelínem
<b>SVAČINKA I.</b>	Banánový, kefír
<b>OBĚD</b>	Špagety s květákem a sýrem
<b>SVAČINKA II.</b>	Rybičková pomazánka, Racio chleba & zelenina
<b>VEČEŘE</b>	Kuřecí steak s celerovými hranolky a bylinkovým dipem, salátek

## DEN 8

<b>SNÍDANĚ</b>	<p><b>Celozrnný toust s borůvkami a hermelínem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Toust celozrnný 40g-1JS</li> <li>•Borůvky 80g-0,5JS</li> <li>•Hermelín Figura (30% t.v.s.) 75g-1,5JB</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<p><b>Banán, kefír</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kefír 120g-0,5JB</li> <li>•Banán 1ks-1JS</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<b>OBĚD</b>	<p><b>Špagety s květákem a sýrem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Špagety vařené 165g-2,5JS</li> <li>•Květák 150g-0J</li> <li>•Parmezán 37g-1,5JB</li> <li>•Olej 10g-1JT</li> </ul>

**POSTUP:** Cibulku a česnek posekej a orestuj na oleji, přidej květák rozebraný na malé růžičky a opeč dozlatova. Dochut solí, pepřem a tymiánem. Přidej uvařené špagety a vše dobře

<p>promíchej. Na talíři posyp strouhaným parmezánem. Přidej čerstvou zeleninu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tymián sušený</li> <li>•Česnek <b>2-3 stroužky 0J</b></li> <li>•Cibule červená (šalotka anebo obyč.) <b>0J</b></li> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 5J=2000Kj</b></p>
<p><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Rybičky v tomatě, žervé, Racio chleba &amp; zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sardinky v tomatě <b>40g-0,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•žervé <b>24g-0,5JB</b></li> </ul> </li> <li>•Racio chlebiček celozrnný <b>2ks-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Kuřecí maso ochuť kořením a orestuj na kvalitní pánvi nejlépe bez tuku. Celer omyj, oloupej a nakrájej na hranolky. Celer, hranolky polož na plech vyložený pečícím papírem, posol, okořeň a pokapej olejem. Peč v troubě na 180°C cca 30-40 min., občas hranolky zkontroluj a otoč, peč je dozlatova. Servíruj maso s hranolky a přidej jogurtový dip (jogurt smíchaný s kořením a čerstvými bylinkami).</p>	<p style="text-align: center;"><u>Kuřecí steak s celerovými hranolky a bylinkovým dipem, salátek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kuřecí stehenní řízek <b>90g-1JB</b></li> <li>•Jogurt bílý do 3% t.v.s. <b>1ks-1JB</b></li> <li>•Koření, sušený česnek, bylinky (do jogurtu) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celer 0,5 bulvy <b>0J</b></li> <li>•Olej <b>10g-1JT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•sůl</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>

## DEN 9

<b>SNÍDANĚ</b>	Ovesná kaše s aktivními ořechy, jahodami, banánem, jogurtem, sypaná kakaem
<b>SVAČINKA I.</b>	Fazolová pomazánka, racio chlebíky, zelenina
<b>OBĚD</b>	Kuřecí stripsy, bramborová kaše, okurkový salát
<b>SVAČINKA II.</b>	Cottage se strouhaným jablkem a skořicí
<b>VEČEŘE</b>	Těstovinový salát se zeleninou, avokádem a tofu/šunkou

## DEN 10

<b>SNÍDANĚ</b>	<p>Ovesná kaše s aktivními (namočenými) ořechy, jahodami, banánem, <u>jogurtem, sypaná kakaem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovesné vločky <b>25g-1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt <b>70g-0,5JB</b></li> </ul> </li> <li>• Mléko polotučné <b>50ml-0J</b> (anebo rostlinné př.mandlové) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ořechy <b>7g-0,5JT</b></li> <li>• Banán <b>0,5ks-0,5JS</b></li> <li>• Jahody <b>115g-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakao</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200KJ</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<p>Fazolová pomazánka, <u>racio chlebíky, zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bílé fazole sterilované (z plechovky) <b>40g-0,5JS/JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Žervé <b>25g-0,5JB</b></li> </ul> </li> <li>• Racio chlebíky celozrnné <b>2ks-0,5JS</b></li> </ul>

**POSTUP:** Večer si připrav do nádoby ovesné vločky, které zalij 100ml vody a 50ml mléka a přidej ořechy. Takto nech odpočinout do rána v lednici a ráno už jen směs uvař do zhoustnutí vloček. Na tuto kaši dej jogurt a pokrájené ovoce a syp kakaem.

**POSTUP:** Fazole slij a propláchni, rozmačkej je v misce, přidej, česnek, cibulku, petrželku, krájená sušená rajčátka, ochuť, utři se žervé a maž na Racio chlebíky. Přidej zeleninu dle chuti.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sušená rajčata Lidl – 0J</li> <li>• Česnek čerstvý anebo sušený <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarní cibulka</li> <li>• Petrželka</li> <li>• Sůl, pepř</li> </ul> </li> <li>• Zelenina dle chuti 0J</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Kuřecí prso nakrájej podélně. Maso osol, obal v rozšlehaném vejci a potom v kukuřičných lupínkách. Polož na plech vyložený pečícím papírem, pokapej olejem a opeč v troubě dozlatova. Uvař brambory, osol, rozštouchej a přidej mléko a kaše je hotová. K masu a kaši přidej okurkový salát (nastrouhaná okurka, citronová šťáva, sůl, pepř, sladidlo – např. Erythritol)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kuřecí stripsy, bramborová kaše, okurkový salát</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuřecí prsa <b>100g-1JB</b></li> <li>• Kukuřičné chipsy <b>25g-1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vejce <b>1ks-1JB</b></li> <li>• Brambory <b>130g-1JS</b></li> </ul> </li> <li>• Mléko polotučné (do kaše) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej <b>10g-1JT</b></li> <li>• Okurka <b>0J</b></li> <li>• Citronová šťáva <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>• Sladidlo (např. Erythritol) <b>0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Nastrouhej jablko a promíchej s cottage, přidej skořici.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Cottage se strouhaným jablkem a skořicí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cottage <b>100g-1JB</b></li> <li>• Jablko <b>0,5ks-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skořice</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Těstovinový salát se zeleninou, avokádem a tofu/šunkou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Těstoviny (vařené) <b>65g-1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avokádo <b>55g-1JT</b></li> </ul> </li> <li>na kostky – zamíchat do těstovin <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu <b>80g-1JB</b></li> </ul> </li> <li>na kostky (můžeš opéct) - zamíchat do těstovin</li> <li><b>Anebo namísto tofu Šunka krůtí 100g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Okurka, paprika, rajčata <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>na kostičky, zamíchat s těstovinami</li> <li>Sůl, koření, čerstvé bylinky <b>0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

## DEN 11

<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Vejce natvrdo, žitný chléb, žervé, zelenina a bylinky</b>
<b>SVAČINKA I.</b>	<b>Vanilkový tvaroh, borůvky</b>
<b>OBĚD</b>	<b>Batáty se sušenou šunkou, řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou</b>
<b>SVAČINKA II.</b>	<b>Hummus s krekry, Zeleninové hranolky</b>
<b>VEČEŘE</b>	<b>Řecký salát, s olivami, balkánem a dýňovými semínky</b>

## DEN 12

<b>SNÍDANĚ</b>	<p><b>Vejce natvrdo, žitný chléb, žervé, <u>zelenina a bylinky</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce na tvrdo <b>1ks-1JB</b></li> <li>•Žitný chléb <b>60g-1,5JS</b></li> <li>•Žervé (natural) <b>25g-0,5JB</b></li> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> <li>•Bylinky čerstvé <b>0J</b> (pažitka, petrželka, koriandr..)</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<p><b><u>Vanilkový tvaroh, borůvky</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh s jogurtem MATYLDA vanilková (Lidl) <b>1ks-1JB</b></li> <li>•Borůvky <b>80g-0,5JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600KJ</b></p>
<b>OBĚD</b>	<p><b>Batáty se sušenou šunkou, <u>řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Batáty <b>220g-2JS</b></li> <li>•Sušená šunka <b>100g-1,5JB</b></li> </ul>

**POSTUP:** Omyj batát, můžeš nechat slupku anebo ho oloupej, nakrájej na kolečka cca



<p>0,5cm tenká, kolečka brambory polož na plech vyložený pečící papírem, osol, pokapej olejem a upeč cca 30min na 180°C v troubě – během pečení můžeš brambory otočit, aby byly dozlatova. K teplým sladkým bramborám už na talíři, přidej sušenou šunku (můžeš nakrájet na nudličky a posypat na brambory), přidej jogurt s bylinkami jako dip.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt řecký nízkotučný Pilos <b>1ks-1JB</b></li> <li>•Olej <b>5g-0,5JT</b></li> <li>•Čerstvé bylinky dle chuti <b>0J</b></li> <li>•Sůl</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 5J=2000Kj</b></p>
<p><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Hummus s kreky, Zeleninové hranolky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hummus Lidl <b>55g-0,75JS/JS</b></li> <li>•Krekry (Nachos Lidl) <b>15g-0,75JS</b></li> <li>•Zelenina na hranolky <b>0J</b> (Mrkev, řapíkatý celer, okurka)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p><b>VEČEŘE</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Řecký salát, s olivami, balkánem a dýňovými semínky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Balkán <b>60g-1,5JB</b></li> <li>•Dýňová semínka <b>7g-0,5JT</b></li> <li>•Olej panenský <b>5g-0,5JT</b></li> <li>•Olivy (černé - Lidl) <b>35g-0,5JT</b></li> <li>•Zelenina dle chuti na salát (ledový salát, paprika, okurka, rajčata..)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>

## DEN 13

<b>SNÍDANĚ</b>	Kokosový chia pudink s mangem/ovocem
<b>SVAČINKA I.</b>	Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina
<b>OBĚD</b>	Červená čočka po indicku s vejcem/kuřecí steak, cherry rajčátka
<b>SVAČINKA II.</b>	Knackebrot se sýrem, pomeranč
<b>VEČEŘE</b>	Zeleninový salát s tuňákem a domácími krutonky

## DEN 14

<b>SNÍDANĚ</b>	<p><b>Kokosový chia pudink s mangem/ovocem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosové mléko light (Lidl) 120ml-0,5JB</li> <li>• Čekankový sirup 1až2PL-0J</li> <li>• Chia semínka 15g-1JT</li> <li>• Mango 70g-0,5JS</li> <li>• Musli anebo granola 25g-1JS</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<p><b>Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu pomazánka Lidl 60g-0,75JB</li> <li>• Celozrnný toust 30g-0,75JS</li> </ul> <p>na sucho opéct na pánvičce anebo v toustovači</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelenina dle chuti 0J (ředkvičky, cherry rajčata..)</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Uvař červenou čočku, je hotová do pár minut. Na pánvi rozežřej olej a přidej pokrájenou cibulku a orestuj. Potom přisyp vařenou čočku, podlej trochou vody, přidej koření a povař. Nakonec do čočky přidej citron.šťávu a ochuť ještě dle chuti. Udělej si volské oko anebo si opeč maso. Přidej k hotovému jídlu např.cherry rajčata.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Červená čočka po indicku s vejcem/kuřecí steak, cherry rajčátka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Červená čočka (vařená) <b>160g-2JS/JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vejce <b>1ks-1JB</b> anebo Kuřecí prso <b>100g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cibule <b>1ks-0J</b></li> <li>• Kokos olej <b>10g-1JT</b></li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Koření (Masala anebo kari), sůl <ul style="list-style-type: none"> <li>• Citronová šťáva <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>• Zelenina (Cherry rajčata) <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 5J=2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Knackebrot se sýrem, pomeranč</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knackebrot <b>2ks-0,5JS</b></li> <li>• Sýr tvrdý <b>20%-23g-0,5JB</b></li> <li>• Pomeranč (oloupaný) <b>100g-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Zeleninový salát s tuňákem a domácími krutonky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuňák ve vl.šťávě <b>120g-1,5JB</b></li> <li>• Toustový chleba <b>20g-0,5JS</b> (na kostičky a opeč na pánvi na sucho, posyp sušeným česnekem a sladkou paprikou) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej <b>10g-1JT</b></li> </ul> </li> <li>• Zelenina dle chuti na salát – nakrájet <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>

## DEN 15

<b>SNÍDANĚ</b>	Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy
<b>SVAČINKA I.</b>	Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát
<b>OBĚD</b>	Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem
<b>SVAČINKA II.</b>	Tzatziky s tortilla chipsy
<b>VEČEŘE</b>	Krůtí prsa na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou

## DEN 16

<b>SNÍDANĚ</b>	<p><u>Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žitný chléb 60g-1,5JS</li> <li>• tvaroh měkký (polotučný) 90g-1JB</li> <li>• jablko 0,5ks (80g)-0,5JS</li> <li>• skořice</li> </ul> <p><b>CELKEM 3T = 1200Kj</b></p>
<b>SVAČINKA I.</b>	<p><u>Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cottage 50g-0,5JB</li> <li>• tuňák ve vlastní šťávě 45g-0,5JB</li> <li>• křehký chléb (Knuspi) 2ks-0,5JS</li> <li>• ledový salát 0J</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<b>OBĚD</b>	<u>Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem</u>

<p><b>POSTUP:</b> Pohanku nasyp do lehce osolené vroucí vody, nechej ji 5 min vařit a vypni plamen. Pohanku nech ve vodě dojít 15min –krásně změkne.</p> <p>Ředkvičky i cibulku omyj a nakrájej – cibulku na malá kolečka, ředkvičky na čtvrtky. Šunku nakrájej na nudličky a můžeš anebo nemusíš orestovat na pánvi na sucho. Vše smíchej dohromady a sypej parmezánem a pažitkou.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pohanka (syrová) <b>63g-2,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•šunka <b>100g-1JB</b></li> <li>•ředkvičky <b>pár ks-0J</b></li> <li>•Jarní cibulka <b>2ks-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pažitka</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>•parmezán <b>38g-1,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•zelenina dle chuti</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<h2>SVAČINKA II.</h2>	<p style="text-align: center;"><u><b>Tzatziky s tortilla chipsy</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt řecký - bez tuku <b>0,5ks-0,5JB</b> (zn.Pilos anebo Milko v Lidlu) <ul style="list-style-type: none"> <li>•okurka čerstvá <b>¼-0J</b></li> </ul> </li> <li>-nastrouhat a smíchat s jogurtem a dle chuti osolit, opepřit, přidat sušený česnek</li> <li>•Tortilla chipsy klasik (Lidl) <b>20g-1JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<h2>VEČEŘE</h2> <p><b>POSTUP :</b> Omyté a osušené krůtí maso z obou stran osol, opepři a orestuj v rozeřáté pánvi na troše kokosového oleje ze všech stran dozlatova. Mezitím z pomeranče odkroj kůru a nakrájej na silnější plátky. Krůtí prsa přendej do zapékací mísy, posypej tymiánem a dej na ně plátky pomeranče. Podlij vodou a peč v troubě předeřáté na 200 °C asi 45 minut. Po 20 minutách maso vyjmi, potřij medem a peč dále ještě 25–30 minut. Během pečení polévej maso výpekem. Podávej s ledovým salátem smíchaným se strouhanou karotkou a zakápní citronovu šťávou.</p>	<p style="text-align: center;"><u><b>Krůtí steak na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krůtí prso <b>100g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med <b>15g-0,5JS</b></li> </ul> </li> <li>• Pomeranč <b>100g-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyminán</li> </ul> </li> <li>•Kokosový olej <b>10g-1JT</b></li> <li>• Sůl, pepř, oblíbené koření na maso (např. <a href="http://www.sonnentor.cz">www.sonnentor.cz</a>)</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

## DEN 17

<b>SNÍDANĚ</b>	Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem
<b>SVAČINKA I.</b>	Večka s rajčátky, koriandrem a balkánem
<b>OBĚD</b>	Ovocné knedlíky z tvarohu, sypané kakaovým cottage
<b>SVAČINKA II.</b>	Jogurt Skyr vanilka, jahody
<b>VEČEŘE</b>	Kuřecí steak s mozzarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem

## DEN 18

<p><b>SNÍDANĚ</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Mouku prosij v sítku. V mléce rozmíchej vejce, vanilkové flavdrops i sůl a postupně přidávej mouku. Prošlehávej metlou. Poté nech těsto půl hodiny v chladu odpočívat. Jedině tak těsto nebude dále houstnout a nemusí se ředit.</p> <p>Rozehřej pánev, slabě potři olejem a postupně opékej palačinky.</p> <p>Na hotové palačinky namaž žervé a posypej kakaem, zaroluj a posypej kokosem a ještě kakaem, pokud chceš, můžeš jemně pokapat čekankovým sirupem.</p>	<p><b><u>Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem</u></b></p> <p>Hladká žitná mouka (Lidl) <b>30g-1JS</b> Anebo špaldová mouka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce ½-<b>0,5JB</b></li> <li>•Mléko polotučného <b>50ml-0,25JB</b> anebo rostlinné mléko</li> <li>•Kokosový olej <b>7g-0,75JT</b></li> <li>•Flavdrops (volitelné) – pár kapek <b>0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Špetka soli</li> <li>•Žervé <b>25g-0,5J</b></li> </ul> </li> <li>•Kokos 1ČL (čajová lžička) <ul style="list-style-type: none"> <li>•kakao</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
<p><b>SVAČINKA I.</b></p>	<p><b><u>Večka s rajčátky, bazalkou a balkánem</u></b></p>

<p><b><u>POSTUP:</u></b> Rajče pokrájej na kostky, smíchej s pokrájenou bazalkou, cibulkou a nadrceným balkánem dohromady. Večku opeč nasucho a směs s balkánem polož navrch, můžeš pokapat balsamikem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Večka tmavá <b>30g-0,75TS</b> -pečivo celozrnné, žitné       <ul style="list-style-type: none"> <li>•Rajče velké <b>1ks-0T</b></li> </ul> </li> <li>•Cibulka červená <b>/2ks-0T</b> -na drobno krájená</li> <li>•Balkánský sýr <b>30g-0,75TB</b></li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená)</li> <li>•balsamický ocet – nemusí být</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b><u>POSTUP:</u></b> Tvaroh, vejce, sladidlo, máslo, špetku soli, strouhanku, psyllium, kypřicí prášek, vanilkové flavdrops anebo vanilkový extrakt smíchej dohromady a dej do lednice na 30 min.</p> <p>Mezitím umyj ovoce a opatrně je vypeckuj, aby se úplně nerozpúlily. Z těsta si připrav vždy placku, do které zabal meruňku a “oplácej” tak, aby pěkně těsto drželo kolem.</p> <p>Knedlíky dej vařit do vroucí vody na 12 min. Po vytažení servíruj knedlíky s cottage a sypej skořicí anebo kakaem, můžeš posypat erythritolem anebo polít čekankovým sirupem.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Ovocné knedlíky z tvarohu, sypané skořicovým cottage</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh měkký <b>100g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vejce <b>½ks-0,5JB</b></li> </ul> </li> <li>•Erythritol (sladidlo – Albert) <b>2PL-0J</b></li> <li>•Strouhanka (nejlépe celozrnná) <b>20g-1JS</b></li> </ul> <p>•Kypřicí prášek <b>na špičku nože-0J</b> -bez fosfátů: např. drogerie DM anebo Sklizeno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Psyllium_Vláknina (Koupíš v Dr.Max) <b>2PL-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vanilkový extrakt anebo</li> </ul> </li> </ul> <p>→<b>Vanilkové Flavdrops</b> – sladké ochucené přírodní kapičky bez kalorií tzn. s 0% energie, <b>koupíš na <a href="http://www.myprotein.cz">www.myprotein.cz</a></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ovoce čerstvé anebo mražené, vyber si z - jahody, švestky, meruňky atd. <b>(170g bez pecky)-1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Cottage <b>50g-0,5JB</b></li> <li>•Skořice (kakaο)</li> <li>•Máslo <b>10g-1JT</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Jogurt Skyr vanilka, jahody</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt Skyr ochucený “Vanilka” (Lidl)<b>1ks-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jahody <b>115g-0,5JS</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>

<h2>VEČEŘE</h2> <p><b>POSTUP:</b> Kuřecí prso ochuť, orestuj na oleji z obou stran, navrch dej na kolečka pokrájenou mozarellu a zapeč v mikrovlnce aneb v troubě, aby se sýr rozpustil. Podávej se salátem s dresingem.</p> <p><u>Čekankovo - hořčičný dresing</u> Čekankový sirup, hořčice, sojovku, olej a čerstvě mletý pepř smíchej dohromady a dej na chvíli uležet do lednice.</p>	<p><b>Kuřecí steak s mozarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuřecí prso <b>100g-1JB</b></li> <li>• Mozzarella light <b>60g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmarýn</li> </ul> </li> <li>• Zelenina na salát dle chuti <b>0J</b></li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Čekankový sirup <b>1-2PL-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hořčice <b>1ČL-0J</b></li> <li>• Olej olivový <b>5g+5g-1TJ</b></li> </ul> </li> <li>• Sojová omáčka <b>0,5ČL(čajová lžička)-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pepř</li> </ul> </li> </ul> <p>(část na opečení masa, část na dresink)</p> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
---	--

## DEN 19

<b>SNÍDANĚ</b>	Míchaná vajíčka sypaná sýrem, křehký chlebík se žervé a rukolou, rajčátka
<b>SVAČINKA I.</b>	Pečená ananas s ricottou, sypaná kakaem s čekankový sirupem
<b>OBĚD</b>	Fajitas s pečenou paprikou, masem, zeleninou a řeckým jogurtem
<b>SVAČINKA II.</b>	Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina
<b>VEČEŘE</b>	Pečený lilek s cottage a knackebrot



## DEN 20

<p style="text-align: center;"><b>SNÍDANĚ</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Míchaná vajíčka připrav na kvalitní pánvi – na sucho. Posyp je ještě teplé strouhaným sýrem, aby se sýr rozpustil, posyp rukolou a podávej křehkým chlebem a rajčátky.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Míchaná vajíčka sypaná sýrem a rukolou, křehký chlebík, rajčátka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vejce <b>2ks-2JB</b></li> <li>• sýr do 30%tvs <b>17g-0,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rukola <b>0J</b></li> <li>• cherry rajčata <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>• křehký chlebík (např. Knuspi) <b>2ks-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA I.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Ananas na plátky opeč na sucho na pánvi z obou stran, až chytne broskev tmavě hnědou barvu-je hotová. Na ananas dej ricottu a posyp kakaem anebo skořicí a polij sirupem.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pečený ananas s ricottou, sypaná kakaem s čekankový sirupem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ananas <b>200g-1JS</b></li> <li>• ricotta <b>40g-0,5JB</b></li> <li>• čekankový sirup <b>2PL-0J</b></li> <li>• skořice/kakao <b>dle chuti</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Maso okořeníme kořením na Fajitas, pokrájíme na nudličky a orestujeme na oleji do hněda, maso vyjmeme a na výpeku ještě orestujeme papriku na nudličky pokrájenou.</p> <p>Tortillu si ohřejeme buď v troubě anebo nasucho na pánvi, poté dáme na tortillu jogurt, maso, papriku, pokrájený sýr a zeleninu a zabalíme.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fajitas s pečenou paprikou, masem, zeleninou a řeckým jogurtem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuřecí stehení řízek <b>120g-1,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej <b>10g-1JT</b></li> <li>• Paprika <b>0,5ks-0J</b></li> <li>• Koření na Fajitas (Albert)</li> </ul> </li> <li>• Tortilla celozrnná střední <b>1ks (50g)-1JS</b> (Albert, Lidl)</li> <li>• Jogurt řecký 0% tuku <b>0,5ks balení-0,5JB</b> (Pilos, Milko-Lidl)</li> <li>• Zelenina pokrájená do tortilly <b>dle chuti-0J</b> (okurka, rajče, ledový salát, cibulka...) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýr 30% <b>35g-1JB</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šunka krůtí (kuřecí) <b>75g-0,75JB</b></li> <li>• Tvaroh měkký nízkotučný <b>54g-0,25JB</b></li> </ul>

<p>Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na kolečko šunky a zaroluj, podávej s Racio chlebíkem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mrkev, okurka (na hranolky pokrájet)</li> <li>• Křen konzervovaný <b>0,5ČL-0J</b></li> <li>• Racio chleba celozrnný <b>2ks-0,5JS</b></li> <li style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Omyj lilek a papriku, vlož do pekáčku i se stopkami, trochu podlij vodou a peč cca na 180°C asi 35 minut v troubě. Poté nech vychladnout. Lilek rozřízni podél, vydlabej dužinu, pokrájej jí na malé kousky a dej do misky. Upečenou papriku rozřízni, očisti od semen a od stopky popř. od slupky, pokrájej na kostky a přidej k lilku, smíchej, pak přidej sůl, sušený česnek, cottage a pažitku a ještě jednou dobře rozmíchej. Podávej s knackebrotem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pečený lilek s cottage a knackebrot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lilek <b>1ks-0J</b></li> <li>• Paprika červená <b>1ks-0J</b></li> <li>• Sušený česnek, sůl</li> <li>• Pažitka</li> <li>• Cottage <b>200g-2JB</b></li> <li>• Knackebrot <b>4ks-1JS</b></li> <li style="text-align: right;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></li> </ul>

## DEN 21

<b>SNÍDANĚ</b>	Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií
<b>SVAČINKA I.</b>	Pečený tvaroh s ovocem
<b>OBĚD</b>	Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka
<b>SVAČINKA II.</b>	Avokádovo-banánový dezert s mini-cookies, tvarohem a malinami
<b>VEČEŘE</b>	Zeleninový salát s červenou řepou, sýrem a ořechy

## DEN 22

<b>SNÍDANĚ</b>	<p style="text-align: center;"><u>Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žitný chléb <b>60g-1,5JS</b></li> </ul>
----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žervé <b>25g-0,5JB</b></li> <li>• sušená šunka <b>40g-1JB</b> bez tučných částí <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapie</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA I.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> vše ušlehej kromě ovoce, dej do formy (Ø15cm), posyp ovocem a peč při 170°C cca 15minut.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pečený tvaroh s ovocem</u></p> <p style="text-align: center;"><i>RECEPT na 5ks</i></p> <p><b>Pro TEBE:</b> 1ks (cca 80g) = 600Kj = 2Talířky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tvaroh měkký <b>250G</b></li> <li>• Zakysaná smetana <b>2PL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vejce <b>1ks</b></li> </ul> </li> <li>• Vanilkový extrakt <b>pár kapek</b> <b>Anebo</b> Flavdrops vanilkové <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xylitol <b>1PL</b></li> <li>• Jahody <b>130g</b></li> </ul> </li> <li>• Mandle lupínky <b>2PL</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rýže <b>105g-1,5JS</b></li> <li>• hrášek <b>130g-1JS</b></li> <li>• tofu marinované <b>175g-2,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cherry rajčata</li> <li>• máta</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 5J=2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> banán rozmixuj s jogurtem, přidej do této směsi maliny a sušenky, posypej kakaem</p>	<p style="text-align: center;"><u>Banánový dezert s mini-cookies, jogurtem a malinami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• banán <b>0,5ks-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakao <b>1ČL-0J</b></li> </ul> </li> <li>• Mini-sušenky Lidl <b>5g-0,25JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt <b>70g-0,5JB</b></li> <li>• Maliny <b>45g-0,25JS</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Zeleninový salát s červenou řepou, hermelínem a ořechy</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•sýr eidam (nastrouhat) <b>70g-2JB</b></li> <li>•ořechy <b>7g-0,5JT</b></li> <li>•červená řepa <b>160g-0,5JS</b> (uvařená, vychladlá)-nakrájet na půlkolečka</li> <li>•zelenina na salát dle chuti</li> <li>•Balzamiko <b>0J</b> (pokapat na hotové jídlo)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
--	---

## DEN 23

<b>SNÍDANĚ</b>	Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango
<b>SVAČINKA I.</b>	Tvaroh čokoládový Matylda, kiwi
<b>OBĚD</b>	Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina
<b>SVAČINKA II.</b>	Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racionální chleběk
<b>VEČEŘE</b>	Grilovaný hermelín, racionální chleběk, zeleninový salát s jahodami

## DEN 24

<b>SNÍDANĚ</b>	<p style="text-align: center;"><u>Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•cottage <b>100g-1JB</b></li> <li>•Špaldové lupínky (Lidl) <b>25g-1JS</b></li> <li>•Ořechy <b>7g-0,5JT</b> (lískové, vlašské, para, kešu...)</li> <li>•Mango <b>70g-0,5JS</b></li> </ul> <p>•Skořice anebo kakao anebo perníkové koření (<a href="http://www.sonnentor.cz">www.sonnentor.cz</a>) <b>0J</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>
----------------	---

<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA I.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tvaroh čokoládový Matylda, <u>kiwi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh Matylda – čokoládový (např. Lidl, Albert) <b>1ks-1JB</b></li> <li>•Kiwi <b>85g-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Maso okořeníme a opečeme na pánvi na rozpáleném oleji.</p> <p><b>SALÁT:</b> Brambory uvaříme ve slupce, necháme je vychladnout, pak je nakrájíme na kolečka a promícháme je s jablkem na kostičky pokrájeným, s jogurtem, na kolečka pokrájenou cibulkou, ochutíme dle libosti. Maso podáváme s bramborovým salátem a zeleninou dle našeho výběru.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Krůtí steak s bramborovým salátkem, <u>zelenina</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•krůtí maso <b>100g-1JB</b></li> <li>•Koření na maso, sůl, pepř</li> <li>•olej <b>10g-1JT</b></li> <li>•brambory oloupané <b>195g-1,5JS</b></li> <li>•Cibulka červená malá <b>1ks-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•jogurt <b>70g-0,5JB</b></li> <li>•Jablko <b>1ks-1JS</b></li> <li>•Zelenina dle chuti</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 5J = 2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Na kolečka pokrájej mozzarella, rajčata. Kolečka dávej na talíř střídavě: mozzarella, rajčata, posyp čerstvou bazalkou a pokapej balzamikem, přidej racion chlebiček</p>	<p style="text-align: center;"><b>Caprese s bazalkou a <u>balsamickým octem, racion chlebiček</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mozzarella light <b>60g-1JB</b></li> <li>•Rajčata větší <b>2/3ks-0J</b></li> <li>•Racion chleba <b>2ks-0,5J</b></li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená) <ul style="list-style-type: none"> <li>•Balsamický ocet <b>0J</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 1,5J = 600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> hermelín opeč na pánvi na sucho pod pokličkou, aby se pěkně rozpekl anebo rozpeč v troubě. Přidej racion chleba a zeleninový salát s jahodama (různé druhy zeleniny dle výběru nakrájej na malé kusy jak máš ráda a zakapej citronovou šťávou a posyp čerstvými jahodami).</p>	<p style="text-align: center;"><b>Grilovaný hermelín, racion chlebiček, <u>zeleninový salát s jahodami</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sedlčanský hermelín Figura <b>100g-2,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Racion chlebiček <b>2ks-0,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zelenina dle chuti</li> <li>•Citronová šťáva</li> <li>•Jahody <b>5Ks-0J</b></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p>

## DEN 25

SNÍDANĚ	Toust se žervé, šťouchanými malinami a mandlovým máslem
SVAČINKA I.	Mandarinka s tvarohem a rozinky
	Krůtí špíz, kukuřičné klásky zelenina
SVAČINKA II.	Tacos z ledového salátu s avokádem, mangem a paprikou, sypané sýrem
VEČEŘE	Grilovaný losos s hráškem a koriandrem

## DEN 26

SNÍDANĚ	<p>Toust se žervé, šťouchanými malinami a mandlovým máslem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•toust tmavý celozrnný 60g-1,5JS <ul style="list-style-type: none"> <li>•Žervé 25g-0,5JB</li> <li>•Čekankový sirup 2PL-0J <ul style="list-style-type: none"> <li>•Maliny</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>•<u>Mandlové máslo</u> 15g-1JT</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
SVAČINKA I.	<p><u>Mandarinka s tvarohem a rozinky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mandarinka oloupaná 100g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh nízkotučný 140g-1JB</li> </ul> </li> <li>•Čajová lžička hroznůvek = <b>V tomto množství nemusíš počítat do energie, ale jinak ano.</b> Sušené ovoce obsahuje také energii.</li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600KJ</b></p>
OBĚD	<p>Krůtí špíz, kukuřice, <u>Zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•krůtí maso 200g-2JB</li> </ul>

<p><b>POSTUP:</b> ochuť maso a nakrájet ho na kostky. Cibuli nakrájej na čtvrt měsíčky, papriku na větší kostky. Napichuj vše na špejli a dej upéct do trouby, podlej v pekáčku trochou vody a během pečení polévej špíz výpekem, aby byl pěkně šťavnatý. Ke špízu přidej na talíř kukuřici a čerstvou zeleninu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Olej <b>10g-1JT</b></li> <li>•Cibule <b>2ks-0J</b></li> <li>•Paprika červená <b>1ks-0J</b></li> <li>•Kukuřice klas <b>1ks-2JS</b></li> <li>•zelenina dle chuti</li> </ul> <p><b>CELKEM 5J=2000Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Avokádo, mango (bez slupky a jádra) a papriku nakrájej na kostky a ochuť vše citronovou šťávou, promíchej se strouhaným sýrem a tuto směs vkládej do listů salátu, které poslouží jako mističky.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tacos z ledového salátu s avokádem, mangem a paprikou, sypané sýrem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avokádo <b>28g-0,5JT</b></li> <li>• Mango <b>70g-0,5JS</b></li> <li>• Paprika červená <b>1ks-0J</b></li> <li>• Sýr eidam 35%tvs <b>17g-0,5JB</b></li> <li>• Pár listů z ledového salátu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Citronová šťáva</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Lososa ochutíme a opečeme na sucho na pánvi anebo v troubě v pekáčku - podlijeme trochou vody. Podáváme s teplým hráškem a vše posypeme čerstvým koriandrem. Podáváme s oblíbenou čerstvou zeleninou.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Grilovaný losos s hráškem a koriandrem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•losos čerstvý <b>100g-2JB</b></li> <li>•Oblíbené koření na ryby</li> <li>•Hrášek sterilovaný <b>130g-1JS</b> (anebo čerstvý, mražený – uvařený a teplý) <ul style="list-style-type: none"> <li>•Koriandr <b>0J</b></li> </ul> </li> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>

## DEN 27

<b>SNÍDANĚ</b>	Ovesná kaše s horkým ovocem, kakaem a cottage
<b>SVAČINKA I.</b>	Domácí jahodový shake s banánem
<b>OBĚD</b>	Pečené brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina
<b>SVAČINKA II.</b>	Kari pomazánka s ananasem, křehký chleba
<b>VEČEŘE</b>	Hovězí steak se zeleninovým salátem a křenem, tmavá bagetka

## DEN 28

<p style="text-align: center;"><b>SNÍDANĚ</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Večer si připrav do nádoby ovesné vločky, které zalij 100ml vody a 50ml mléka. Takto nech odpočinout do rána v lednici a ráno už jen směs uvař do zhoustnutí vloček. Na tuto kaši dej cottage a považené ovoce, posyp kakaem.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ovesná kaše s horkým ovocem, kakaem a cottage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ovesné vločky <b>25g-1JS</b></li> <li>•Cottage <b>100g-1JB</b></li> <li>•Mléko polotučné <b>50ml-0J</b> (anebo rostlinné př.mandlové)</li> <li>•lesní směs <b>190g-1JS</b> (čerstvá anebo mražená-ohřát v rendlíku a rozmačkat, můžeš přidat erythritol sladidlo)</li> <li>•Kakao</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA I.</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Vše dej do mixéru a rozmixuj do hladka. Pokud bude smoothie příliš husté, přidej studenou vodu.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Domácí jahodový shake s banánem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jahody <b>60g-0,25JS</b></li> <li>•Banán <b>25g-0,25JS</b></li> <li>•Kefír <b>240g-1JB</b></li> </ul> <p><i>-Pokud přidáš protein níže, dej si kefiru pouze</i> <b>120g-0,5JB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Psyllium (Vláknina-koupíš v lékárně anebo v drogerii za pár korun) 1ČL</li> </ul> <p>•<b>VOLITELNÉ:</b> <a href="#">Protein vanilka ½ odměrky-0,5JB</a> (nemusí být), <a href="#">doporučuji zn.: Myprotein.cz</a></p> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pečené brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Brambory menší <b>260g-2JS</b> (omyté, uvažené ve slupce, jez i se slupkou)</li> <li>•Jogurt <b>140g-1JB</b></li> <li>•Pažitka</li> </ul> <p>-na drobno-přimíchej do jogurtu: jako dip</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•vejce <b>2ks-2JB</b></li> </ul> <p>-na sucho na kvalitní pánvi-udělej volská oka</p> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 5J=2000Kj</b></p>



<p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Kari pomazánka s ananase, křehký chleba</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pomazánka kari a ananas zn. Nature's promise (Albert) 40g-1JB</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Křehký chlebič 2ks-0,5JS</li> <li>• Paprika (žlutá, červená..) 0J</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 1,5J=600Kj</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><u>POSTUP:</u> Mleté maso osol a opepři, vytvaruj burger a opeč na pánvi na sucho. Udělej si zeleninový salát a zakapej ho citronovou šťávou. Na talíř dej křen, salát, maso a rozpečenou bagetku.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Hovězí burger se zeleninovým salátem a křenem, tmavá bagetka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleté libové hovězí maso 140g-2JB <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sůl, pepř</li> </ul> </li> <li>• Zelenina dle chuti 0J <ul style="list-style-type: none"> <li>• Citronová šťáva 0J</li> <li>• Křen 2PL-0J</li> </ul> </li> <li>• Bageta celozrnná 40g-1JS (jiné celozrnné pečivo)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>



**MÁM PRO TEBE PŘEKVAPENÍ** – Další dny jídelníčku najdeš v databázi receptů v členské sekci hubnoucího programu, který se teprve otevře v následujících dnech. K dispozici pro tebe budou recepty celý 1 rok v hubnoucím programu: **ŠTÍHLÁ V ROCE 2023 – ZHUBNI 6 AŽ 12 KG.**

- Pokud máš jakékoliv připomínky anebo dotazy nejen k tomuto jídelníčku, prosím zapiš si je a probereme to ve facebookové (fb) skupince. Děkuji Ti za důvěru a budu se těšit na setkávání se v naší hubnoucí jízdě ve fb skupince. *Pěkné dny, přeje Pavla*

**Kontakt:** [pavla@vyzivovypruvodce.cz](mailto:pavla@vyzivovypruvodce.cz), Messenger (přes FB): [Pavla Výživový průvodce](#)

