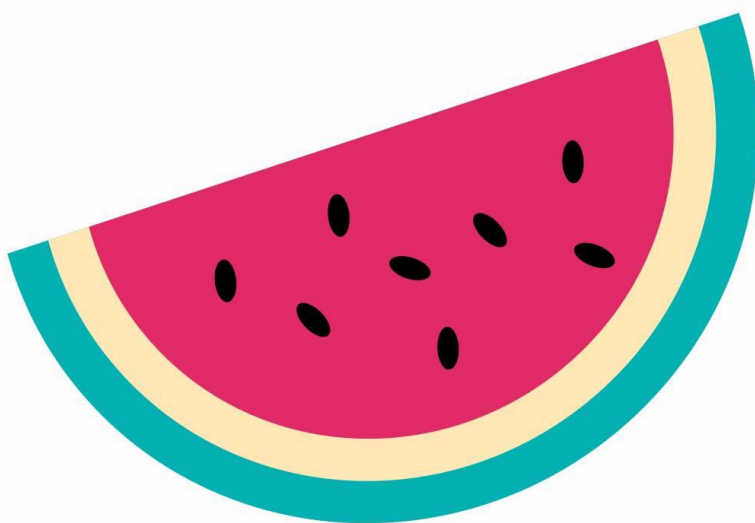


LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Energetická hodnota 6400Kj



Vysvětlivky:

- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídaneň, dopolední svačinka, 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 mojí 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*
-

JÍDELNÍČEK NA 16 jednotek

- STRUKTURA JÍDEL NA 10DNŮ -



DEN 1-2

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

DEN 3-4

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

DEN 5-6

SNÍDANĚ	Míchaná vejíčka sypaná sýrem, křehký chlebík se žervé a rukolou, rajčátka
SVAČINKA I.	Pečená broskev s ricottou, sypaná kakaem s čekankový sirupem
OBĚD	Pečené nové brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina
SVAČINKA II.	Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina
VEČEŘE	Pečený lilek s cottage a knackebrot

DEN 7-8

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

DEN 9-10

SNÍDANĚ	Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango
SVAČINKA I.	Meloun s balkánským sýrem
OBĚD	Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina
SVAČINKA II.	Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racio chlebík
VEČEŘE	Grilovaný losos s hráškem a koriandrem

JÍDELNÍČEK NA 16 jednotek

- 6400 Kj -

DEN 1

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

DEN 2

SNÍDANĚ	<p><u>Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • žitný chléb 60g-1,5JS • tvaroh měkký (polotučný) 90g-1JB • jablko 0,5ks (80g)-0,5JS • skořice <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p><u>Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> •Cottage 50g-0,5JB •tuňák ve vlastní šťávě 45g-0,5JB •křehký chléb (Knuspi) 4ks-1JS •ledový salát 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: 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;"><u>Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Pohanka (syrová) 63g-2,5JS •šunka 200g-2JB •ředkvičky pár ks-0J •Jarní cibulka 2ks-0J •Pažitka •parmezán 38g-1,5JB •zelenina dle chuti <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Tzatziky s tortilla chipsy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Jogurt řecký - bez tuku 1ks-1JB (zn.Pilos anebo Milko v Lidlu) •okurka čerstvá ¼-0J <p>-nastrouhat a smíchat s jogurtem a dle chuti osolit, opepřit, přidat sušený česnek</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tortilla chipsy klasik (Lidl) 20g-1JS <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP : 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 předehtáté na 200 °C asi 45 minut. Po 20</p>	<p style="text-align: center;">Krůtí steak na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krůtí prso 100g-1JB • Med 15g-0,5JS • Pomeranč 100g-0,5JS • Tymián •Kokosový olej 10g-1JT <ul style="list-style-type: none"> • Sůl, pepř, oblíbené koření na maso (např. www.sonnentor.cz) <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>

minutách maso vyjmi, potřiči 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.

DEN 3

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

DEN 4

SNÍDANĚ	Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem
<p>POSTUP: Mouku prosij v sítku. V mléce rozmíchej vejce, vanilkové flavdrops i sůl a postupně přidávej mouku. Prošlehávej metlou. Poté nech těsto půl hodiny v chladu odpočívat. Jedině tak těsto nebude dále houstnout a nemusí se ředit.</p> <p>Rozehřej pánev, slabě potřiči olejem a postupně opékej palačinky.</p>	<p>Hladká žitná mouka (Lidl) 30g-1JS Anebo špaldová mouka</p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejce ½-0,5JB •Mléko polotučného 50ml-0,25JB anebo rostlinné mléko •Kokosový olej 7g-0,75JT •Flavdrops (volitelné) – pár kapek 0J <ul style="list-style-type: none"> •Špetka soli •Žervé 25g-0,5J •Kokos 1ČL (čajová lžička) <ul style="list-style-type: none"> •kakao

<p>Na hotové palačinky namaž žervé a posypej kakaem, zaroluj a posypej kokosem a ještě kakaem, pokud chceš, můžeš jemně pokapat čekankovým sirupem.</p>	<p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: 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>	<p style="text-align: center;"><u>Večka s rajčátky, bazalkou a balkánem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Večka tmavá 40g- 1JS -pečivo celozrnné, žitné •Rajče velké 1ks-0J •Cibulka červená /2ks-0J -na drobno krájená •Balkánský sýr 40g- 1JB •Bazalka čerstvá (sušená) •balsamický ocet – nemusí být <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: 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 meruňky a opatrně je vypeckuj, aby se úplně nerozpůlily. 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;"><u>Meruňkové knedlíky z tvarohu, sypané skořicovým cottage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Tvaroh měkký 150g-1,5JB •Vejce 1ks- 1JB •Erythritol (sladidlo – Albert) 2PL-0J •Strouhanka (nejlépe celozrnná) 20g-1JS •Kypřicí prášek na špičku nože-0J -bez fosfátů: např. drogerie DM anebo Sklizeno •Psyllium_Vláknina (Koupíš v Dr.Max) 2PL-0J •Vanilkový extrakt anebo →Vanilkové Flavdrops – sladké ochucené přírodní kapičky bez kalorií tzn. s 0% energie, •Meruňky 2-3ks (170g bez pecky)-1JS •Cottage 50g-0,5JB •Skořice (kakao) •Máslo 10g-1JT <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Jogurt Skyr vanilka, jahody</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Jogurt Skyr ochucený “Vanilka“ (Lidl) 1ks-1JB •Jahody 230g- 1JS

	CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE	
<p>POSTUP: Kuřecí prso ochuť, orestuj na oleji z obou stran, navrch dej na kolečka pokrájenou mozarellu a zapeč v mikrovlnce aneb v troubě, aby se sýr rozpustil. Podávej se salátem s dresingem.</p> <p><u>Čekankovo - hořčičný dresing</u> Čekankový sirup, hořčice, sojovku, olej a čerstvě mletý pepř smíchej dohromady a dej na chvíli uležet do lednice.</p>	<p>Kuřecí steak s mozarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuřecí prso 100g-1JB • Mozzarella light 60g-1JB <ul style="list-style-type: none"> • Rozmarýn • Zelenina na salát dle chuti 0J ----- • Čekankový sirup 1-2PL-0J <ul style="list-style-type: none"> • Hořčice 1ČL-0J • Olej olivový 5g+5g-1JT • Sojová omáčka 0,5ČL(čajová lžička)-0J <ul style="list-style-type: none"> • pepř <p>(část na opečení masa, část na dresink)</p> <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 5

SNÍDANĚ	Míchaná vajíčka sypaná sýrem, křehký chlebík se žervé a rukolou, rajčátka
SVAČINKA I.	Pečená broskev s ricottou, sypaná kakaem s čekankovým sirupem
OBĚD	Nové brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina
SVAČINKA II.	Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina
VEČEŘE	Pečený lilek s cottage a knackebrot

DEN 6

<h3>SNÍDANĚ</h3> <p>POSTUP: 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>Míchaná vajíčka sypaná sýrem a rukolou, křehký chlebík, rajčátka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vejce 2ks-2JB • sýr do 30%tvs 17g-0,5JB <ul style="list-style-type: none"> • rukola 0J • cherry rajčata 0J • křehký chlebík (např. Knuspi) 2ks-0,5JS <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>
<h3>SVAČINKA I.</h3> <p>POSTUP: Broskev rozřízni na půl a vypeckuj, opeč na sucho na pánvi rozpůlenou stranou dolů, až chytne broskev tmavě hnědou barvu- je hotová. Na broskev dej ricottu a posyp kakaem anebo skořicí a polij sirupem.</p>	<p>Pečená broskev s ricottou, sypaná kakaem s čekankovým sirupem</p> <ul style="list-style-type: none"> • broskev 1ks (200g s peckou)-1JS <ul style="list-style-type: none"> • ricotta 80g-1JB • čekankový sirup 2PL-0J • skořice/kakao dle chuti <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<h3>OBĚD</h3>	<p>Pečené nové brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brambory menší 390g-3JS (omyté, uvařené ve slupce, jez i se slupkou) <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt 140g-1JB <ul style="list-style-type: none"> • Pažitka -na drobno-přimíchej do jogurtu: jako dip <ul style="list-style-type: none"> • vejce 2ks-2JB -na sucho na kvalitní pánvi-udělej volská oka <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<h3>SVAČINKA II.</h3> <p>POSTUP: Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na kolečko šunky a zaroluj, podávej s Racio chlebíkem.</p>	<p>Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Šunka krutí (kuřecí) 100g-1JB • Tvaroh měkký nízkotučný 90g-0,5JB • Mrkev, okurka (na hranolky pokrájet) <ul style="list-style-type: none"> • Křen konzervovaný 0,5ČL-0J • Racio chleba celozrnný 2ks-0,5JS <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>

<h2>VEČEŘE</h2> <p>POSTUP: Omyj lilek a papriku, vlož do pekáčku i se stopkami, trochu podlij vodou a peč cca na 180°C asi 35minut v troubě. Poté nech vychladnout. Lilek rozřízni podél, vydlabej dužinu, pokrájej jí na malé kousky a dej do misky. Upečenou papriku rozřízni, očisti od semen a od stopky popř. od slupky, pokrájej na kostky a přidej k lilku, smíchej, pak přidej sůl, sušený česnek, cottage a pažitku a ještě jednou dobře rozmíchej. Podávej s knackebrotem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pečený lilek s cottage a knackebrot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Lilek 1ks-0J •Paprika červená 1ks-0J <ul style="list-style-type: none"> •Sušený česnek, sůl •Pažitka •Cottage 200g-2JB •Knackebrot 4ks-1JS <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>
---	---

DEN 7

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

DEN 8

<h2>SNÍDANĚ</h2>	<p style="text-align: center;"><u>Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •žitný chléb 60g-1,5JS <ul style="list-style-type: none"> •žervé 25g-0,5JB •sušená šunka 40g-1JB bez tučných částí <ul style="list-style-type: none"> •Kapie <p style="text-align: center;">CELKEM 3J=1200Kj</p>
------------------	--

<p style="text-align: center;">SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: vše ušlehej kromě ovoce, dej do formy (Ø15cm), posyp ovocem a peč při 170°C cca 15minut.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pečený tvaroh s ovocem</u></p> <p style="text-align: center;"><i>RECEPT na 5ks</i></p> <p>Pro TEBE: 1ks (cca 100g) = 800Kj = 2jednotky</p> <ul style="list-style-type: none"> •tvaroh měkký 250g •Zakysaná smetana 2PL <ul style="list-style-type: none"> •Vejce 1ks •Vanilkový extrakt pár kapek <p>Anebo Flavdrops vanilkové</p> <ul style="list-style-type: none"> •Xylitol 1PL •Jahody 130g •Mandle lupínky 2PL <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p>	<p style="text-align: center;"><u>Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •rýže 175g-2,5JS •hrášek 130g-1JS •tofu marinované 175g-2,5JB <ul style="list-style-type: none"> •cherry rajčata •máta <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: banán rozmixuj s jogurtem, přidej do této směsi maliny a sušenky, posypej kakaem</p>	<p style="text-align: center;"><u>Banánový dezert s mini-cookies, jogurtem a malinami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •banán 0,5ks-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> •Kakao 1ČL-0J •Mini-sušenky Lidl 10g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> •Jogurt 70g-0,5JB •Maliny 90g-0,5JS <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p>	<p style="text-align: center;"><u>Zeleninový salát s červenou řepou, hermelínem a ořechy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •sýr eidam (nastrouhat) 70g-2JB <ul style="list-style-type: none"> •ořechy 7g-0,5JT •červená řepa 160g-0,5JS (uvařená, vychladlá)-nakrájet na půlkolečka •zelenina na salát dle chuti <ul style="list-style-type: none"> •Balzamiko 0J (pokapat na hotové jídlo)

	CELKEM 3J =1200Kj
--	--------------------------

DEN 9

SNÍDANĚ	Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango
SVAČINKA I.	Meloun s balkánským sýrem
OBĚD	Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina
SVAČINKA II.	Caprese s bazalkou a balsamikovým octem, racio chleběk
VEČEŘE	Grilovaný losos s hráškem a koriandrem

DEN 10

SNÍDANĚ	<p>Cottage se špaldovými lupínky, <u>ořechy, mango</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •cottage 100g-1JB •Špaldové lupínky (Lidl) 25g-1JS •Ořechy 7g-0,5JT (lískové, vlašské, para, kešu...) •Mango 70g-0,5JS <p>•Skořice anebo kakao anebo perníkové koření (www.sonnentor.cz) 0J</p> <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p><u>Meloun s balkánským sýrem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Meloun (nakrájet na kostky) 300g-1JS •Balkán (smíchat s melounem) 40g-1JB <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>

<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Maso okořeníme a opečeme na pánvi na rozpáleném oleji. SALÁT: 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;">Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> •krůtí maso 200g-2JB •Koření na maso, sůl, pepř <ul style="list-style-type: none"> •olej 10g-1JT •brambory oloupané 195g-1,5JS •Cibulka červená malá 1ks-0J <ul style="list-style-type: none"> •jogurt 70g-0,5JB •Jablko 1ks-1JS •Zelenina dle chuti <p style="text-align: center;">CELKEM 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Na kolečka pokrájej mozzarella, rajčata. Kolečka dávej na talíř střídavě: mozarellu, rajčata, posyp čerstvou bazalkou a pokapej balzamikem, přidej ración chleběk</p>	<p style="text-align: center;">Caprese s bazalkou a balsamickým octem, ración chleběk</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mozzarella light 60g-1JB •Rajčata větší 2/3ks-0J •Ración chleba 4ks-1J •Bazalka čerstvá (sušená) <ul style="list-style-type: none"> •Balsamicový ocet 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: 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;">Grilovaný losos s hráškem a koriandrem</p> <ul style="list-style-type: none"> •losos čerstvý 100g-2JB •Oblíbené koření na ryby •Hrášek sterilovaný 130g-1JS (anebo čerstvý, mražený – uvařený a teplý) <ul style="list-style-type: none"> •Koriandr 0J •Zelenina dle chuti 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 3J =1200Kj</p>

Užij si tento jídelníček a těším se na další spolupráci 😊.

Pěkné dny přeji, Pavla Tomášková