

JÍDELNÍČEK

NA 1. TÝDEN pro ženy s nadváhou
(Denní příjem 1500–1650 kcal)

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 2 menší plátky celozrnného žitného kvasového chleba
- 50 g plnotučný bílý tvaroh
- 50 g tuňáka ve vlastní šťávě (okapaný)
- 2 lžičky másla
- ½ ks 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

- 100 g mozzarella light
- 3 ks středně velkých rajčat
- 20 g bazalkového pesta
- 40 g francouzské bagety

Připravte jako Caprese a podávejte s bagetkou.

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

Energetický příjem: 1598 kcal, 88 g bílkovin, 70 g tuků, 154 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 2 menší plátky celozrnného žitného kvasového chleba
- 2 ks vejce (velikost M)
- 10–15 g strouhaného Parmezánu
- ½ lžičky 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

- 120 g filet z tresky
- 1,5 lžičky másla
- 1 ks mrkve
- 1 ks petržele kořenové
- kousek celeru
- ½ hlávky ledového salátu
- 1,5 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 středně velký pomeranč
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 1566 kcal, 89 g bílkovin, 70 g tuků, 145 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 1 kelímek bílého Skyru
- 1 ks středně velkého banánu
- ½ ks avokáda
- 1 lžice strouhaného kokosu
- 1 lžička 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: 1555 kcal, 90 g bílkovin, 67 g tuků, 148 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

Kukuřičné tortilly s hovězím masem
a kvašenou zeleninou

viz Receptář

VEČEŘE

- ½ ks velké salátové okurky
- 1 balení řeckého jogurtu Milko
- 1 lžička olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- dle chuti čerstvý kopr
- sůl
- 3 ks celozrnných kukuřičných chlebíčků
- 40 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: 1623 kcal, 92 g bílkovin, 63 g tuků, 172 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 50 g loupané pohanky
- 80 ml plnotučného mléka
- 100 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

- 120 g krůtích prsou
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 100 g celeru
- 1 ks větší mrkve
- ½ ks jablka
- 1 lžice drcených vlašských ořechů
- 1 lžička panenského olivového oleje

Krůtí prsa okořeňte dle chuti a orestujte na přepuštěném másele. 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: 1579 kcal, 88 g bílkovin, 71 g tuků, 147 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 2 menší plátky celozrnného žitného kvasového chleba
- 50 g plnotučného tvarohu (7,5 % tuku)
- 40 g vepřové šunky
- 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

- 3 hrsti rukoly
- ½ ks pomeranče
- 10 kuliček hroznového vína
- ½ lžičky panenského olivového oleje
- 170 g uzeného Tempehu

Z ingrediencí udělejte salát.

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velké jablko, 3 para ořechy
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 1594 kcal, 91 g bílkovin, 62 g tuků, 168 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 40 g mletého čiroku
- 200 ml plnotučného mléka
- 80 g polotučného tvarohu
- 15 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

- 50 g celozrnného kuskusu
- 1 ks vejce uvařené natvrdo
- 50 g dušené vepřové šunkky
- 30 g sýru Ementál (45 % t. v s.)
- 200 g míchané zeleniny

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

K jídelníčku ještě patří: ½ růžového grepu

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

Energetický příjem: 1602 kcal, 91 g bílkovin, 66 g tuků, 161 g sacharidů

JÍDELNÍČEK

NA 2. TÝDEN pro ženy s nadváhou
(Denní příjem 1500–1650 kcal)

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 2 menší plátky celozrnného žitného kvasového chleba
- 40 g Lučiny natural
- 2 ks vejce (velikost S)
- 6 ks cherry rajčat

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

Žampionová směs s cizrnou a pršutem

viz Receptář

VEČEŘE

- 100 g hovězího masa (vařené)
- 2 ks menších brambor
- 200 g směsi mrkve a hrášku
- 2 lžičky másla

1 lžička másla na brambory a 1 lžička na prohřátí zeleniny.

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

Energetický příjem: 1592 kcal, 87 g bílkovin, 72 g tuků, 149 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 200 g Cottage (5 % tuku)
- 1 ks větší hrušky
- 20 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
- ½ ks avokáda
- 1 ks menšího čekankového puku
- 20 g černých oliv (okapané, vypeckované)
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 100 g kvalitní šunky (vepřové či drůbeží)
- 1 menší plátek celozrnného žitného kvasového chleba
- dle chuti: ocet, sůl, pepř, bylinky

Z ingrediencí si udělejte salát.

Avokádo nakrájejte na půlměsíčky, šunku na proužky.

K jídelníčku ještě patří: 1 středně velký pomeranč

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

Energetický příjem: 1621 kcal, 93 g bílkovin, 73 g tuků, 148 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
- 60 g Skyru
- 20 g strouhaného Parmezánu
- 1 miska (220 g) salátové směsi
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 4 plátky 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: 1588 kcal, 90 g bílkovin, 72 g tuků, 145 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

Z Lučiny, tvarohu, nastrouhaného eidamu 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: 1617 kcal, 91 g bílkovin, 69 g tuků, 158 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 200 g bílého Skyru
- 25 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

- 100 g kuřecích prsou
- 60 g pohanky (v suchém stavu)
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 80 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: 1649 kcal, 97 g bílkovin, 69 g tuků, 160 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

Z tvarohu, sardinek, nejemno 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: 15 lískových ořechů, 1 středně velká hruška
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 1619 kcal, 88 g bílkovin, 75 g tuků, 148 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 50 g ovesných vloček (jemné)
- 100 ml vody
- 150 ml plnotučného mléka
- 70–80 g plnotučného (7,5 % tuku) tvarohu
- 5 g slunečnicových semínek
- 5 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 středně velké jablko, 20 g loupaných mandlí
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 1735 kcal, 88 g bílkovin, 75 g tuků, 177 g sacharidů

JÍDELNÍČEK

NA 3. TÝDEN pro ženy s nadváhou
(Denní příjem 1500–1650 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

- 140 g skyru
- ½ ks avokáda
- 4 ks sušených rajčat
- dle chuti cibule
- 4 hrsti rukoly
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 20 g pita chleba
- sůl
- pepř
- balsamico

Skyr smíchejte s rozmačkaným avokádem, nejmenno nasekanou cibulkou a pokrácenými 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 středně velké jablko, 1 kiwi
Ovoce a ořechy rozdělte dle chuti k jednotlivým jídlům (použijte jako dezert).

Energetický příjem: 1608 kcal, 89 g bílkovin, 72 g tuků, 151 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

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

VEČEŘE

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

Energetický příjem: 439 kcal, 17 g bílkovin, 23 g tuků, 41 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 30 g ovesných vloček
- 150–200 ml mléka plnotučného
- 1 ks banánu (malý)
- 25 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. Banán rozmačkejte a přidejte do kaše spolu s arašídovým máslem. Před podáváním dochutěte čekankovým sirupem a ozdobte skořicí.

OBĚD

Luštěninový salát s vejci

viz Receptář

VEČEŘE

- 140 g krůtích prsou
- 75 g Brambor
- 250 g mrkve
- 2 lžičky másla
- 1 lžička 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: 1608 kcal, 87 g bílkovin, 72 g tuků, 153 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 4 plátky celozrnného toastového chleba
- 40 g Eidamu
- 30 g šunky
- 3 lžičky másla
- 6 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: 1585 kcal, 87 g bílkovin, 69 g tuků, 154 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 140 g skyr
- 30 g zakysané smetany (18 % tuku)
- 35 g ovesných vloček
- 20 g vlašských ořechů
- 100 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

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

K jídelníčku ještě patří: 10 g mandlí

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

Energetický příjem: 1587 kcal, 89 g bílkovin, 71 g tuků, 148 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 70 g slunečnicového chleba
- ½ ks avokáda
- 1 ks vejce (velikost L)
- 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 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: 1647 kcal, 86 g bílkovin, 75 g tuků, 157 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 40 g jáhel
- 150 ml mléka plnotučného
- velká hrst malin
- 10 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 celozrnného kvasového chleba
- ½ lžičky panenského olivového oleje
- 250 g kvašené zeleniny
- pažitka dle chuti

Omeleta se sýrem:

Vejsce připravte spolu se sýrem jako omeletu. Podávejte s chlebem a miskou kvašené zeleniny.

K jídelníčku ještě patří: 1 menší grep

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

Energetický příjem: 1746 kcal, 87 g bílkovin, 74 g tuků, 183 g sacharidů

JÍDELNÍČEK

NA 4. TÝDEN pro ženy s nadváhou
(Denní příjem 1500–1650 kcal)

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

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

Mrkev nastrojte a smíchejte s rozdrčenými ořechy.

VEČEŘE

- 200 g listového salátu míchaného
- 2 lžičky panenského olivového oleje

Energetický příjem: 445 kcal, 22 g bílkovin, 29 g tuků, 24 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

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

Snídaní zakončete hruškou.

OBĚD

Těstoviny s krevetami a rajčatovou omáčkou

viz Receptář

VEČEŘE

- 150 g směsi listových salátů
- kousek červené řepy
- 1 ks jablka (malé)
- 100 g Hermelínu figura
- 15 g vlašských ořechů (drcené)
- 1 lžička medu
- 2 lžičky 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: 1660 kcal, 90 g bílkovin, 76 g tuků, 154 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

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: 1612 kcal, 90 g bílkovin, 72 g tuků, 151 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

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: 1623 kcal, 89 g bílkovin, 71 g tuků, 157 g sacharidů

SNÍDANĚ

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

Sklenice vody krátce před snídaní.

OBĚD

- 250 g bílého jogurtu plnotučného

VEČEŘE

- 200 g kysaného zelí
- ½ ks malé cibule
- 1 lžice panenského olivového oleje

Upravte jako salát.

Energetický příjem: 467 kcal, 15 g bílkovin, 23 g tuků, 50 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 40 g pohankových vloček
- 200 ml plnotučného mléka
- ½ lžičky másla
- 7 ks mandlí (blanšírované)
- 1 lžička dýňových semínek
- ½ ks jablka (menší)
- 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 drceými dýňovými semínky.

OBĚD

Těstovinový salát s mozzarellou

viz Receptář

VEČEŘE

Vepřová panenka s rýží a ořechovou omáčkou

viz Receptář

Energetický příjem: 1766 kcal, 89 g bílkovin, 78 g tuků, 177 g sacharidů

SNÍDANĚ

- 0,3 l sklenice vlažné vody se lžičkou medu a šťávou z poloviny citrónu
- 70 g celozrnného žitného kvasového chleba
- 80 g dušené šunky
- 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: 1695 kcal, 91 g bílkovin, 75 g tuků, 164 g sacharidů