

Štíhlejší do plavek
Jarní výzva

Špenátová pomazánka
Vajíčková rychlo pomazánka
Jarní smoothie Borůvkové s chia a špenátem
Jarní zelené smoothie
Fit mrkeváč

Ff skupinka se otevírá od 11.4.
www.pavlatomaskova.cz

ZHUBNI 1kg za týden!

JÍDELNÍČEK NA 6400KJ

• Tento jídelníček je sestaven na 6400Kj, ale pokud Ti nevyhovuje toto energetické množství, prosím přepočti si svůj **BAZÁLNÍ METABOLISMUS (BM)** a případně si množství jídla uprav podle sebe. Jak to udělat, vám blíže povím ve výzvě – a proto sleduj moje videa a vysílání ve skupince (všechny videa a vysílání najdeš přehledně uložené ve fb skupině V ZÁLOŽCE PRŮVODCI, což je nahoře u profilové fotky skupiny.)

Níže v jídelníčku nalezneš u každé suroviny její **konkrétní množství v gramech** a zatím jsou také v závorkách čísla, která znázorňují množství a kategorii jednotek. Jednotky jsou rozdělené do 3 kategorií: bílkoviny, sacharidy, tuky.

Nyní se na jednotky nemusíš tolik soustředit, protože si o tom ještě více povíme ve vysílání ve skupince s názvem **JAK NA JÍDELNÍČEK (vysíláno dne 14.4. v 18:00)** – buď se na vysílání podívej na živo anebo ze záznamu, který najdeš najdeš v záložce PRŮVODCI.

Zde vysvětlivky ke zkratkám:

VYSVĚTLIVKY

- 1 JT **Jednotka tuku**
- 1 JB **Bílkovinová jednotka**

- 1 JS **Sacharidová jednotka**

1 JEDNOTKA = 400Kj

KDE NAKOUPIT

Doporučuji nakupovat suroviny kvalitní a čerstvé. Já ráda nakupuji v Lidlu, Albertu, Icelandu a na Farmářských trzích. 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.**

Zeleninové jednotky 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!

NÁKUPNÍ SEZNAM – na 8 dnů

<u>Bílkoviny:</u>	<u>Sacharidy:</u>
tvaroh měkký (polotučný) 270g	žitný chléb 120g
jogurt bílý do 3% tuku 2ks – 280g	hroznové víno 140g, nebo 230g čerstvých jahod
krůtí maso 400g	čokoláda hořká vysoko% 20g
vejce 8ks	rýže vařená 420g
žervé (Lidl) 330g	knackebrot 10ks
mozarella light (Lidl) 2ks	borůvky 160g
mléko (mandlové) 100ml	ovesné vločky 152g
Jogurt řecký nízkotučný Pilos (Lidl) 4ks	jablko 150g
kefír bílý-přírodní 480g	mini sušenky celozrnné (Lidl) 40g
hovězí libové 280g	nudle rýžové (suché) 150g
tvarůžky (olomoucké)-Lidl 210g	racio chlebič 18Ks
krůtí šunka 150g	toustový chléb celozrnný 120g
uzený eidam 70g	banán 300g
cottage 200g	jahody 250g
kefír bílý 240ml	brambory (syrové) 780g
kuřecí stehno syrové (anebo horní část kuřete: prso+křídlo) 2ks	toustový chléb (anebo jiný celozrnný, žitný chléb/rohlík dle chuti) 40g
rybičky ve vlastní šťávě 64g	musli s burizony - dětské z DM drogerie anebo jiné klasické sypané musli 50g
mleté kuřecí maso (Albert, Lidl) 900g	kus kus (celozrnný) uvařený 320g
sýr 20% t.v.s 46g	
<u>Tuky:</u>	<u>Dochucovadla:</u>
olej	koření na salát
olivový olej	skořice
kokosový olej	sladidlo Erythritol
máslo	sůl, pepř
mascarpone 20g	sojová omáčka
avokádo 100g	psyllium
	zázvor sušený (anebo čerstvý)
<u>Zelenina:</u>	koření na kuře
mrkev	rozmarýn

pažitka	čekankový sirup
cibule	kakao
česnek	
okurky	<i>Zelenina:</i>
Rajčata a cherry rajčátka	rukola
salát	jarní cibulka
papriky	pažitka
cukety	petržel
žampiony	kapusta
baby špenát	Květák

JÍDELNÍČEK – PŘEHLED

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.

DEN 1-2

SNÍDANĚ	Žitný chléb s tvarohem, pažitka, mrkev
SVAČINKA I.	Jogurt s hroznovým vínem a čokoládou
OBĚD	Krůtí guláš s mrkví, rýže, rajčatový salát
SVAČINKA II.	Vejce s knackebrotem, žervé, zelenina
VEČEŘE	Salát s mozarellou, rajčátky a rukolou, krutony

DEN 3-4

SNÍDANĚ	Ovesná kaše se skořicí, zázvorem a jablkem
SVAČINKA I.	Mini-cookies, kefír bílý
OBĚD	Hovězí s cibulí a zázvorem, rýžové nudle, čerstvá zelenina
SVAČINKA II.	Racio chlebík, žervé, krůtí šunka, okurka
VEČEŘE	Cuketové placky se sýrem, jogurtovým dipem, zelenina

DEN 5-6

SNÍDANĚ	Vaječná omeletka se žampiony, celozrnný toust
SVAČINKA I.	Zelené smoothie se špenátem, jahodami a banánem
OBĚD	Rozmarýnové kuře s bramborami ve slupce, okurkový salát
SVAČINKA II.	Knackebrot se žervé a avokádem, cherry rajčata
VEČEŘE	Cuketové nudle s mletým masem, sýr

DEN 7-8

SNÍDANĚ	Cottage s borůvkama, musli (s burizony), kakao
SVAČINKA I.	Toust s Banánovo-avokádovým krémem
OBĚD	Kapustové karbanátky, květákové pyré s pažitkou, zelenina
SVAČINKA II.	Rybičková pomazánka s rukolou, křehký chleba, mrkev
VEČEŘE	Zeleninový salát s kuskusem a olomouckými tvarůžky

JÍDELNÍČEK S RECEPTY

„Níže najdeš přesné recepty, gramáže a postupy, každý jeden den se opakuje, pokud bys nechtěla varianty nijak kombinovat > využij toho a navař si jídlo na 2dny dopředu. Jak už je výše zmíněno, suroviny si můžeš nahrazovat jinými z příslušné výživové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky = v mých hubnoucích programech používáme s klientkami pomůcku: JEDNOTKY HRSTI, o které si v jarní výzvě ještě povíme více)“

DEN 1

SNÍDANĚ	Žitný chléb s tvarohem, pažitka, mrkev
SVAČINKA I.	Jogurt s hroznovým vínem a čokoládou
OBĚD	Krůtí guláš s mrkví, rýže, rajčatový salát
SVAČINKA II.	Vejce s knackebrotem, žervé, zelenina
VEČEŘE	Salát s mozarellou, rajčátky a rukolou, krutonky

DEN 2

SNÍDANĚ	<p><u>Žitný chléb s tvarohem, pažitka, mrkev</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • žitný chléb 60g-1,5JS • tvaroh měkký (polotučný) 135g-1,5JB • pažitka 1ks-0J • Mrkev 1-3ks menší-0J <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
<p>SVAČINKA I.</p> <p><u>POSTUP:</u> Nakrájíme hroznové víno na polovinu (nemusíme), přidáme bílý jogurt a nastrouháme navrch čokoládu.</p>	<p><u>Jogurt s hroznovým vínem a čokoládou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jogurt bílý do 3% tuku 1ks (140g)-1JB • hroznové víno 70g

	<p>anebo 115g čerstvých jahod - 0,5JS •čokoláda hořká vysoko% 10g-0,5JS CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, zaprášíme paprikou, promícháme, přidáme na kostky pokrájené maso, osolíme, opepříme, přidáme kmín a lehce maso orestujeme, poté zalijeme vodou tak, aby maso bylo ponořeno ve vodě (ne, aby plavalo ☺), takto vaříme za občasného míchání cca 20 minut a přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, poté ještě vaříme do změknutí mrkve a úplného změknutí masa. Podáváme s rýží a rajčatovým salátem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Krůtí guláš s mrkví, rýže, rajčatový salát</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •krůtí maso 200g-2JB •mrkev 2ks-0J •cibule 2ks 0J •Olej 10g-1JT •rýže vařená 210g-3JS •Paprika sladká, sůl, pepř, kmín 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Vejece s knackebrotem, žervé, zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejece 1ks-1JB •žervé (Lidl) 25g-0,5JB •Knackebrot 2ks-0,5JS •Zelenina čerstvá (okurka, rajče, salát..)0J <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP : Zeleninu nakrájíme nadrobno, promícháme s kořením, citronovou šťávou a s olejem. Chléb nakrájíme na malé krutony/kostky a orestujeme na sucho na pánvi. Zeleninu dáme na talíř, posypeme natrhanou mozarellou a krutony.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Salát s mozarellou, rajčátky a rukolou, krutony</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Mozarella light (Lidl)1ks – 2JB •Toustový chléb (anebo jiný celozrnný, žitný chléb/rohlík dle chuti) 20g-0,5JS •zelenina dle chuti (rajče, okurka, paprika, listový salát) 0J •Olej panenský 5g-0,5JT <ul style="list-style-type: none"> • Koření na salát <p style="text-align: center;">(doporučuji www.sonnentor.cz) CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 3

SNÍDANĚ	Ovesná kaše se skořicí, zázvorem a jablkem
SVAČINKA I.	Mini-cookies, kefír bílý
OBĚD	Hovězí s cibulí a zázvorem, rýžové nudle, čerstvá zelenina
SVAČINKA II.	Racio chlebič, žervé, krutí šunka, okurka
VEČEŘE	Cuketové placky se sýrem, jogurtovým dipem, zelenina

DEN 4

SNÍDANĚ	<p>Ovesná kaše se skořicí, zázvorem a jablkem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ovesné vločky 38g-1,5JS • mléko (mandlové) 50ml-0J • Skořice, zázvor sušený (anebo čerstvý) 0J <ul style="list-style-type: none"> • Sladidlo Erythritol 0J • Jablko 75g-0,5JS • Jogurt řecký Pilos (Lidl) 1ks-1JB <p>CELKEM 3J = 1200KJ</p>
SVAČINKA I.	<p>Mini-cookies, kefír bílý</p> <ul style="list-style-type: none"> • mini sušenky celozrnné (Lidl) 20g-1JS • Kefír bílý-přirodní 240g-1JB <p>CELKEM 2J=800KJ</p>

<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Na oleji orestujeme cibuli na proužky a maso na nudličky. Poté přidáme jemně nasekaný zázvor a lehce také orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme sojovku a trochu vody – povaříme a podáváme s rýžovými nudlemi</p>	<p style="text-align: center;">Hovězí s cibulí a zázvorem, rýžové nudle, čerstvá zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> •Hovězí libové 140g-2JB •Olej (kokosový) 10g-1JT <ul style="list-style-type: none"> •Cibule 1ks-0J • sůl,pepř,sojová omáčka-0J •Zázvor čerstvý (sušený)-0J <ul style="list-style-type: none"> •Česnek 2-3 stroužky-0J •nudle rýžové (suché) 75g-3JS <ul style="list-style-type: none"> •Zelenina dle chuti 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;">Racio chlebík, žervé, krůtí šunka, okurka</p> <ul style="list-style-type: none"> •Racio chlebík 3Ks-0,75JS •žervé (Lidl) 25g-0,5JB •krůtí šunka 75g-0,75JB <ul style="list-style-type: none"> •Okurka 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Cuketu nastrouháme nahrubo, přidáme protlačený česnek, pokrájenou cibuli, strouhaný sýr, vejce, psyllium, koření, sůl, pepř a necháme odležet cca 10minut, poté ze směsi tvoříme placičky, které položíme na pečící papír, pokapeme olejem a pečeme v troubě cca na 180°C, placičky jíme společně s jogurtovým dipem a přidáme oblíbenou čerstvou zeleninu.</p>	<p style="text-align: center;">Cuketové placky se sýrem, jogurtovým dipem, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> •Cuketa 1ks – 0J •Uzený eidam 35g-1JB <ul style="list-style-type: none"> •cibule 1ks-0J •Česnek čerstvý 0J •Oblíbené koření, sůl, pepř <ul style="list-style-type: none"> •Olej 10g-1JT •Psyllium 3-4PL-0J <p>Přidáme tolik, abychom měli hustší směs (koupíte lékárně např. Dr.Max)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Jogurt řecký-nízkotučný Pilos (Lidl) 1ks-1BJ <p>DIP: jogurt promícháme se sušeným česnekem, čerstvými bylinkami (pažitka anebo kopr/koriandr/jarní cibulka-nať)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zelenina dle chuti <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 5

SNÍDANĚ	Vaječná omeletka se žampiony, celozrnný toust
SVAČINKA I.	Zelené smoothie se špenátem, jahodami a banánem
OBĚD	Rozmarýnové kuře s bramborami ve slupce, okurkový salát
SVAČINKA II.	Knackebrot se žervé a avokádem, cherry rajčata
VEČEŘE	Cuketové nudle s mletým masem, sýr

DEN 6

SNÍDANĚ	Vaječná omeletka se žampiony, <u>celozrnný toust</u>
POSTUP: Prošlehejte vejce a ochuťte solí a pepřem, vejce nalijte na kvalitní nepřilnavou pánev (anebo pánev lehce vymažte tukem-velmi málo), aby byla po celé šířce pánve a nasypete pokrájené žampiony a papriku. Toustový chléb opečte v toustovači anebo na pánvi na sucho.	<ul style="list-style-type: none"> •Vejce 2ks-2JB •Žampiony 5ks-0J •Paprika 1/2ks-0J •Toustový chléb celozrnný 1ks(40g)-1JS <p>CELKEM 3J = 1200KJ</p>
SVAČINKA I.	Zelené smoothie se špenátem, <u>jahodami a banánem</u>
POSTUP: Veškeré ingredience vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka.	<ul style="list-style-type: none"> •Špenát baby čerstvý 1 hrnek-0J <ul style="list-style-type: none"> •Banán 100g-1JS •Jahody 125g-0,5JS •Kefír bílý 120ml –0,5JB •Petrželka čerstvá <ul style="list-style-type: none"> •skořice 2ČL •případně přidat (minerální) voda 100ml

	CELKEM 2J = 800Kj
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Kuře okořeníme, přidáme rozmarýn, upečeme v troubě. Brambory očistíme a uvaříme ve slupce. Podáváme s okurkovým salátem.</p>	<p style="text-align: center;">Rozmarýnové kuře s bramborami ve slupce, okurkový salát</p> <ul style="list-style-type: none"> •Brambory (syrové) 390g-3JS •Máslo 10g-1JT •kuřecí stehno syrové (anebo horní část kuřete: prso+křídlo) 1ks-2JB •SALÁT: Okurka+citronová šťáva+čekankový sirup anebo erythritol 0J •Koření na kuře, rozmarýn, sůl, pepř <p style="text-align: right;">CELKEM 6T = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;">Knackebrot se žervé a avokádem, cherry rajčata</p> <ul style="list-style-type: none"> •Knackebrot 3Ks-0,75JS •žervé 38g-0,75JB •avokádo 27g-0,5JT •cherry rajčátka 0J <p style="text-align: right;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Na oleji orestujeme cibuli a přidáme mleté ochucené maso s česnekem, průběžně mícháme do té doby než je maso hotové. Ze syrové cukety nakrájíme-vytvoříme nudle speciální škrabkou (Tescoma) a promícháme s teplým masem, navrch nastrouháme sýr.</p>	<p style="text-align: center;">Cuketové nudle s mletým masem, sýr</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mleté kuřecí maso (Albert, Lidl) 200g-2JB •Cuketa 1ks-0J •1ks Cibule, česnek (sušený) 0J •Olej (kokosový) 5g-0,5JT •Sýr 20% t.v.s 23g-0,5JB <p style="text-align: right;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 7

SNÍDANĚ	Cottage s borůvkama, musli (s burizony), kakao
SVAČINKA I.	Toust s Banánovo-avokádovým krémem
OBĚD	Kapustové karbanátky, kvěťákové pyré s pažitkou, zelenina
SVAČINKA II.	Rybičková pomazánka s rukolou, křehký chleba, mrkev
VEČEŘE	Zeleninový salát s kuskusem a olomouckými tvarůžky

DEN 8

SNÍDANĚ	<p><u>Cottage s borůvkama, musli s burizony, kakao</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Cottage 100g-1JB •borůvky 80g-0,5JS •Musli s burizony - dětské z DM drogerie anebo jiné klasické sypané musli 25g-1JS •Kakao na posypání 1PL-0J <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
<p>SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: banán a avokádo rozmixujeme, můžeme přidat čekankový sirup anebo erythritol (sladidlo) dle chuti. Na toust namažeme žervé a na to ještě krém.</p>	<p><u>Toust s Banánovo-avokádovým krémem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Banán 0,5ks-0,5JS •Avokádo 23g-0,5JT •žervé 25g-0,5JB •toustový chléb 20g-0,5JS <p>anebo křehký chlebič, knackebrot, ratio chleba-2ks</p> <p>CELKEM 2J=800Kj</p>

OBĚD

POSTUP: mleté maso ochutíme a smícháme s pokrájenou cibulkou, prolisovaným (anebo nastrouhaným) česnekem, vejcem, ovesnými vločkami, nakrájenou a uvařenou kapustou, psylliem. Z této směsi (měla by být hustější), vytvarujeme karbanátky, které položíme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 30-40min v troubě na 180°C. Květák osolíme a uvaříme, lépe je uvařený na páře. Potom ho ještě teplý rozmixujeme společně s máslem anebo mascarpone do hladka na kaši. Karbanátky podáváme s květákovým pyrém, sypané čerstvou pažitkou.

Kapustové karbanátky, květákové pyrém s pažitkou, zelenina

- Kuřecí mleté maso **250g-2,5JB**
 - Kapusta vařená **0J**
- Cibule, česnek, sůl, pepř, koření, červená paprika **0J**
 - Vejce **1ks-1JB**
 - Ovesné vločky **38g-1,5JS**
- Psyllium **3PL** (množství na zahuštění)
 - vláknina koupíš v Dr.Max lékárně
 - květák **250g-0J**
- máslo anebo mascarpone **10g-1JT**
 - čerstvá pažitka **0J**

CELKEM 6J=2400Kj

SVAČINKA II.

Rybičková pomazánka s rukolou, křehký chleba, mrkev

- Rybičky ve vlastní šťávě **32g-0,5JB**
 - žervé **25g-0,5JB**
 - jarní cibulka **1ks-0J**
 - Křehký chleba **4ks-1JS**
- (anebo Racio chlebiček celozrnný)
- Rukola a čerstvá zelenina (mrkev) dle chuti **0J**

CELKEM 2J=800Kj

VEČEŘE

POSTUP: Tvarůžky rozpůlíme anebo nakrájíme na kostky a ogrilujeme na sucho na pánvi. Promícháme se studeným kuskusem a zeleninovým salátem.

Zeleninový salát s kuskusem a tvarůžky

- Tvarůžky (olomoucké)-Lidl **105g-1,5JB**
- kus kus (celozrnný) uvařený **160g-1,5JS**
- okořeníme, ochutíme a zalijeme horkou vodou v poměru dle návodu, necháme odstát do změknutí
- čerstvá zelenina na salát+citronová šťáva + koření do salátu **0J**

CELKEM 3J=1200Kj

Pokud máš dotazy k tomuto jídelníčku, ptej se ve FB skupince.

Těším se na společné hubnutí 😊.

*TENTO DOKUMENT PODLÉHÁ AUTORSKÝM PRÁVŮM A NESMÍ SE
KOPÍROVAT ANI JINAK ŠÍŘIT BEZ MÉHO SOUHLASU, děkuji za pochopení.*

Pavla

