

100 NÁPADŮ – NA FIT JÍDLA

SNÍDANĚ

1. Ovesná kaše s jahodami, mandlemi a skyrem
2. Plátek celozrnného toastu s vajíčkem, avokádem a rajčátky
3. Borůvkovo-proteinové smoothie
4. Jogurt s medem, ořechy a fíky
5. Chia puding s čerstvým ovocem
6. Špaldové lívance s tvarohem a malinami.
7. Ovesná kaše PIÑA COLADA - s anansem a kokosovými lupínky
8. Domácí müsli s banánem a jogurtem.
9. Omleta se špenátem, mozzarellou a sušenými rajčaty
10. Sendvič s houbovým paštikou a avokádem.
11. Palačinka s lesními plody a javorovým sirupem.
12. Smoothie s banánem, špenátem a jahodami (s rostlinným proteinem)
13. Celozrnný chléb s humusem a nakládanými okurkami.
14. Tvarohová buchta s malinovým rozvarem
15. Kuskus s jogurtem a sušenými meruňkami
16. Snídaňová tortilla s vejcem, zeleninou a salsou
17. Žitný chléb s vajíčkovou pomazánkou a s čerstvou mrkví
18. Banánovo-proteinové lívanečky s ricottou a ovocem
19. Vaječná omeleta s žampiony a parmezánem, zelenina
20. Palačinky s cottage a borůvkovým džemem

SVAČINY

1. Celozrnný toast s tuňákovou pomazánkou a okurkou.
2. Řecký jogurt se sypaným müsli a kiwi.
3. Čerstvá mrkev s humusem
4. Celozrnná müsli tyčinka s kefirem
5. Mandarinka s ořechy, cottage
6. Cottage sýr s paprikou



7. Sýrovo-šunkové vafle se zeleninou
8. Sendvič s kuřecí šunkou a ředkvičkami.
9. Smoothie s mangem a vanilkou.
10. Celozrnný chléb s arašídovým máslem, žervé a banánem
11. Špaldové sušenky s malinovým jogurtem
12. Zeleninové hranolky s pažitkovým tvarohe,
13. Strouhané jablko s cottage, vlašskými ořechy a skořicí
14. Tvarohový krém s medem a borůvkami
15. Fit hermelín s hroznovým vínem
16. Tortilla s fazolovou pomazánkou s chili, ledový salát a rajčata
17. Žitný chléb s ředkvičkovou pomazánkou
18. Tzatziki s čerstvou zeleninou, olivami a celozrnné krekrý
19. Celozrnný bagel s lososem a koproým žervé, žlutá paprika
20. Ovocný salát s borůvkami, jogurtem a mandlovým máslem

OBĚDY

1. Grilovaný kuřecí plátek a brokolicí a quinoa-rýží
2. Losos na grilu s batátovou kaší a zeleninovým mixem
3. Kuřecí polévka s celozrnným chlebem
4. Tofu nudličky s arašídovou omáčkou a zelenými lusky
5. Rychlá cuketová pizza se sušenou šunkou a sýrem
6. Dýňová polévka s jablkem, celozrnnými krutonky a jogurtem
7. Quinoa salát s halloumi sýrem, grilovanou paprikou a olivami
8. Celozrnná bageta se šunkou, vejcem a listovým salátem
9. Sendvič s lososem a avokádem
10. Těstovinový salát se sýrem, mandarinkami a vlašskými ořechy
11. Celozrnné špagety s kuřecím masem, olivami, bazalkou a sýrem
12. Hovězí ragú s bramborami a zeleninovým salátkem
13. Plněné papriky z vegetariánského masa, s rýží
14. Krůtí roládka s houbami a špenátem s bramborovou kaší
15. Tofu kari s kokosovým mlékem a basmati rýží

16. Červená čočka na kari s volským okem
17. Vegetariánský burger s batátovými hranolkami.
18. Palačinky s kuřecím masem a houbovou omáčkou.
19. Kuřecí steak s broskví a domácí hranolky z horko-vzdušné fritézy, jogurtový dip
20. Grilovaný losos se zeleným hráškem a zapečenými brambory

VEČEŘE

1. Kuřecí křidýlka v medové krustě se zeleninovými hranolkami
2. Zeleninový salát s uzeným lososem a jahodami, celozrnný chlebiček
3. Vegetariánská červená kari s jasmínovou rýží
4. Grilovaný kuřecí steak s bramborovým pyré a špenátem
5. Tofu s rýží a zeleninou v teriyaki omáčce.
6. Špenátové halušky s nivou a olivovým olejem
7. Slaný závin s hovězím masem a sýrem
8. Zapečená kuřecí prsa s rajčaty a mozzarellou, křehký chléb
9. Vegetariánský čočkový burger s batátou
10. Grilovaná vepřová panenka s bramborovým salátem s jogurtem
11. Kuřecí curry s brokolicí a paprikou servírované s rýží.
12. Lososový steak na pánvi s bramborou ve slupce
13. Cuketové nudle se šunkou, pestem a cherry rajčaty.
14. Krůtí plátek na houbách s kmínem, pohanka s petrželkou a sušenými rajčaty
15. Míchaná vajíčka s žitným chlebem a žervé, zelenina
16. Fit coleslaw salát s grilovaným kuřetem
17. Hovězí steak s pečenými brambory a špenátem
18. Caprese s žitným pečivem
19. Krůtí guláš s dušenou mrkví
20. Kuřecí polévka s rýžovými nudlemi a kořenovou zeleninou

NĚCO NA ZUB – FIT MLSÁNÍ

1. Smoothie bowl s ovocem a ovesnými vločkami
2. Ovesné sušenky s banánem a skořicí
3. Jogurtový pohár s čerstvým ovocem a medem
4. Celozrnné palačinky s tvarohem a lesním ovocem
5. Kokosový chia puding s jahodami
6. Proteinové kuličky s arašídovým máslem
7. Malinová cottage zmrzlina se sušenkami
8. Avokádový čokoládový puding
9. Skořicové jablko na grilu s medem
10. Tvarohový dortík s borůvkami
11. Bio kokosky - Zemanka s jogurtem a mandlovým máslem
12. Grilovaný ananas s medem a skořicí
13. Celozrnný toast s ricottou a medem
14. Banánový chlebiček s ořechy
15. Mrkvový dort
16. Čokoládové muffiny s vločkami
17. Datlové kuličky s ořechy
18. Hruškový kompot s vanilkovým jogurtem
19. Pomerančový fit cheesecake
20. Grilovaná broskev s jogurtem a medem
27. Proteinový vanilka pudink s borůvkami

100 nápadů na jídla pro každou denní část dne si uprav dle svých preferencí a potřeb. ***Přidej se k nám do dalšího běhu členství v KLUBU STÁLE ŠTÍHLÁ*** a získej tak další inspiraci, podporu, motivaci a buď stále štíhlá a spokojená. **Těším se na další společné setkávání, Pavla ☺**

POHYB

Moje oblíbené cvičení vyzkoušej zde:

[1\) Cvičení na 15 minut](#)

[2\) Cvičení na 20 minut](#)

