



# JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ

na míru energetickému příjmu v hodnotě:

**6400 Kj = 16 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!**

**6400 Kj = 16 jednotek (hrstí) je ve tvém jídelníčku rozděleno v tomto poměru:**

**Snídaně** – 3 jednotky = 1200Kj

**Svačina** – 2 jednotky = 800Kj

**Oběd** – 6 jednotek = 2400Kj

**Svačina** – 2 jednotky = 800Kj

**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 (Lidl)                    |
| 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 (Lidl)                   | 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 20%                              |                                       |
| 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 chleběk              |
| 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 40g-1JS</li> </ul> <p><b>anebo</b> 2ks knackebrot anebo Racio chlebík</p> |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>CELKEM 2J = 800Kj</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>150g-1,5JB</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>100g-1JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olej <b>10g-1JT</b></li> <li>• kari <b>1ČL</b></li> </ul> </li> <li>• cibule <b>½ malé cibulky-0J</b></li> <li>• čerstvý koriandr/jiná bylinka <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</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>1ks-1JS</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</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 140g-1JB</li> <li>•Kokos 1ČL=7g-0,5JT</li> <li>•Kakao 1ČL-0J</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</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>200g-2JB</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>120g-1,5JB</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 6J = 2400Kj</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>40g-1JS</b></li> <li>• anebo Racio chleba anebo Knackebrot 2ks</li> <li>• žervé s paprikou Lidl (anebo natural) <b>25g-1JB</b></li> <li>• ředkvičky cca <b>8ks-0J</b></li> <li>• pažitka/jiné čerstvé bylinky <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>SNÍDANĚ</b></p> <p><b>POSTUP:</b> našlehej vejce, přidej mléko, olej, mouku, kypřící prášek, sůl, sladidlo a vše dobře promíchej. Vlož do rozpáleného vaflovače (anebo na pánev – pokud nemáš vaflovač). Ve vaflovači jsou vafle hotové cca za 3-4 minuty. Na hotové vafle dej jogurt a ananas a polij sirupem.</p> | <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 kypřícího prášku</li> <li>Špetka soli</li> <li>0,5PL sladidla Erythritol (nemusí být)</li> <li>•1 porce vaflí (cca 2-2,5 vafle) = 2JS</li> <li>•Ananas (na kostičky) 100g-0,5JS</li> <li>•Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos 0,5 balení-0,5JB</li> <li>•Čekankový sirup 1PL-2PL – 0J</li> <li><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></li> </ul> |
| <p><b>SVAČINKA I.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Žlutý meloun, Balkán, máta</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>POSTUP:</u> 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>240g-1JS</b></li> <li>•Máta čerstvá (nemusí být)</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><u>POSTUP:</u> 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>220g-2JS</b> (1J=110g)</li> <li>•Sušené meruňky <b>40g-1JS</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><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p> |
| <p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><u>POSTUP:</u> 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></li> <li>•Bazalka čerstvá anebo sušená <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pepř, sůl, oregano</li> </ul> </li> <li>•Krekry (Nachos-Lidl) <b>20g-1JS</b></li> <li>•Okurka, mrkev (nakrájet na hranolky) <b>0J</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                 |
| <p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><u>POSTUP:</u> 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><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 <b>40g-1JS</b></li> <li>•Borůvky <b>80g-0,5JS</b></li> <li>•Hermelín Figura (30% t.v.s.) <b>75g-1,5JB</b></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 <b>240g-1JB</b></li> <li>•Banán <b>1ks-1JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                 |
| <b>OBĚD</b>        | <p><b>Špagety s květákem a sýrem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Špagety vařené <b>195g-3JS</b></li> <li>•Květák <b>150g-0J</b></li> <li>•Syrečky <b>140g-2JB</b></li> <li>•Olej <b>10g-1JT</b></li> </ul>                                         |

**POSTUP:** Toust opeč na sucho anebo v toustovači, na teplý toust dej nakrájený sýr na plátky, můžeš na chvíli vložit do trouby anebo do mikrovlnky. Na takto teplý toust dej rozmačkané borůvky.

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>promíchej. Na talíři posyp strouhanými syrečky. 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 6J = 2400Kj</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 chlebík celozrnný <b>4ks-1JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</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></li> <li>•sůl</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></li> <li>• Jogurt <b>70g-0,5JB</b></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></li> <li>• Kakao</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>80g-1JS/JB</b></li> <li>• Žervé <b>25g-0,5JB</b></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 2J = 800Kj</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, rozšťouchej 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>260g-2JS</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 6J = 2400Kj</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>1ks-1JS</b></li> <li>• Skořice</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</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</li> <li>• Tofu <b>80g-1JB</b></li> <li>na kostky (můžeš opéct) - zamíchat do těstovin</li> <li><b>Anebo namísto tofu šunka krůtí 100g-1JB</b></li> <li>• Okurka, paprika, rajčata <b>0J</b></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><br/>(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>160g-1JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</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>140g-2JB</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>10g-1JT</b></li> <li>•Čerstvé bylinky dle chuti <b>0J</b></li> <li>•Sůl</li> </ul> <p><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>SVAČINKA II.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p style="text-align: center;"><u>Hummus s krekry,<br/>Zeleninové hranolky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hummus Lidl <b>90g-1JS/JS</b></li> <li>•Krekry (Nachos Lidl) <b>20g-1JS</b></li> <li>•Zelenina na hranolky <b>0J</b><br/>(Mrkev, řapíkatý celer, okurka)</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                    |
| <p><b>VEČEŘE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p style="text-align: center;"><u>Řecký salát, s olivami,<br/>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<br/>(ledový salát, paprika, okurka, rajčata..)</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p> |

## DEN 13

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

## DEN 14

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SNÍDANĚ</b>     | <p><b><u>Kokosový chia pudink s mangem/ovocem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokosové mléko light (Lidl) <b>120ml-0,5JB</b></li> <li>• Čekankový sirup <b>1až2PL-0J</b></li> <li>• Chia semínka <b>15g-1JT</b></li> <li>• Mango <b>70g-0,5JS</b></li> <li>• Musli anebo granola <b>25g-1JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>                                        |
| <b>SVAČINKA I.</b> | <p><b><u>Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu pomazánka Lidl <b>80g-1JB</b></li> <li>• Celozrnný toust <b>40g-1JS</b></li> </ul> <p>na sucho opéct na pánvičce anebo v toustovači</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelenina dle chuti <b>0J</b> (ředkvičky, cherry rajčata..)</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</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 rozehej 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<br/>Kuřecí prso <b>200g-2JB</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 6J = 2400Kj</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%-45g-1JB</b></li> <li>•Pomeranč (oloupaný) <b>100g-0,5JS</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</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><br/>(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 100g-1JB</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 2J = 800Kj</b></p>          |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b><br/>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>                                                                                                                                                                                         | <p style="text-align: center;"><b><u>Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pohanka (syrová) <b>63g-2,5JS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•šunka <b>200g-2JB</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 style="text-align: center;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>                                    |
| <p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p style="text-align: center;"><b><u>Tzatziky s tortilla chipsy</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogurt řecký - bez tuku <b>1ks-1JB</b><br/>(zn.Pilos anebo Milko v Lidlu) <ul style="list-style-type: none"> <li>•okurka čerstvá <b>¼-0J</b></li> </ul> </li> </ul> <p>-nastrouhat a smíchat s jogurtem a dle chuti osolit, opepřit, přidat sušený česnek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Krekry celozrnné (Albert) <b>40g-1JS</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                        |
| <p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP :</b><br/>Omyté a osušené krůtí maso z obou stran osol, opepři a orestuj v rozehřáté 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 předehřáté 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;"><b><u>Krůtí steak na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou</u></b></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>• Tymian</li> </ul> </li> <li>•Kokosový olej <b>10g-1JT</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sůl, pepř, oblíbené koření na maso (např. <a href="http://www.sonnentor.cz">www.sonnentor.cz</a>)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><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

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SNÍDANĚ</b>     | <p><b><u>Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem</u></b></p> <p>Hladká žitná mouka (Lidl) <b>30g-1JS</b><br/>         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><br/>         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> <li>•Kokos 1ČL (čajová lžička)               <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> | <b><u>Večka s rajčátky, bazalkou a balkánem</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>POSTUP:</u></b><br/>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>40g-1TS</b></li> <li>-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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-na drobno krájená</li> </ul> </li> <li>•Balkánský sýr <b>40g-1TB</b></li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená)</li> <li>•balsamický ocet – nemusí být</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b><u>POSTUP:</u></b><br/>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>Ovocné knedlíky z tvarohu, sypané skořicovým cottage</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> <li>•Kypřicí prášek <b>na špičku nože-0J</b></li> <li>-bez fosfátů: např. drogerie DM anebo Sklizeno</li> <li>•Psyllium_Vláknina (Koupíš v Dr.Max) <b>2PL-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Vanilkový extrakt anebo</li> </ul> </li> <li>→<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></li> <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>100g-1,5JB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Skořice (kakaó)</li> <li>•Máslo <b>10g-1JT</b></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 6J = 2400Kj</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>230g-1JS</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h2>VEČEŘE</h2> <p><b>POSTUP:</b><br/>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><br/>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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>SNÍDANĚ</h3> <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><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>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <h3>SVAČINKA I.</h3> <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><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>80g-1JB</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 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <h3>OBĚD</h3> <p><b>POSTUP:</b><br/>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><b>Fajitas s pečenou paprikou, masem, zeleninou a řeckým jogurtem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuřecí stehení řízek <b>160g-2JB</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>1ks balení-1JB</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 6J = 2400Kj</b></p> |
| <h3>SVAČINKA II.</h3> <p><b>POSTUP:</b><br/>Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na kolečko šunky a zaroluj, podávej s Racio chlebíkem.</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šunka krutí (kuřecí) <b>75g-0,75JB</b></li> <li>• Tvaroh měkký nízkotučný <b>54g-0,25JB</b></li> <li>• Mrkev, okurka (na hranolky pokrájet)</li> <li>• Křen konzervovaný <b>0,5ČL-0J</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Racio chleba celozrnný <b>4ks-1JS</b><br/><b>CELKEM 2J = 800Kj</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><b>Pečený lilek s cottage a knackebrot</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lilek <b>1ks-0J</b></li> <li>• Paprika červená <b>1ks-0J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sušený česnek, sůl</li> <li>• Pažitka</li> </ul> </li> <li>• Cottage <b>200g-2JB</b></li> <li>• Knackebrot <b>4ks-1JS</b><br/><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><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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• žervé <b>25g-0,5JB</b></li> </ul> </li> <li>• sušená šunka <b>40g-1JB</b><br/>bez tučných částí</li> </ul> |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kapie</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><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><u>Pečený tvaroh s ovocem</u></p> <p><i>RECEPT na 4ks</i></p> <p><b>Pro TEBE:</b> 1ks (cca 90g) = 800Kj = 2Talířky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•tvaroh měkký <b>250G</b></li> <li>•Zakysaná smetana <b>2PL</b></li> <li>•Vejce <b>1ks</b></li> <li>•Vanilkový extrakt <b>pár kapek</b></li> <li><b>Anebo</b> Flavdrops vanilkové</li> <li>•Xylitol <b>1PL</b></li> <li>•Jahody <b>130g</b></li> <li>•Mandle lupínky <b>2PL</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p> |
| <p><b>OBĚD</b></p>                                                                                                                       | <p><u>Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•rýže <b>140g-2JS</b></li> <li>•hrášek <b>130g-1JS</b></li> <li>•tofu marinované <b>210g-3JB</b></li> <li>•cherry rajčata</li> <li>•máta</li> </ul> <p><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b><br/>banán rozmixuj s jogurtem, přidej do této směsi maliny a sušenky, posypej kakaem</p>    | <p><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></li> <li>•Kakao <b>1ČL-0J</b></li> <li>•Mini-sušenky Lidl <b>5g-0,25JS</b></li> <li>•Jogurt <b>140g-1JB</b></li> <li>•Maliny <b>45g-0,25JS</b></li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>                                                                                                                                                                |
| <p><b>VEČEŘE</b></p>                                                                                                                     | <p><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></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>(uvařená, vychladlá)-nakrájet na půlkolečka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•zelenina na salát dle chuti</li> <li>•Balzamiko <b>0J</b></li> </ul> <p>(pokapat na hotové jídlo)</p> <p><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>Cottage se špaldovými lupínky, <u>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></li> <li>(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><b>CELKEM 3J = 1200Kj</b></p> |
| <b>SVAČINKA I.</b> | <p>Tvaroh čokoládový Matylda, <u>kiwi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh Matylda – čokoládový</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (např. Lidl, Albert) <b>1ks-1JB</b><br>•Kiwi <b>170g-1JS</b><br><b>CELKEM 2J = 800Kj</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p style="text-align: center;"><b>OBĚD</b></p> <p><b>POSTUP:</b> Maso okořeníme a opečeme na pánvi na rozpáleném oleji.<br/><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, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•krůtí maso <b>200g-2JB</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: center;"><b>CELKEM 6J = 2400Kj</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 racio chleběk</p>                                                                                                                                                                       | <p style="text-align: center;"><b>Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racio chleběk</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>•Racio chleba <b>4ks-1J</b></li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená)</li> <li>•Balsamicový ocet <b>0J</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</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 rozpekł anebo rozpeč v troubě. Přidej racio 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 jahodama).</p>                                                                     | <p style="text-align: center;"><b>Grilovaný hermelín, racio chleběk, zeleninový salát s jahodami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sedlčanský hermelín Figura <b>100g-2,5JB</b></li> <li>•Racio chleběk <b>2ks-0,5JS</b></li> <li>•Zelenina dle chuti</li> <li>•Citronová šťáva</li> <li>•Jahody <b>5Ks-0J</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><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>•Mandlové máslo 15g-1JT</li> </ul> <p><b>CELKEM 3J=1200Kj</b></p> |
| SVAČINKA I. | <p>Mandarinka s tvarohem a rozinky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mandarinka oloupaná 200g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tvaroh nízkotučný 140g-1JB</li> </ul> </li> <li>•Čajová lžička hroznůvek = V tomto množství nemusíš počítat do energie, ale jinak ano. Sušené ovoce obsahuje také energii.</li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p>       |
| OBĚD        | <p>Krůtí špíz, kukuřice, Zelenina</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>1,5 ks-3JS</b></li> <li>•zelenina dle chuti</li> </ul> <p><b>CELKEM 6J = 2400Kj</b></p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p> <p><b>POSTUP:</b><br/>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>35g-1JB</b></li> <li>• Pár listů z ledového salátu <ul style="list-style-type: none"> <li>• Citronová šťáva</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CELKEM 2J = 800Kj</b></p> |
| <p style="text-align: center;"><b>VEČEŘE</b></p> <p><b>POSTUP:</b><br/>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><br/>(anebo čerstvý, mražený – uvařený a teplý) <ul style="list-style-type: none"> <li>•Koriandr <b>0J</b></li> <li>•Zelenina dle chuti <b>0J</b></li> </ul> </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><br/>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><br/>(anebo rostlinné př.mandlové)</li> <li>•lesní směs <b>190g-1JS</b><br/>(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>120g-0,5JS</b></li> <li>•Banán <b>50g-0,5JS</b></li> <li>•Kefír <b>240g-1JB</b></li> </ul> <p><i>-Pokud přidáš protein níže, dej si kefíru pouze <b>120g-0,5JB</b></i></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 2J = 800Kj</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>390g-3JS</b><br/>(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 6J=2400Kj</b></p>                                                                                             |
| <p style="text-align: center;"><b>SVAČINKA II.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p style="text-align: center;"><b><a href="#">Kari pomazánka s ananasem, křehký chleba</a></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pomazánka kari a ananas zn. Nature's promise (Albert) 40g-1JB</u></li> <li>• Křehký chlebič 4ks-1JS</li> <li>• Paprika (žlutá, červená..) 0J</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CELKEM 2J = 800Kj</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;"><b>Hovězí burger se zeleninovým salátem a křenem, tmavá bagetka</b></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](#)

