

JÍDELNÍČEK

NA 1. TÝDEN pro muže
(Denní příjem 2200–2400 kcal)

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
 - 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
 - 80 g plnotučný bílý tvaroh
 - 80 g tuňáka ve vlastní šťávě (okapaný)
 - 2 lžičky másla
 - 2 lžičky kvalitní majonézy
 - 1 ks menší salátové okurky
 - dle chuti jarní cibulka
- Sklenice vody krátce před snídaní.
- Z ingrediencí si vytvořte pomazánku.

OBĚD

Vepřová kýta zapečená s brambory,
se salátem z kvašené zeleniny

viz Receptář

VEČEŘE

- 150 g mozzarella light
 - 4 ks středně velkých rajčat
 - 20 g bazalkového pesta
 - 60 g francouzské bagety
- Připravte jako Caprese a podávejte s bagetkou.

K jídelníčku ještě patří: 5 makadamových ořechů, 1 středně velké jablko, 1 kiwi
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2244 kcal, 129 g bílkovin, 100 g tuků, 207 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 3 ks vejce (velikost M)
- 20 g strouhaného Parmezánu
- 1 lžička přepuštěného másla
- dle chuti čerstvý pórek

Sklenice vody krátce před snídaní.

Z ingrediencí si usmažte vaječnou omeletu.

OBĚD

Salát z čerstvých těstovin
s cizrnou, šunkou a marinovanou cuketou

viz Receptář

VEČEŘE

- 170 g filet z tresky
- 2 lžičky másla
- 2 ks mrkve
- 1 ks petržele kořenové
- 150 g celeru
- ½ hlávky ledového salátu
- 2 lžičky panenského olivového oleje

Mrkev, petržel a celer nakrájejte na hranolky a společně s treskou upečte v troubě. Podávejte se salátem.

K jídelníčku ještě patří: 10 lískových ořechů, 1 velký pomeranč
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).
Energetický příjem: 2220 kcal, 130 g bílkovin, 100 g tuků, 200 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 250 g bílého Skyru
- 1 ks velkého banánu
- ½ ks avokáda
- 1 lžice strouhaného kokosu
- 2 lžičky Čekankového sirupu Original

Sklenice vody krátce před snídaní.

Vše umixujte tyčovým mixérem do hladkého krému.

OBĚD

Uzené s pohankou a svěžím zelným salátem

viz Receptář

VEČEŘE

Šmakoun se „sladkým“ kuskusem

viz Receptář

Energetický příjem: 2150 kcal, 120 g bílkovin, 94 g tuků, 206 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 100 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 80 g Lučiny natural
- 120 g uzeného Tofu
- 1 ks čekankového puku

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

Kukuřičné tortilly s hovězím masem
a kvašenou zeleninou

viz Receptář

VEČEŘE

- 1 ks velké salátové okurky
- 200 g řeckého jogurtu Milko
- 2 lžičky olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- dle chuti čerstvý kopr
- sůl
- 4 ks celozrnných kukuřičných chlebíčků
- 70 g uzeného pařeného sýra

Z ingrediencí udělejte tzatziky.

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velké jablko, 1 menší hruška
Ovoce rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2338 kcal, 125 g bílkovin, 106 g tuků, 221 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 60 g loupané pohanky
- 100 ml plnotučného mléka
- 120 g netučného tvarohu
- 30 g kešu másla (nesolené, neslazené)
- 1 lžička Čekankového sirupu Original
- hrst borůvek
- 1 lžička kakaa (neslazené)

Sklenice vody krátce před snídaní.

Pohanku uvařte v mléce a nechte zchladnout. Poté vmíchejte tvaroh, ořechové máslo, čekankový sirup a kakao. Ozdobte borůvkami.

OBĚD

Květákový mozeček
s vařenými bramborami a ledovým salátem

viz Receptář

VEČEŘE

- 170 g krůtích prsou
- 3 lžičky přepuštěného másla
- 120 g celeru
- 2 ks středně velké mrkve
- 1 ks středně velké jablko
- 10 g drcených vlašských ořechů
- 3 lžičky panenského olivového oleje

Krůtí prsa okořeňte dle chuti a orestujte na přepuštěném máse. Celer, mrkev a jablko nastrouhejte, dochuťte troškou octa, cukru a soli. Vše promíchejte společně s olivovým olejem a ořechy.

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velké khaki

Ovoce rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2247 kcal, 126 g bílkovin, 103 g tuků, 204 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 100 g plnotučného tvarohu (7,5 % tuku)
- 70 g vepřové šunky
- 8 ks cherry rajčat
- dle chuti čerstvá pažitka

Sklenice vody krátce před snídaní.

Z tvarohu, šunky nasekané na jemno a pažitky vytvořte pomazánku.

OBĚD

Bulgurový salát
s tuňákem a vejcem natvrdo

viz Receptář

VEČEŘE

- 4 hrsti rukoly
- ½ ks pomeranče
- 10 kuliček hroznového vína
- 2 lžičky panenského olivového oleje
- 200 g uzeného Tempehu

Z ingrediencí si udělejte salát.

K jídelníčku ještě patří: 1 velké jablko, 4 para ořechy

Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2220 kcal, 127 g bílkovin, 100 g tuků, 203 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 50 g mletého čiroku
- 250 ml plnotučného mléka
- 150 g polotučného tvarohu
- 20 g pekanových ořechů
- 100 g lesního ovoce (mražené)
- 1,5 lžičky javorového sirupu

Sklenice vody krátce před snídaní.

Mléko ohřejte a jakmile se začne vařit, postupně vmíchejte čirok. Vařte do zhoustnutí.

Poté odstavte a vmíchejte tvaroh. Přidejte rozmrzlé ovoce a javorový sirup. Ozdobte ořechy.

OBĚD

Pečený losos s rýží a grilovanou zeleninou

viz Receptář

VEČEŘE

- 70 g celozrnného kuskusu
- 2 ks vejce uvařená natvrdo
- 50 g dušené vepřové šunky
- 40 g sýru Ementál (45 % t. v s.)
- 300 g míchané zeleniny

Kuskus uvařte dle návodu. Poté do něj vmíchejte nadrobno nakrájené vajíčko, šunku, sýr a zeleninu.

K jídelníčku ještě patří: ½ růžového grepu

Ovoce rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2378 kcal, 133 g bílkovin, 102 g tuků, 232 g sacharidů

JÍDELNÍČEK

NA 2. TÝDEN pro muže
(Denní příjem 2200–2400 kcal)

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 80 g Lučiny natural
- 1 ks vejce (velikost M)
- 10 ks cherry rajčat

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

Žampionová směs s cizrnou a pršutem

viz Receptář

VEČEŘE

- 120 g hovězího masa (vařené)
- 2 ks velkých brambor
- 250 g směsi mrkve a hrášku
- 2 lžičky másla
- 2 lžičky panenského olivového oleje

Máslo na brambory.

Olivový olej na prohřátí zeleniny.

K jídelníčku ještě patří: 4 vlašské ořechy, 1 velké jablko
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2230 kcal, 129 g bílkovin, 98 g tuků, 208 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 250 g Cottage (5 % tuku)
- 1 ks větší hrušky
- 30 g loupaných mandlí (drcené)
- dle chuti skořice

Sklenice vody krátce před snídaní.

Hrušku nastrouhejte a smíchejte s cottage, mandlemi a skořicí.

OBĚD

Pečená treska s čočkou

viz Receptář

VEČEŘE

- ½ hlávky ledového salátu
- 1 ks menšího čekankového puku
- ½ ks avokáda
- 20 g černých oliv (okapané, vypeckované)
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 100 g kvalitní šunky (vepřová či drůbeží)
- 50 g polotvrdého sýra 20 % t. v s.
- 60 g celozrnného žitného kvasového chleba
- dle chuti: ocet, sůl, pepř, bylinky

Z ingrediencí si udělejte salát.

Avokádo nakrájejte na půlměsíčky, šunku na proužky, sýr nastrouhejte.

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velký pomeranč

Ovoce rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2171 kcal, 129 g bílkovin, 99 g tuků, 191 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu

Sklenice vody krátce před snídaní.

Banánové lívance s tvarohem

viz Receptář

OBĚD

Vepřová směs s rýží a zeleninou

viz Receptář

VEČEŘE

- 100 g uzeného tofu
- 100 g Skyru
- 30 g strouhaného Parmezánu
- 1 miska (250 g) salátové směsi
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 5 plátků Knäckebrotu
- kousek cibule
- dle chuti: sůl, pepř, paprika

Z tofu, skyru a parmezánu vyšlehejte pomazánku. Vmíchejte najemno nasekanou cibuli a okořeňte. Podávejte s knäckebrotem a zeleninovým salátem.

K jídelníčku ještě patří: 3 makadamové ořechy, 1 větší kiwi
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).
Energetický příjem: 2236 kcal, 124 g bílkovin, 104 g tuků, 201 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 60 g eidamu
- 50 g plnotučného tvarohu (7,5 % tuku)
- 2 ks mrkve
- 40 g Lučiny
- 2 lžičky majonézy (pocitivé)

Sklenice vody krátce před snídaní.

Z eidamu, Lučiny, tvarohu a majonézy vytvořte pomazánku. Podávejte s chlebem a mrkví.

OBĚD

Zeleninový salát s uzeným pstruhem

viz Receptář

VEČEŘE

Zapečené fazole
s parmezánem a okurkovým salátem

viz Receptář

K jídelníčku ještě patří: 1 polévková lžíce mandlí, 1 středně velký grep
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2303 kcal, 129 g bílkovin, 104 g tuků, 213 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 300 g bílého Skyru
- 50 g zakysané smetany
- 20 g lískových ořechů (drcených)
- 1 větší jablko
- dle chuti Čekankový sirup Original
- dle chuti skořice

Sklenice vody krátce před snídaní.

Jablko nastrouhejte a vše smíchejte.
Lehce dosladte čekankovým sirupem.

OBĚD

- 140 g kuřecích prsou
- 80 g pohanky (v suchém stavu)
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 250 g růžičkové kapusty

Uvařte pohanku podle návodu a kuřecí prsa orestujte na přepuštěném máse. Podávejte s uvařenou kapustou zakápnutou olivovým olejem.

VEČEŘE

Dýňová polévka s anglickou slaninou

viz Receptář

K jídelníčku ještě patří: 1 malý pomeranč, 20 g hořké čokolády
Ovoce a čokoládu rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2241 kcal, 127 g bílkovin, 101 g tuků, 206 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 100 g polotučného tvarohu (3,5 % tuku)
- 80 g sardinek v oleji (okapané)
- kousek cibule
- 2 lžičky másla
- ½ ks salátové okurky
- sůl
- pepř

Sklenice vody krátce před snídaní.

Z tvarohu, sardinek, nejmenno nakrájené cibule a másla vytvořte pomazánku. Dochutěte solí a pepřem.

OBĚD

Květáková polévka

viz Receptář

VEČEŘE

Vepřová panenka se zelným salátem

viz Receptář

K jídelníčku ještě patří: 25 lískových ořechů, 1 středně velká hruška
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2118 kcal, 114 g bílkovin, 98 g tuků, 195 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 70 g ovesných vloček (jemné)
- 130 ml vody
- 200 ml plnotučného mléka
- 100 g plnotučného (7,5 % tuku) tvarohu
- 10 g slunečnicových semínek
- 10 g dýňových semínek
- 10 g rozinek
- dle chuti kakao (neslazené)
- trochu javorového sirupu

Sklenice vody krátce před snídaní.

Vločky a semínka večer smíchejte, zalijte vodou a nechte odstát do rána. Ráno přidejte mléko a povařte do zhoustnutí. Po uvaření vmíchejte do kaše tvaroh a rozinky. Dochutě kakaem a můžete i přisladit trochou javorového sirupu.

OBĚD

Kuřecí stehenní steak s dvoubarevnými hranolky

viz Receptář

VEČEŘE

Tempehová pomazánka

viz Receptář

K jídelníčku ještě patří: 1 velké jablko, 30 g loupaných mandlí

Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2415 kcal, 133 g bílkovin, 107 g tuků, 230 g sacharidů

JÍDELNÍČEK

NA 3. TÝDEN pro muže
(Denní příjem 2200–2400 kcal)

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu

Sklenice vody krátce před snídaní.

Vaječné muffiny s dušenou šunkou

viz Receptář

OBĚD

Pečená treska se zeleninovým kuskusem

viz Receptář

VEČEŘE

- 250 g skyru
- ½ ks avokáda (velké)
- 6 ks sušených rajčat
- dle chuti cibule
- 6 hrstí rukoly
- 1,5 lžičky panenského olivového oleje
- 40 g pita chleba
- sůl
- pepř
- balsamico

Skyr smíchejte s rozmačkaným avokádem, nejmenno nasekanou cibulkou a pokrájenými sušenými rajčaty. Rukolu ochuťte solí, pepřem, balsamicem a zakápněte olivovým olejem.

Podávejte společně s pita chlebem.

K jídelníčku ještě patří: 10 g vlašských ořechů, 1 větší jablko, 1 kiwi
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2295 kcal, 133 g bílkovin, 103 g tuků, 209 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 80 g plnotučného (7,5 % tuku) tvarohu
- 1 ks hrušky

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

- 400 ml bílého kefíru plnotučného (3,5 % tuku)

VEČEŘE

- 300 g kysaného zelí
- 2 lžičky panenského olivového oleje
- kousek cibule
- sůl
- pepř
- kmín

Energetický příjem: 555 kcal, 27 g bílkovin, 31 g tuků, 42 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 40 g ovesných vloček
- 150–200 ml mléka plnotučného
- 80 g plnotučného (7,5 % tuku) tvarohu
- 1 ks banánu (malý)
- 30 g arašídového másla
- dle chuti čekankový sirup
- dle chuti skořice

Sklenice vody krátce před snídaní.

Ovesná kaše s čekankovým sirupem: Ovesné vločky opatrně ppražte na pánvi, dokud nezačnou vonět. Poté je zalijte mlékem a přidejte skořici. Vařte do zhoustnutí. Rozmačejte banán a přidejte do kaše spolu s arašídovým máslem a tvarohem. Před podáváním dochuťte sirupem a ozdobte skořicí.

OBĚD

Luštěninový salát s vejci

viz Receptář

VEČEŘE

- 170 g krůtích prsou
- 120 g brambor
- 300 g mrkve
- 2 lžíce másla
- 1 lžíce panenského olivového oleje
- sůl
- pepř
- koření dle chuti

Krůtí steak s bramborem a vařenou mrkví: Steak dle chuti okořeňte a připravte na oleji. Brambory a mrkev uvařte a přidejte máslo. Podávejte společně.

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velký pomeranč

Ovoce rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2198 kcal, 123 g bílkovin, 98 g tuků, 206 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného toastového chleba
- 40 g Eidamu
- 60 g šunky
- 4 lžičky másla
- 10 ks ředkviček

Sklenice vody krátce před snídaní.

Toasty se šunkou a sýrem:
Z ingrediencí zapečte 2 toasty.
Podávejte s ředkvičkami.

OBĚD

Čerstvé těstoviny s ricottou

viz Receptář

VEČEŘE

Zapečená tortilla s kuřecím masem
a rajčatovou salsou

viz Receptář

K jídelníčku ještě patří: 1 malé jablko, 10 g hořké 80% čokolády
Ovoce a čokoládu rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2176 kcal, 126 g bílkovin, 96 g tuků, 202 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 250 g skyr
- 30 g zakysané smetany (18 % tuku)
- 50 g ovesných vloček
- 25 g vlašských ořechů
- 150 g mražených borůvek
- dle chuti Čekankový sirup Original

Sklenice vody krátce před snídaní.

Skyr s vločkami a borůvkami: Vločky namočte den předem a ráno sceďte. Ořechy propláchněte a nakrájejte na kousky. Borůvky nechte rozmraznout a rozmačkejte. Všechny ingredience smíchejte a dosladte sirupem.

OBĚD

Asijská rýže s kuřecím masem

viz Receptář

VEČEŘE

- 70 g celozrnného kvasového chleba
- 300 g cottage ve smetaně (5 % tuku)
- 1 ks červené papriky (velká)
- 2 lžička panenského olivového oleje

K jídelníčku ještě patří: 20 g mandlí

Mandle rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2205 kcal, 131 g bílkovin, 97 g tuků, 202 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 100 g slunečnicového chleba
- ½ ks avokáda
- 2 ks vejce (velikost L)
- 30 g Eidamu 30 % t. v s.
- 1 hrst rukoly
- 8 ks cherry rajčat
- špetka chilli koření
- citrónová šťáva

Sklenice vody krátce před snídaní.

Sendvič s avokádem a vejcem: Chleby opečte v topinkovači do zlata.

Avokádo s chilli a citrónovou šťávou rozmačkejte vidličkou. Na pánvi si připravte volské oko. Pomazánku namažeme na chleba, přidejte rukolu, volské oko, eidam a přiklopte druhým chlebem. Podávejte s rajčaty.

OBĚD

Zeleninový bulgur s halloumi

viz Receptář

VEČEŘE

Pečený losos s bramborem a zelenými fazolkami

viz Receptář

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velká mandarinka

Ovoce rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 2234 kcal, 124 g bílkovin, 102 g tuků, 205 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 60 g jáhel
- 250 ml mléka plnotučného
- 100 g ovocného Šmakouna
- velká hrst malin
- 15 g chia semínek
- 1 lžice ořechového másla
- skořice dle chuti

Sklenice vody krátce před snídaní.

Jáhlová kaše s malinami: Jáhly důkladně propláchněte a uvařte v mléce. Poté vmíchejte ořechové máslo, skořici a posypte chia semínky. Navrh přidejte maliny a podávejte.

OBĚD

Chilli con carne

viz Receptář

VEČEŘE

- 2 ks vajec (velikost M)
- 40 g čedaru
- 60 g vepřové šunky
- 80 g celozrnného kvasového chleba
- ½ lžičky panenského olivového oleje
- 250 g kvašené zeleniny
- pažitka dle chuti

Omeleta se sýrem a šunkou:
Vejce připravte spolu se sýrem a šunkou jako omeletu. Podávejte s chlebem a miskou kvašené zeleniny.

K jídelníčku ještě patří: 1 menší grep, 5 makadamových ořechů
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).
Energetický příjem: 2332 kcal, 128 g bílkovin, 100 g tuků, 230 g sacharidů

JÍDELNÍČEK

NA 4. TÝDEN pro muže
(Denní příjem 2200–2400 kcal)

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 200 g sýru natural
- 15 g zakysané smetany (30 % tuku) creme fraiche

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

- 2 ks mrkve (velké)
- 20 g vlašských ořechů

Mrkev nastrouhejte a smíchejte s rozdrčenými ořechy.

VEČEŘE

- 300 g listového salátu míchaného
- 1 polévková lžice panenského olivového oleje

Energetický příjem: 591 kcal, 30 g bílkovin, 39 g tuků, 30 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 80 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 2 ks vejce (velikost M)
- 20 g Madelandu 20 % t. v s.
- 3 lžičky másla
- 1 lžička panenského olivového oleje
- sůl, pepř, pažitka
- listový salát
- 1 hruška (středně velká)

Sklenice vody krátce před snídaní.

Vaječná omeleta: Vejce rozšlehejte s nastrouhaným sýrem, opečte na pánvi na olivovém oleji. Dochutěte, posypte pažitkou a podávejte s chlebem s máslem a listovým salátem.

Snídaní zakončete hruškou.

OBĚD

Těstoviny s krevetami a rajčatovou omáčkou

viz Receptář

VEČEŘE

- 200 g směsi listových salátů
- kousek červené řepy
- ½ ks jablka (velké)
- 150 g Hermelínu figura
- 10 g vlašských ořechů (drcené)
- 1 polévková lžice medu
- 1 polévková lžice Balsamica
- sůl a pepř
- bylinky dle chuti

Zeleninový salát s hermelínem a červenou řepou: Salát připravíme z listového salátu, nakrájeného jablka a řepy. Zalijeme zálivkou z balsamica, medu, soli, pepře a bylinek. Přidáme ogrilovaný hermelín a podáváme posypané vlašskými ořechy.

Energetický příjem: 2248 kcal, 126 g bílkovin, 104 g tuků, 202 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 80 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 100 g kozího sýru (měkký)
- ½ ks avokáda
- trochu citrónové šťávy
- 2 ks fíku
- hrst polníčku
- sůl a pepř
- 1 ks mandarinky (velká)

Sklenice vody krátce před snídaní.

Obložený chléb s avokádem a kozím sýrem: Nakrájejte avokádo, které zakápnete citrónovou šťávou, mírně osolte a opepřete. Na chléb namažte kozí sýr, poté vrstvěte nakrájené avokádo, hrst polníčku a plátky fíku. Snídani zakončete mandarinkou.

OBĚD

Kuřecí nudličky s bulgurem

viz Receptář

VEČEŘE

Tuňáková pomazánka

viz Receptář

Energetický příjem: 2155 kcal, 125 g bílkovin, 95 g tuků, 200 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 80 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 2 ks vajec (velikost M)
- 60 g šunky
- 3 lžičky másla
- 1 ks papriky červené (větší)
- 1 ks banánu (středně velký)

Sklenice vody krátce před snídaní.

Obložené chleby se šunkou a vejci:
Chléb namažte máslem, na každý položte plátek šunky a pokrájené vejce. Podávejte s nakrájenou paprikou.
Snídani zakončete banánem.

OBĚD

Čočkový salát s pečenou dýní a kozím sýrem

viz Receptář

VEČEŘE

Salát z červené řepy s kuřecím masem

viz Receptář

Energetický příjem: 2216 kcal, 126 g bílkovin, 100 g tuků, 203 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 1 ks jablka (větší)

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

- 300 g bílého jogurtu plnotučného

VEČEŘE

- 250 g kysaného zelí
- ½ ks malé cibule
- 1,5 lžíce panenského olivového oleje

Upravte jako salát.

Energetický příjem: 581 kcal, 20 g bílkovin, 29 g tuků, 60 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 60 g pohankových vloček
- 300 ml plnotučného mléka
- 2 lžičky másla
- 10 ks mandlí (blanšírované)
- 1 lžička dýňových semínek
- ½ ks jablka (středně velké)
- skořice
- kakao (neslazené)
- čekankový sirup Original

Sklenice vody krátce před snídaní.

Pohanková kaše: Vločky večer namočte do vody. Ráno je scedte a uvařte v mléce, do kterého přidejte máslo, kakao a skořici. Dosladte čekankovým sirupem. Podávejte s nakrájeným jablkem posypaným drcenými dýňovými semínky.

OBĚD

Těstovinový salát s mozzarellou

viz Receptář

VEČEŘE

Vepřová panenka s rýží a ostružinovou omáčkou

viz Receptář

Energetický příjem: 2444 kcal, 129 g bílkovin, 112 g tuků, 230 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 120 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 100 g dušené šunky
- 40 g Goudy
- ½ ks salátové okurky
- 3 lžičky másla
- malá miska borůvek

Sklenice vody krátce před snídaní.

Chléb se šunkou: Chléb namažte máslem a přidejte šunku. Podávejte s nakrájenou okurkou.

Snídaní zakončete miskou borůvek.

OBĚD

Zapečená cuketa s nivou

viz Receptář

VEČEŘE

Hovězí Carpaccio

viz Receptář

Energetický příjem: 2457 kcal, 135 g bílkovin, 113 g tuků, 225 g sacharidů