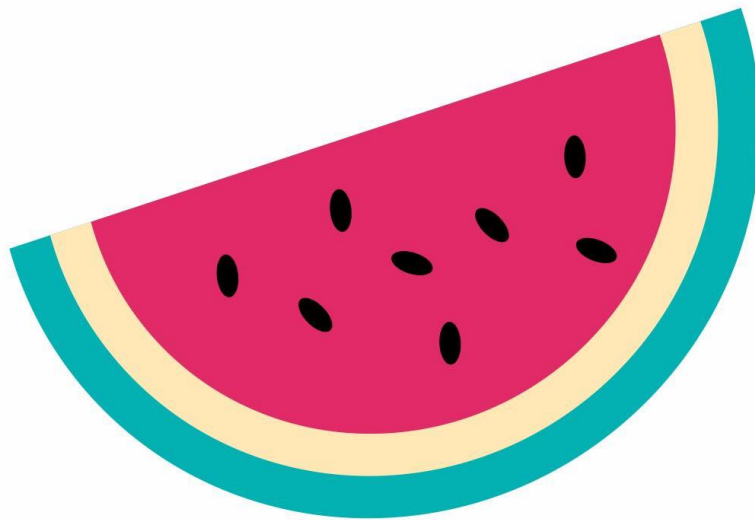


# LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

*Energetická hodnota 6400Kj*

*(16 jednotek)*



## Vysvětlivky:

- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídaneň, dopolední svačina, oběd, odpolední snack a večeře. Jídla a recepty doporučuji navařit a před-připravit den dopředu a ve dvojitě porci, abyste mohla jíst třeba i dva dny to samé, protože se nikomu nechce stále vařit a trávit čas v kuchyni 😊 a proto si vždy vypočítejte dvojnásobnou porci. Dle toho si také prosím nakupte. Recepty níže jsou sestavené vždy jen na jednu porci, tedy gramáže jídla vynásobte dvojkou – pro dvojitě porce 😊.
- Mohu doporučit nakupovat suroviny v Albertu anebo v Lidlu, protože tam sama ráda a nejvíce nakupuji. Samozřejmě si nakupte v supermarketu dle vlastního uvážení.
- Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je to uvedeno-napsáno.

•Pokud Vám nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžete ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství dle mojích hubnoucí, odměřovací **JEDNOTKOVÉ METODIKY V HRSTI**.

•Zeleninu do energie já osobně nepočítám, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Snězte min.250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → **doporučuji zpočátku** převažovat na kuchyňské váze, pak již dostanete množství jídla „do oka“ a nebudete muset vše vážit!

•Níže jsou vždy k potravinám uvedeny značky „JEDNOTKY“ ↓

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

- 1 JT **Jednotka tuku**
  - 1 JB **Jednotka bílkovin**
  - 1 JS **Jednotka Sacharidy**
-



# SNÍDANĚ

## PROTEINOVÉ SMOOTHIE

- Energetická hodnota snídaně: 1200Kj = 3 Jednotky

Pokud cvičíte hned po ránu, doporučuji vylézt z postele, vypít vodu s citronem a „na lačno“ si zacvičit cca 15-30 minut. Potom si můžeš dát SMOOTHIE, které je super rychlé na přípravu a můžete si ho vypít i když nemáte moc času! Prostě všechny ingredience vložíte do mixéru, rozmixujete a je to.

| SMOOTHIE                              | INGREDIENCE<br>•suroviny•   | MNOŽSTVÍ<br>•gramáž•  | ENERGIE<br>•1200Kj /<br>3JEDNOTKY•   |
|---------------------------------------|---|---|--|
| <b>1• Jahodové s banánem</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kefír</li> <li>•Jahody</li> <li>•Banán</li> <li>•Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl)</li> <li>•Chia/lněná semínka</li> <li>•Protein</li> <li>•voda-na zředění(nemusí)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•120g</li> <li>•115g</li> <li>•50g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•7g</li> <li>•1 odměrka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0</li> <li>•0,5JT</li> <li>•1JB</li> </ul> |
| <b>2• Borůvkové s chia a špenátem</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kefír</li> <li>•Borůvky</li> <li>•Banán</li> <li>•Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např.Lidl)</li> <li>• Chia/lněná semínka</li> <li>•Protein</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•120g</li> <li>•80g</li> <li>•50g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•7g</li> <li>•1 odměrka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0</li> <li>•0,5JT</li> <li>•1JB</li> </ul> |

|                                     |   |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <b>3• Avokádové s mrkvovou natí</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kefír</li> <li>•Avokádo</li> <li>•Hrst nati z mrkve</li> <li>•Jablko</li> <li>•Špenát/brokolice</li> <li>•Šťáva z citronu</li> <li>•Skořice</li> <li>•Vláknina (Psyllium – Dr.Max)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•240g</li> <li>•55g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•160g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•2 Lžíce</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JB</li> <li>•1JT</li> <li>•0</li> <li>•1JS</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul> |
| <b>4• Mangové s mátou</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mango</li> <li>•Bílý jogurt do 3% tvs</li> <li>•Lžice máty</li> <li>•Protein</li> <li>•Kokosové mléko light (Lidl)</li> <li>• voda-na zředění(nemusí)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•140g</li> <li>•70g</li> <li>•0</li> <li>•1 odměrka</li> <li>•80ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JS</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0</li> <li>•1JB</li> <li>•0,5JT</li> </ul>                               |
| <b>5• Ananasové s kiwi</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Bílý jogurt</li> <li>•Ananas</li> <li>•Kiwi</li> <li>•Chia semínka</li> <li>•Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např.Lidl)</li> <li>•Protein konopný přírodní</li> <li>• voda-na zředění(nemusí)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•70g</li> <li>•100g</li> <li>•85g</li> <li>•7g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•1 odměrka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JT</li> <li>•0</li> <li>•1JB</li> </ul>             |



# svačinky

## A) SVAČINKY NA SLANO

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 jednotky

Jako svačinky si můžete nakombinovat sladkou a slanou svačinku v jeden den, záleží na Vaší aktuální chuti 😊. Nedoporučuji dvě sladké svačinky v jeden den.

| <b>SVAČINKA</b><br>•na slano•                  | <b>INGREDIENCE</b><br>•suroviny•  | <b>MNOŽSTVÍ</b><br>•gramáž•   | <b>ENERGIE</b><br>•800Kj /2JEDNOTKY•   |
|--|---|---|--|
| <b>1• Caprese s bazalkou</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mozarella light</li> <li>•Rajčata</li> <li>•Olej olivový</li> <li>•Bazalka čerstvá (sušená)</li> <li>•Balzamiko</li> <li>•Křehký chléb (Knuspi)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•60g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•5g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•1 Lžíce</li> <li>•2ks</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JB</li> <li>•0</li> <li>•0,5JT</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0,5JS</li> </ul>                               |
| <b>2• Žlutý meloun se sušenou šunkou</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Žlutý meloun - cukrový</li> <li>•Sušená šunka bez tučných částí (př.Lidl)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•280g</li> <li>•60g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JS</li> <li>•1JB</li> </ul>   |
| <b>3• Guacamole s nachos chipsy</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Avokádo bez pecky</li> <li>•Rajče</li> <li>•Koriandr</li> <li>•Česnek sušený (nemusí)</li> <li>•Sůl, pepř</li> <li>•Cibule červená - na drobno krájená</li> <li>•Limetová šťáva</li> <li>•Nachos chipsy (Lidl)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•55g</li> <li>•1ks</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•1-2 lžíce</li> <li>•1 lžička</li> <li>•20g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JT</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1JS</li> </ul> |
| <b>4• Zeleninové hranolky se sýrovým dipem</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Zelenina dle chuti . na hranolky pokrájená (Mrkve, Okurka, Paprika)</li> <li>•Niva</li> <li>•Jogurt do 3% tvs</li> <li>•Zakysaná smetana 12%</li> <li>•Sůl, pepř</li> <li>•Bylinky čerstvé dle chuti</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>•dle chuti – minimálně 250 g</li> <li>•25g</li> <li>•70g</li> <li>•35g</li> <li>•Bylinky čerstvé dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0</li> <li>•1J</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul>                                |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>5• Krekry s ředkvičkovým pestem a petrželkou</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Krekry Active sýrové (Albert)</li> <li>•ředkvičky</li> <li>•parmezán</li> <li>•jogurt</li> <li>•pažitka čertsvá</li> <li>•sušený česnek</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•8ks = 24g (1ks = 3g)</li> <li>•dle chuti</li> <li>•13g</li> <li>•70g</li> <li>•35g</li> <li>•dle chuti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JS</li> <li>•0</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul> |
|---|--|---|--|

## B) SVAČINKY NA SLADKO

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 jednotky

| <b>svačinka</b><br>•na sladko•                                 | <b>INGREDIENCE</b><br>•suroviny•   | <b>MNOŽSTVÍ</b><br>•gramáž•   | <b>ENERGIE</b><br>•800Kj /2JEDNOTKY•   |
|--|--|---|--|
| <b>1• Ovocný salát s lučinou a semínky</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hroznové víno</li> <li>•Broskev (nektarinka)</li> <li>•Polníček</li> <li>•Granátové jablko (nemusí být)</li> <li>•Lučina na salát (jogurtová s tvarohem)</li> <li>•Semínka slunečnicová</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•70g</li> <li>•100g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•2 Lžíce</li> <li>•35g</li> <li>•7g</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JT</li> </ul> |
| <b>2• Avo-banánový pudink se zakysanou smetanou a ananasem</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Avokádo</li> <li>•Banán</li> <li>•Zakysaná smetana</li> <li>•Ananas</li> <li>•Kakao</li> </ul> <p><i>Avo+banán+kakao rozmixovat = pudink</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•28g</li> <li>•50g</li> <li>•35g</li> <li>•100g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0,5JT</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JS</li> </ul>                         |
| <b>3• Proteinový puding „Ehrmann“ s jahodami</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Protein puding Ehrmann (př. Kaufland, Albert)</li> <li>•Jahody</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1 balení</li> <li>•115g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1,5JB</li> <li>•0,5JB</li> </ul>   |
| <b>4• Domácí vafle s malinovým cottage</b>                     | <p><b>Na 4 vafle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•1 vejce</li> <li>•Mléko polotučné</li> <li>•Olej</li> <li>•Mouka špaldová</li> <li>•Kypřicí prášek</li> <li>•Sůl</li> </ul> <p>-----</p>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1ks</li> <li>•1 hrnek</li> <li>•1/4 hrnku</li> <li>•1 hrnek</li> <li>•2 čajové lžičky</li> <li>•špetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JS</li> <li>•0,75JB</li> <li>•0,25JS</li> </ul>   |

|   |  |  |              |
|---|--|--|--------------|
|   | Pro Tebe: <b>1ks vafle+</b><br>•Cottage<br>•Maliny   | •1ks<br>•80g<br>•45g   |              |
| <b>5• FIT mandlové sušenky s čokoládou a burákovým máslem</b> | <b>Na 5 sušenek:</b><br>•Vejce<br>•Protein<br>•Kokosová mouka<br>•Čokoláda bez cukru (Albert)<br>•Arašídové máslo<br>•skořice<br><br><b>Postup:</b> bílky vyšlehej, potom smíchej žloutky a ostatní suroviny, vytvoř 5 koleček, polož na peč.papír a peč 15 min. na 180°C<br>-----<br>•Sušenka<br>•Kefír | •2 ks<br>•1 odměrka<br>•100g<br>•50g<br><br>•1 lžíce<br>•1/2 prášku do pečiva<br><br>•1ks<br>•240g | •1JS<br>•1JB |

# OBĚD

## LETNÍ A BBQ RECEPTY

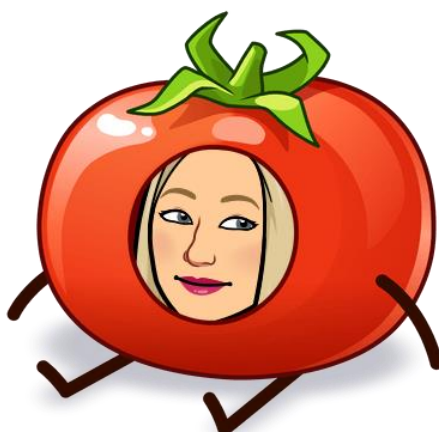
- Energetická hodnota oběd: 2400Kj = 6 jednotek

V létě je oblíbené grilování na zahradě a chuť grilovaného masa, sýru anebo zeleniny, je úplně dokonalá a nedá s klasickým pečením na pánvi srovnat. Pokud máte možnost, udělejte si recepty nejlépe na grilu, ale i na pánvi anebo v troubě budou určitě taky moc dobré.

| OBĚD   | INGREDIENCE<br>•suroviny•  | MNOŽSTVÍ<br>•gramáž•   | ENERGIE<br>•2400Kj/6JEDNOTEK•  |
|--|--|--|--|
| <b>1• Kuřecí BBQ paličky s kuskusem a sušenými rajčaty</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kuřecí stehna</li> <li>•česnek</li> <li>•Sladká paprika</li> <li>•Uzená sůl</li> <li>•Olej</li> <li>•Med</li> <li>•Koření BBQ (např. <a href="http://www.sonnentor.cz">www.sonnentor.cz</a> - „Steak That“)</li> <li>•kuskus vařený</li> <li>•paprika červená a zelená - čerstvá</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 spodních paliček střední</li> <li>•1 stroužek</li> <li>• ½ lžičky</li> <li>•dle chuti</li> <li>•7 g</li> <li>•7g</li> <li>•½ lžičky</li> <li>•210g</li> <li>•dle chuti</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•3JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0,5JT</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0</li> <li>•2JS</li> </ul>                     |
| <b>2• BBQ Burger s žitnou bulkou a celerovými hranolky</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hovězí mleté libové</li> <li>•Sůl, pepř</li> <li>•BBQ omáčka Heinz (př. Albert)</li> <li>•celozrnná houska (př.Albert)</li> <li>•Celer – bulva</li> <li>•Olej</li> <li>•Jogurt</li> <li>•Pažitka</li> <li>•Rajče, okurka, cibule červená</li> <li>•Kečup, hořčice – bez konzervantů</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•140g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•30g -1 vrchovatá lžice</li> <li>•1ks – 60g</li> <li>•1/2 střední bulvy</li> <li>•10g</li> <li>•70g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•30g – 1 vrchovatá lžice + 30g – 1 vrchovatá lžice</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•2JB</li> <li>•0,5JS</li> <li>•1,5JS</li> <li>•0</li> <li>•1JT</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0,5JS</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Bílá ryba nejlépe čerstvá např. CANDÁT</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•260g</li> <li>•5g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•2JB</li> <li>•0,5JS</li> </ul>   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>3• Tacos s grilovanou rybou s koriandrem a zakysanou smetanou</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Olej</li> <li>•Koření na Tacos (zn. Santa Maria, Albert)</li> <li>•Limeta</li> <li>•Tortilla velká</li> <li>•zakysaná smetana</li> <li>•Koriandr čerstvý</li> <li>•Avokádo</li> <li>•Pálivá paprička – nemusí být (Habaňero, Jalapeños)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•2 lžíce</li> <li>•1ks</li> <li>•1ks</li> <li>•70g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•55g</li> <li>•dle chuti</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1,5JS</li> <li>•1JT</li> <li>•0</li> <li>•1JT</li> <li>•0</li> </ul>   |
| <b>4• Těstovinový salát s kuřetem a brokolicí</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kuřecí prso</li> <li>•Brokolice</li> <li>•<u>Těstoviny cizrnové vařené</u></li> <li>•Olej</li> <li>•žampiony</li> <li>•kukuřice</li> <li>•zakysaná smetana 12%</li> <li>•citronová šťáva</li> <li>•sůl, pepř</li> <li>•sušený česnek</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•200 g</li> <li>•50g</li> <li>•130g</li> <li>•10g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•45g</li> <li>•35g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•2JB</li> <li>•0</li> <li>•2JS</li> <li>•1JT</li> <li>•0</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul>                               |
| <b>5• Krůtí špízy s paprikou, cibulí a topinkou</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Krůtí prso</li> <li>•Paprika barevná</li> <li>•Cibule</li> <li>•Olej</li> <li>•žampiony</li> <li>•žitný chleba</li> <li>•česnek</li> <li>•pažitka čerstvá</li> <li>•Jogurt</li> <li>•Kopr</li> <li>•Česnek, sůl, pepř</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•200g</li> <li>•2 ks</li> <li>•1 ks</li> <li>•10g</li> <li>•100g</li> <li>•80g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•140 g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•2JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1JT</li> <li>•0</li> <li>•2JS</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul> |



# VEČEŘE

## LEHKÉ SALÁTY

- Energetická hodnota večeře: 1200Kj = 3 jednotky

Super letní večeře je lehký salát, který je plný bílkovin a kvalitních tuků s menším množstvím sacharidů, aby se nám dobře trávilo a hublo. A proto jsem sestavila tyto recepty na chutné saláty v různé podobě, které Vás večer zdravě zasytí.

| VEČEŘE                                      | INGREDIENCE<br>•suroviny•  | MNOŽSTVÍ<br>•gramáž•  | ENERGIE<br>•1200Kj/3JEDNOTKY•  |
|---|--|---|--|
| <b>1• Salát s avokádem a vejcem</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Avokádo</li> <li>•ředkvičky</li> <li>• různé hlávky salátu MIX (dubáček, Lollo Biondo, listový salát, rukola..)</li> <li>•sůl,pepř</li> <li>•vejce na tvrdo (na měsíčky)</li> <li>•zakysaná smetana</li> <li>•pažitka, petrželka</li> <li>•Tabasco (nemusí být)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•55g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•1ks</li> <li>•70g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•2 kapky</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1JS</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1JB</li> <li>•1JB</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul>     |
| <b>2• Kuřecí salát s arašídý</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kuřecí prso (uvařit a natrhat na kusy)</li> <li>•sojová omáčka</li> <li>•arašídové máslo (př.Albert)</li> <li>•Rajče na kostky</li> <li>•okurka na hranolky</li> <li>•Mrkev na nudličky</li> <li>•zelené salátové listy (různé druhy salátu)</li> <li>•Arašídý</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•150g</li> <li>•1 Lžice</li> <li>•1/2 lžice – 7g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•1 ks větší</li> <li>•dle chuti</li> <li>•15g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1,5JB</li> <li>•0</li> <li>•0,5JT</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1JT</li> </ul> |
| <b>3• Salát s jahodami a uzeným lososem</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Uzený losos studený (př.Lidl)</li> <li>•jahody - nakrájet do salátu</li> <li>•Směs zelených salátů</li> <li>•Zelenina dle chuti</li> <li>•Balzamiko</li> <li>•Piniové oříšky (dýňová semínka anebo jiná)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•65g</li> <li>•115g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•2 Polévkové lžice</li> <li>•15g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1,5JB</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•1JT</li> </ul>                         |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>4• Salát se sušenými rajčaty a hermelínem</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>•hermelín Figura</li> <li>•sušená rajčata, př.Lidl (ne v oleji!)</li> <li>•Olej olivový</li> <li>•zelenina dle chuti</li> <li>•oregano, bazalka (sušená)</li> <li>•Knuspi křehký chléb</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1 ks</li> <li>•2-3 Lžíce</li> <li>• 10g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•1+1 lžička</li> <li>•2ks</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1,5JB</li> <li>•0</li> <li>•1jT</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0,5JS</li> </ul>   |
| <b>5• Fazolkový salát s fetou a černými olivami</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•zelené fazolky (mražené-povařit ve slané vodě)</li> <li>•olej</li> <li>•černé olivy</li> <li>•feta sýr</li> <li>•pečivo-ciabatta (Albert) - na kostky a posypat na salát</li> <li>•červená cibule na proužky</li> <li>•směs salátových listů</li> <li>•jablečný ocet</li> <li>•cherry rajčátka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•250g</li> <li>•5g</li> <li>•70g</li> <li>•35g</li> <li>•20g</li> <li>•dle chuti</li> <li>•dle chuti</li> <li>•2 Lžíce</li> <li>•dle chuti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>•1jS</li> <li>•0,5JT</li> <li>•0,5JT</li> <li>•0,5JB</li> <li>•0,5JS</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> <li>•0</li> </ul> |

*Krásný letní čas přeji,*

*Vaše Pavla*

Sestavila a vytvořila Ing. Pavla Tomášková,  
Nezávislá výživová poradkyně a autorka  
zábavných hubnoucích programů pro ženy

[www.pavlatomaskova.cz](http://www.pavlatomaskova.cz)



**Obsah v tomto dokumentu podléhá autorským právům a nesmí se dále sdílet ani kopírovat třetím osobám bez písemného svolení autorky.**