VZOROVÝ JÍDELNÍČEK III. – KLUB HUBNUTÍ

Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

DEN V TÝDNU	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
Pondělí	Ovesné perníkové lívance z cottage sýru	Květáková polévka se sýrem	Těstoviny se špenátem a tofu	Dýňový cheesake	Trhané BBQ krůtí maso s tortilla chipsy
Úterý	Ovesné perníkové lívance z cottage sýru	Květáková polévka se sýrem	Těstoviny se špenátem a tofu	Dýňový cheesake	Trhané BBQ krůtí maso s tortilla chipsy
Středa	Toust s vejcem a avokádem	Jablečný štrůdl s tvarohem	Rybí filé s bramborovou kaší, mrkvový salát	Luštěninová pomazánka, křehký chléb, řapíkatý celer	Cuketová placka s cottagem a šunkou
Čtvrtek	Toust s vejcem a avokádem	Jablečný štrůdl s tvarohem	Rybí filé s bramborovou kaší, mrkvový salát	Luštěninová pomazánka, křehký chléb, řapíkatý celer	Cuketová placka s cottagem a šunkou
Pátek	Domácí jablečná granola s jogurtem, čokoládou a ořechy	Červená řepa s hermelínem a Hruškou, balsamico	Krůtí nudličky po asijsku, rýže basmati, ledový salát s grepem	Proteinová kapsička dle chuti, celozrnné pečivo	Brokolicové karbanátky se sýrem, jogurtový dip
Sobota	Domácí jablečná granola s jogurtem, čokoládou a ořechy	Červená řepa s hermelínem a Hruškou, balsamico	Krůtí nudličky po asijsku, rýže basmati, ledový salát s grepem	Proteinová kapsička dle chuti, celozrnné pečivo	Brokolicové karbanátky se sýrem, jogurtový dip
Neděle	Vafle se sušenou šunkou a volským okem	ovocný salát s tvarohem a semínky	Fit makarony se sýrem a cuketou	Sendvič s pomazánkou se sušených rajčat	Plněné papriky mletým masem, rýží a fazolemi

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK IV. – KLUB HUBNUTÍ

Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

DEN V TÝDNU	SNÍDANĚ	SVAČINA I.	OBĚD	SVAČINA II.	VEČEŘE
Pondělí	Vafle se sušenou šunkou a volským okem	ovocný salát s tvarohem a semínky	Fit makarony se sýrem a cuketou	Sendvič s pomazánkou se sušených rajčat	Plněné papriky mletým masem, rýží a fazolemi
Úterý	Ovesná kaše s granátovým jablkem a pomerančem	Zapečený chléb se sýrem a jablkem	Kuřecí tacos s kukuřicí a olivama	Těstovinový salát s krůtí šunkou a uzeným sýrem	Brokolicová polévka s uzeným tofu
Středa	Ovesná kaše s granátovým jablkem a pomerančem	Zapečený chléb se sýrem a jablkem	Kuřecí tacos s kukuřicí a olivama	Těstovinový salát s krůtí šunkou a uzeným sýrem	Brokolicová polévka s uzeným tofu
Čtvrtek	Žitný chléb se šunkovou pěnou, paprika	Tvaroh s pečenými hruškami a rozinkama	Nočky s dýňovou omáčkou a s ricottou	Toust s mozzarellou a sušenými rajčaty, zelenina	Květáková pizza
Pátek	Žitný chléb se šunkovou pěnou, paprika	Tvaroh s pečenými hruškami a rozinkama	Nočky s dýňovou omáčkou a s ricottou	Toust s mozzarellou a sušenými rajčaty, zelenina	Květáková pizza
Sobota	Omeleta se špenátem a sýrem	Kuskusový salát se zeleninou a hroznem	Losos s pistáciovou krustou a bramborama (batáty)	Rýžová kaše do skleničky s mandarinkou a mandlemi	Mrkvová pomazánka s tvarohem a krekry, řapíkatý celer
Neděle	Omeleta se špenátem a sýrem	Kuskusový salát se zeleninou a hroznem	Losos s pistáciovou krustou a bramborama (batáty)	Rýžová kaše do skleničky s mandarinkou a mandlemi	Mrkvová Pomazánka s tvarohem a krekry, řapíkatý celer