

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK I. – KLUB HUBNUTÍ



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

DEN V TÝDNU	SNÍDANĚ	SPAČINA	OBĚD	SPAČINA	VEČEŘE
<i>Pondělí</i>	Špaldové palačinky s hruškou a jogurtem	Tousty s fit hermelínem, paprika	Krůtí maso s houbama a kuskusem a zelenina	Pomerančová fit bábovka s ořechy	Sýrová roláda s proteinovým racio chlebíkem
<i>Úterý</i>	Špaldové palačinky s hruškou a jogurtem	Tousty s fit hermelínem, paprika	Krůtí maso s houbama a kuskusem a zelenina	Pomerančová fit bábovka s ořechy	Sýrová roláda s proteinovým racio chlebíkem
<i>Středa</i>	Snídaňové burrito s vejcem a zeleninou	Fit Tiramisu	Kuřecí karbanátky s dýňovým pyré, okurkový salát	Žitný rohlík s budapešťskou pomazánkou	Asijská polévka s houbama
<i>Čtvrtek</i>	Snídaňové burrito s vejcem a zeleninou	Fit Tiramisu	Kuřecí karbanátky s dýňovým pyré, okurkový salát	Žitný rohlík s budapešťskou pomazánkou	Asijská polévka s houbama
<i>Pátek</i>	Chia pudink s jablkem a mrkví, mandle	Celozrnné kreky, pažitkový tvaroh, ředkvičky	Červená čočka na kari s volským okem, ledový salát	Sendvič s kuřecím salátem	Květákový mozeček, kaiserka, zelenina
<i>Sobota</i>	Chia pudink s jablkem a mrkví, mandle	Celozrnné kreky, pažitkový tvaroh, ředkvičky	Červená čočka na kari s volským okem, ledový salát	Sendvič s kuřecím salátem	Květákový mozeček, kaiserka, zelenina
<i>Neděle</i>	Sendvič s rybičkovou pomazánkou	Piña Colada: proteinové smoothie	Zapečené papriky s hovězím masem a s kukuřicí	Ovesná placka s vejcem a avokádem	Fit mozzarella s rajčaty, balzamiko a bazalka

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK II. – KLUB HUBNUTÍ



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

DEN V TÝDNU	SNÍDANĚ	svačina I.	OBĚD	svačina II.	VEČEŘE
<i>Pondělí</i>	Sendvič s rybičkovou pomazánkou	Piña Colada: proteinové smoothie	Zapečené papriky s hovězím masem a s kukuřicí	Ovesná placka s vejcem a avokádem	Fit mozzarella s rajčaty, balzamiko a bazalka
<i>Úterý</i>	Tvarohový krém s nektarinkou a špaldovými lupínky	Dýňová polévka s balkánským sýrem a tymiánem	Nočky s uzeným masem a se zelím	Francouzský toust s borůvkama a fíky	Míchaná vejce s pažitkou, křehký chléb žervé
<i>Středa</i>	Tvarohový krém s nektarinkou a špaldovými lupínky	Dýňová polévka s balkánským sýrem a tymiánem	Nočky s uzeným masem a se zelím	Francouzský toust s borůvkama a fíky	Míchaná vejce s pažitkou, křehký chléb žervé
<i>Čtvrtek</i>	Dýňové vločky overnight (přes noc) ala dýňové latté	Celozrnná bulka se šunkovou pěnou, čerstvá mrkev	Dýňové fit rizoto	Křehký chleba se žervé a okurkou	Fit Zeleninový salát s uzeným lososem
<i>Pátek</i>	Dýňové vločky overnight (přes noc) ala dýňové latté	Celozrnná bulka se šunkovou pěnou, čerstvá mrkev	Dýňové fit rizoto	Křehký chleba se žervé a okurkou	Fit Zeleninový salát s uzeným lososem
<i>Sobota</i>	Banánovo-ovesný mugcake s čokoládou	Hráškový krém s vege párkem	Těstoviny s houbama, ricottou a špenátem	Kokosová jogurtová miska se semínky	Omeleta s paprikou, celozrnné pečivo
<i>Neděle</i>	Banánovo-ovesný mugcake s čokoládou	Hráškový krém s vege párkem	Těstoviny s houbama, ricottou a špenátem	Kokosová jogurtová miska se semínky	Omeleta s paprikou, celozrnné pečivo