



JÍDELNÍČEK BEZ CUKRU - VÝZVA NA 9 DNŮ

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE
1 DEN	➤ Hruškové brownies se zakysanou smetanou	➤ Hovězí portobello burger s karamelovou cibulkou, prosciuttem a avokádem	➤ Pečené papriky, plněné cuketou a olomouckými tvarůžky, zelený salátek
2 DEN	➤ Tvarohové lívance s mandlovým máslem a ovocem	➤ Květáková pizza s trhaným masem, sypaná parmezánem	➤ Plněná omeleta se sušenou šunkou, avokádem a goudou, dýňovo-bylinkové kostky
3 DEN	➤ Avokádový pudink s granátovým jablkem a kokosem	➤ Svičková na smetaně s lučinovými knedlíky	➤ Pečené ředkvičkové nebrambůrky s jarní cibulkou a cottage dipem
4 DEN	➤ Koláčky s mákem a s tvarohem	➤ Grilovaný losos s květákovou kaší se sušenými rajčaty	➤ Krůtí kari s batáty, špenátem a cuketovými nudlemi
5 DEN	➤ Tvarohová bábovka s čokoládovou polevou	➤ Koprová omáčka s vejcem, kedlubnové nebrambory s kmínem	➤ Hovězí guláš s cuketovými nebramboráky
6 DEN	➤ Dýňovo-skořicový chlebiček čoko hoblinkami	➤ Batátové hranolky s jogurtovo-koriandrovým dipem, sýrová omeleta s chili	➤ Zelňačka s hovězím masem, houbama a zakysankou
7 DEN	➤ Pečené hrušky s nivou a ořechy s řeckým jogurtem	➤ Máslové kuře	➤ Avokádový hummus s cuketovým chlebíkem a čerstvou zeleninou
8 DEN	➤ Ricotové vafle s jahodami a kakaem	➤ Pórkový quiche	➤ Zelofleky, zeleninkový salát
9 DEN	➤ Banánový perník ➤ s řeckým jogurtem	➤ Pečené kuřecí stehno s květákovou rýží a žampiony	➤ Italské vajíčkové muffiny se sušenou šunkou, ricottová kaiserka, zeleninka