



JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ

na míru energetickému příjmu v hodnotě:

6800 Kj = 17 jednotek (hrstí)

HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Níže najdeš přesné recepty, gramáže a postupy. Každý jeden den se opakuje tzn. jídelníček je vždy stejný na 2dny, proto si vždy vypočítej dvojnásobnou porci a budeš si připravovat a navaříš si na dva dny dopředu a to z toho důvodu, abys nebyla pořád jen v kuchyni. Dle toho si také prosím udělej nákup. Recepty můžeš libovolně kombinovat. Ale vždy si vybírej recepty určené ke konkrétnímu dennímu jídlu = zaměňuj snídaně za snídaně, obědy za obědy a večeře za večeře. Svačiny za svačiny a zde můžeš klidně prohodit dopolední za odpolední.

- U každé suroviny najdeš její konkrétní množství a zatím jsou také napsané značky, které znázorňují množství a kategorii živinových jednotek (neboli hrstí) – toto vysvětluji v manuálu **JAK HUBNOUT 1KG TÝDNĚ KROK PO KROKU**.

Zde vysvětlivky ke zkratkám:

VYSVĚTLIVKY

- I TT Jednotka tuku
- I TB Jednotka bílkovin
- I TS Jednotka sacharidů
- PL – polévková lžíce, ČL – čajová lžička

1 JEDNOTKA (HRST) = 400Kj

KDE NAKOUPIT

Doporučuji nakupovat suroviny kvalitní a čerstvé. Já ráda nakupuji v Lidlu, Albertu, Mark's & Spencer, Rohlík, Košík na farmářských trzích a vyzkoušej i eshopy např.: Aktin, Grizzly, Life Like, Rage Fitness. Samozřejmě nakupuj v supermarketu dle vlastního uvážení.

SUROVINY

•Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je uvedeno-napsáno.

•Pokud Ti nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžeš ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství JEDNOTEK. Pokud nerozumíš ODMĚŘOVACÍ METODICE V HRSTI, prosím přečti si MANUÁL JAK ZHUBNOUT 1 KG TÝDNĚ KROK PO KROKU.

Zeleninu nemusíš PŘÍLIŠ počítat, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Sněz min. 250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → převažujte na kuchyňské váze, pak již dostaneš množství jídla „do oka“ a nebudeš muset vše vážit!

6800 Kj = 17 jednotek (hrstí) je ve tvém jídelníčku rozděleno v tomto poměru:

Snídaně – 4 jednotky = 1600Kj

Svačina – 2 jednotky = 800Kj

Oběd – 6 jednotek = 2400Kj

Svačina – 2 jednotky = 800Kj

Večeře – 3 jednotky = 1200Kj

Vycházej z toho, že jednotka = 400kj. Tento redukční jídelníček je živinově složen na cca 30% bílkovin, 25% tuků, 45% sacharidů.

POZOR: JÍDELNÍČEK SE NESMÍ DÁLE POSÍLAT, KOPÍROVAT A PŘEDÁVAT DALŠÍM OSOBÁM, PODLÉHÁ AUTORKÝM PRÁVŮM. Děkuji



Přehled potravin, které najdete v jídelníčku 1+2 týden

<u>Bílkoviny:</u>	<u>Sacharidy:</u>
Vejce	Jablko/banán/hruška
Řecký jogurt	Celozrnné pečivo
Mozzarella light (třešinky)	Racio chlebík
Žervé	Knackebrot
Kuřecí prsa	Rýže
Smetana na vaření 10%	Musli tyčka (Lidl)
Kefír bílý	Žitný chléb
Sušená šunka	Tortilla
Sýr eidam	Borůvky čerstvé
Šunka krůtí	Ananas
Tvaroh nízkotučný	Meloun žlutý
Krůtí prsa	Batát
Zakysaná smetana 10% tuku (kokosová-Lidl)	Sušené meruňky
Žervé s paprikou Lidl	Cizrna
Kuřecí mleté maso (Lidl)	Krekry (Nachos-Lidl)
Parmezán	Toust celozrnný
Mléko	Špagety/těstoviny
Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos	Ovesné vločky
Balkánský sýr	Jahody
Hermelín Figura	Bílé fazole sterilované (z plechovky)
Kefír	Kukuřičné chipsy
Sardinky v tomatě	Brambory
Kuřecí stehenní řízek	Mango
Jogurt bílý do 3% t.v.s	Musli anebo granola
Cottage	Červená čočka
Tofu	Pomeranč
Tvaroh s jogurtem MATYLDA vanilková (Lidl)	
Sušená šunka	
Kokosové mléko light (Lidl)	
Tofu pomazánka Lidl	
Sýr tvrdý 20%	
Tuňák ve vl.šťávě	
<u>Tuky:</u>	<u>Zelenina:</u>
Mandle (loupané)	Cherry rajčátka
Olej	Cibule
Kokos	Cuketa
Kokosový olej	Žampiony
Avokádo	Sušená rajčata
Ořechy	Cibule červená
Dýňová semínka	Česnek
Olej panenský	Řapíkatý celer
Olivy (černé - Lidl)	Ředkvičky

Chia semínka	Mrkev
<u><i>Bylinky, koření a dochucení:</i></u>	Celer
Skořice	Petržel
Čekankový sirup	Citrón
Čerstvá bazalka (sušená)	Okurka
Kari	Jarní cibulka
Čerstvý koriandr	Lusky zelené
Oregano	Květák
Petrželka	
Kakao	
Pažitka	
Vývar (zeleninový, kuřecí – Např. Wurzl-drogerie DM)	
Ocet	
Sůl	
Pepř	
Kypřicí prášek	
Sladidla Erythritol	
Máta čerstvá	
Tymián sušený	

JÍDELNÍČEK S RECEPTY

DEN 1

SNÍDANĚ	Sladká vaječná omeletka s jablky a skořicí, řecký jogurt a čekankový sirup
SVAČINKA I.	Mozarella se žervé, rajčátky, bazalkou a celozrnným pečivem
OBĚD	Kuře na kari s rýží a mandlemi, sypané koriandrem
SVAČINKA II.	Kefír bílý, ovocná musli tyčinka
VEČEŘE	Salát s cuketou, sušená šunka, žampiony & sýr, knackebrot

DEN 2

SNÍDANĚ	Sladká vaječná omeletka s jablky a skořicí, <u>řecký jogurt a čekankový sirup</u> •Vejce 2ks-2JB •Jablko 1ks-1JS •řecký jogurt 1ks-1JB •skořice 1ČL-0J •čekankový sirup 2PL-0J CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I.	<u>Mozarella se žervé, rajčátky, bazalkou a celozrnným pečivem</u> •Mozzarella light (třešinky) 30g-0,5JB •žervé 25g-0,5JB •cherry rajčátka dle chuti 0J •Čerstvá bazalka (sušená) dle chuti 0J •celozrnné pečivo 40g-1JS anebo 2ks knackebrot anebo Racio chleběk

	CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD POSTUP: Na oleji orestuj pokrájenou cibulku, potom osmáhni kuře osolené a na kostky pokrájené, přidej kari a podle trochou vody anebo vývaru, dus do měkka. Nakonec přidej smetanu a krátce povař. Podávej s uvařenou rýží posypanou natrhaným koriandrem anebo jinou čerstvou bylinkou. Přidej zeleninu dle chuti.	Kuře na kari s rýží a mandlemi, sypané koriandrem • Kuřecí prso 150g-1,5JB • mandle (loupané) 7g-0,5JT • rýže (vařená) 140g-2JS • Smetana na vaření 10% (Meggle) 100g-1JB • Olej 10g-1JT • kari 1ČL • cibule ½ malé cibulky-0J • čerstvý koriandr/jiná bylinka 0J CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II.	Kefír bílý, ovocná musli tyčinka • Kefír bílý 240g-1JB • Musli tyčka (Lidl) 1ks-1JS CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE POSTUP : Na oleji orestuj na kolečka pokrájenou cuketu a očištěné nakrájené žampiony, nech pustit vodu, lehce podus a přidej šunku, povař. Pozor, šunka je slaná, proto ochuť směs pouze oreganem anebo kořením co máš ráda a pozor na sůl. Tuto hotovou směs dej na připravený čerstvý zeleninový salát, nastrouhej na teplou směs sýr a přidej knackebrot.	Salát s cuketou, sušená šunka, žampiony & sýr, knackebrot • Cuketa 0,5-1ks – 0J • Sušená šunka 60g-1JB • Žampiony (hnědé) 0J • Olej/Ghí/kokos.olej 0,5g-0,5JT • Oregano • Sýr eidam nastrouhat 35g-1JB • Knackebrot 2ks-0,5JS CELKEM 3J = 1200Kj

DEN 3

SNÍDANĚ	Hemenex s čerstvou zeleninou a žitným chlebem s bylinkama, zelenina
SVAČINKA I.	Ovoce s tvarohem, kokosem a kakaem
OBĚD	Tortilla a krutím masem, sušenými rajčaty, cibulkou a zakysanou smetanou, bazalka anebo koriandr, zelenina
SVAČINKA II.	Chlebík se žervé, ředkvičkami a pažitkou
VEČEŘE	Italská polévka s kuřecími knedlíčky a čerstvými borůvkami

DEN 4

SNÍDANĚ POSTUP: pánev můžeme lehce potřít olejem anebo bez. Na pánev vložíme plátky šunky a na šunku rozklepneme vejce a přiložíme pokličku anebo necháme chvíli šunku a vejce opéct a za chvíli otočíme na druhou stranu tzn. opečeme vajíčko – šunka navrch. Potom položíme na talíř, osolíme, opepříme a posypeme bylinkami, přidáme chleba a čerstvou zeleninu.	Hemenex s čerstvou zeleninou a žitným chlebem s žervé a bylinkami •Vejce 2ks-2JB •Šunka krutí 50g-0,5JB •Žitný chléb 40g-1JS •žervé 25g-0,5JB •Petrželka/jiné bylinky 0J •Zelenina dle chuti 0J CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I. POSTUP: tvaroh smícháme s kakaem a kokosem, můžeme nakrájet ovoce anebo ho můžeme nechat celé	Ovoce s tvarohem, s kokosem a kakaem •Hruška/Jablko/banán (vyber 1ks) 0,5ks-0,5JS •Tvaroh nízkotučný 140g-1JB •Kokos 1ČL=7g-0,5JT •Kakao 1ČL-0J CELKEM 2J = 800Kj

OBĚD POSTUP: Krůtí maso nakrájej na nudličky/kostičky, osol, opepři a orestuj na oleji na pánvi dozlatova. Potom přidej na kolečka nakrájenou cibuli, česnek a sušená rajčata. Nakonec přidej nasekaný řapíkatý celer. Vlož směs do tortilly, na tu dej smetanu a můžeš i čerstvou zeleninu anebo zeleninu můžeš dát zvlášť jako salát.	Tortilla a krůtím masem, sušenými rajčaty, cibulkou a zakysanou smetanou, bazalka anebo koriandr, zelenina • Krůtí prsa 200g-2JB • Olej 10g-1JT • Tortilla 1ks-1,5JS • Sušená rajčata Lidl -0J • Cibule červená ½-0J • Česnek 2-3 stroužky-0J • Zakysaná smetana 10% tuku (kokosová-Lidl) 120g-1,5JB • Čerstvá bazalka/koriandr • Řapíkatý celer anebo jiná zelenina dle chuti (rajče, ledový salát, okurka čerstvá) 0J CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II.	Chlebík se žervé, ředkvičkami a pažitkou • žitný chléb 40g-1JS • anebo Racio chleba anebo Knackebrot 2ks • žervé s paprikou Lidl (anebo natural) 25g-1JB • ředkvičky cca 8ks-0J • pažitka/jiné čerstvé bylinky 0J CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE POSTUP: Do mísy vlož kuřecí maso, parmezán, natrhaný chleba, sůl, bazalku, ocet, pepř a vše promni a spoj, nakonec opatrně vmíchej borůvky. Ve vývaru uvař kořenovou zeleninu a nakrájej ji, přidej masové kuličky a vař cca 12 minut.	Italská polévka s kuřecími knedlíčky a čerstvými borůvkami • Vývar (zeleninový, kuřecí – Např. Wurzl-drogerie DM) 0,75ml – 0J • Žitný chleba 40g-1JS • Mrkev, Celer, cibule, Petržel Vše po 1Ks-0J • Kuřecí mleté maso Lidl 100g-1JB • Parmezán 25g-1JB • Borůvky čerstvé 20g-0JS • Sušená bazalka (čerstvá) • Ocet, sůl, pepř CELKEM 3J = 1200Kj

DEN 5

SNÍDANĚ	Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy & čekankový sirup
SVAČINKA I.	Žlutý meloun, balkán, máta
OBĚD	Batáty se sušenými meruňkami a volským okem, mrkvový salát
SVAČINKA II.	Cizrnové pesto s avokádem, nachosky anebo kreky, okurka&mrkev
VEČEŘE	Krůtí prsa s lusky a parmazánem

DEN 6

SNÍDANĚ POSTUP: našlehej vejce, přidej mléko, olej, mouku, kypřicí prášek, sůl, sladidlo a vše dobře promíchej. Vlož do rozpáleného vaflovače (anebo na pánev – pokud nemáš vaflovač). Ve vaflovači jsou vafle hotové cca za 3-4 minuty. Na hotové vafle dej jogurt a ananas a polij sirupem.	Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy & čekankový sirup Recept na 4-5 vaflí ••Sněž půlku z tohoto receptu a zbytek vaflí si nech na druhý den: 1 vejce 1hrneček mléka (150ml) 20g oleje 1hrneček mouky 2ČL kypřicího prášku - Špetka soli 0,5PL sladidla Erythritol (nemusí být) •1 porce vaflí (cca 2-2,5 vafle) = 2JS •Ananas (na kostičky) 200g-1JS •Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos 1 balení-1JB •Čekankový sirup 1PL-2PL – 0J CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I.	Žlutý meloun, Balkán, máta

<u>POSTUP:</u> Balkán a meloun nakrájej na kostičky, posyp natrhanou mátou a je to..	•Balkánský sýr 40g-1JB •Meloun žlutý 240g-1JS •Máta čerstvá (nemusí být) CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD <u>POSTUP:</u> Batát, meruňky a cibuli pokrájej na kostičky. Na oleji orestuj cibulku a přidej brambory, restuj cca 8minut do změknutí brambor. Přidej meruňky, sirup, skořici, sůl a promíchej. Vař ještě cca 4 minuty do světle hnědé barvy. Vyndej z pánve směs a na tuto pánev rozklepni vejce a restuj cca 10 min.. Na talíř dej směs a přidej vejce, můžeš sypat čerstvými bylinkami. Přidej mrkvový salát (strouhaná mrkev zakápnutá citronovou šťávou)	Batáty se sušenými meruňkami a volským okem, mrkvový salát •Batát (syrový) 220g-2JS (1J=110g) •Sušené meruňky 40g-1JS •Vejce 2ks-2JB •Kokosový olej 10g-1JT •Cibule 1PL-0J •Čekankový sirup 1PL-0J •Skořice, sůl, pepř •Mrkev 2ks-0J •Citron CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II. <u>POSTUP:</u> Cizrnu a avokádo rozmačkej vidličkou, přidej jogurt, sůl, pepř, bazalku a oregano. Toto pesto nabírej kreky a zeleninovými hranolky.	Cizrnové pesto s avokádem, nachosky anebo kreky, okurka&mrkev •Cizrna (z konzervy) 45g-0,5JS/JB •Avokádo 27g-0,5JT •Jogurt řecký nízkotučný 15g-0JB •Bazalka čerstvá anebo sušená •Pepř, sůl, oregano •Krekry (Nachos-Lidl) 20g-1JS •Okurka, mrkev (nakrájet na hranolky) 0J CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE <u>POSTUP:</u> Na oleji orestuj předem naklepané a osolené, opepřené maso z obou stran a vyndej a dej do tepla. Do této pánve přidej pokrájenou jarní cibulku a poté omyté lusky, ochuť a restuj do měkka. Na talíř servíruj maso a teplé lusky s cibulkou a zasyp parmazánem.	Krůtí prsa s lusky a parmazánem •Kuřecí prso 100g-1JB •Olej 5g-0,5JT •Jarní cibulka 1ks-0J •Lusky zelené (čerstvé anebo mražené) 100g -1JS •Parmazán 13g-0,5JB •Zelenina dle chuti 0J CELKEM 3J = 1200Kj

DEN 7

SNÍDANĚ	Celozrnný toust s borůvkami a hermelínem
SVAČINKA I.	Banánový, kefír
OBĚD	Špagety s květákem a sýrem
SVAČINKA II.	Rybičková pomazánka, Racio chleba & zelenina
VEČEŘE	Kuřecí steak s celerovými hranolky a bylinkovým dipem, salátek

DEN 8

SNÍDANĚ POSTUP: Toust opeč na sucho anebo v toustovači, na teplý toust dej nakrájený sýr na plátky, můžeš na chvíli vložit do trouby anebo do mikrovlnky. Na takto teplý toust dej rozmačkané borůvky.	Celozrnný toust s borůvkami a hermelínem •Toust celozrnný 60g-1,5JS •Borůvky 80g-0,5JS •Hermelín Figura (30% t.v.s.) 100g-2JB CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I.	Banán, kefír •Kefír 240g-1JB •Banán 1ks-1JS CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD POSTUP: Cibulku a česnek posekej a orestuj na oleji, přidej květák rozebraný na malé růžičky a opeč dozlatova. Dochutí solí, pepřem a tymiánem. Přidej uvařené špagety a vše dobře	Špagety s květákem a sýrem •Špagety vařené 195g-3JS •Květák 150g-0J •Sýrečky 140g-2JB •Olej 10g-1JT

promíchej. Na talíři posyp strouhanými syrečky. Přidej čerstvou zeleninu.	•Tymián sušený •Česnek 2-3 stroužky 0J •Cibule červená (šalotka anebo obyč.) 0J •Zelenina dle chuti 0J CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II.	<u>Rybičky v tomatě, žervé, Racio chleba & zelenina</u> •Sardinky v tomatě 40g-0,5JB •žervé 24g-0,5JB •Racio chlebiček celozrnný 4ks-1JS •Zelenina dle chuti 0J CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE POSTUP: Kuřecí maso ochuť kořením a orestuj na kvalitní pánvi nejlépe bez tuku. Celer omyj, oloupej a nakrájej na hranolky. Celer. hranolky polož na plech vyložený pečícím papírem, posol, okořeň a pokapej olejem. Peč v troubě na 180°C cca 30-40 min., občas hranolky zkontroluj a otoč, peč je dozlatova. Servíruj maso s hranolky a přidej jogurtový dip (jogurt smíchaný s kořením a čerstvými bylinkami).	<u>Kuřecí steak s celerovými hranolky a bylinkovým dipem, salátek</u> •Kuřecí stehenní řízek 90g-1JB •Jogurt bílý do 3% t.v.s. 1ks-1JB •Koření, sušený česnek, bylinky (do jogurtu) • Celer 0,5 bulvy 0J •Olej 10g-1JT •sůl CELKEM 3J=1200Kj

DEN 9

SNÍDANĚ	Ovesná kaše s aktivními ořechy, jahodami, banánem, jogurtem, sypaná kakaem
SVAČINKA I.	Fazolová pomazánka, racio chlebičky, zelenina
OBĚD	Kuřecí stripsy, bramborová kaše, okurkový salát
SVAČINKA II.	Cottage se strouhaným jablkem a skořicí
VEČEŘE	Těstovinový salát se zeleninou, avokádem a tofu/šunkou

DEN 10

SNÍDANĚ POSTUP: Večer si připrav do nádoby ovesné vločky, které zalij 100ml vody a 50ml mléka a přidej ořechy. Takto nech odpočinout do rána v lednici a ráno už jen směs uvař do zhoustnutí vloček. Na tuto kaši dej jogurt a pokrájené ovoce a syp kakaem.	Ovesná kaše s aktivními (namočenými) ořechy, jahodami, banánem, jogurtem, sypaná kakaem • Ovesné vločky 25g-1JS • Jogurt 140g-1JB • Mléko polotučné 50ml-0J (anebo rostlinné př.mandlové) • Ořechy 7g-0,5JT • Banán 1ks-1JS • Jahody 115g-0,5JS • Kakao CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I. POSTUP: Fazole slij a propláchni, rozmačkej je v misce, přidej, česnek, cibulku, petrželku, krájená sušená rajčátka, ochuť, utři se žervé a maž na Racio chlebíky. Přidej zeleninu dle chuti.	Fazolová pomazánka, racio chlebíky, zelenina • Bílé fazole sterilované (z plechovky) 80g-1JS/JB • Žervé 25g-0,5JB • Racio chlebíky celozrnné 2ks-0,5JS • Sušená rajčata Lidl – 0J • Česnek čerstvý anebo sušený • Jarní cibulka • Petrželka • Sůl, pepř • Zelenina dle chuti 0J CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD POSTUP: Kuřecí prso nakrájej podélně. Maso osol, obal v rozšlehaném vejci a potom v kukuřičných lupínkách. Polož na plech vyložený pečícím papírem, pokapej olejem a opeč v troubě dozlatova. Uvař brambory, osol,	Kuřecí stripsy, bramborová kaše, okurkový salát • Kuřecí prsa 100g-1JB • Kukuřičné chipsy 25g-1JS • Vejce 1ks-1JB • Brambory 260g-2JS

rozšťouchej a přidej mléko a kaše je hotová. K masu a kaši přidej okurkový salát (nastrouhaná okurka, citronová šťáva, sůl, pepř, sladidlo – např. Erythritol)	• Mléko polotučné (do kaše) • Olej 10g-1JT • Okurka 0J • Citronová šťáva 0J • Sladidlo (např. Erythritol) 0J CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II. <u>POSTUP:</u> Nastrouhej jablko a promíchej s cottage, přidej skořici.	<u>Cottage se strouhaným jablkem a skořicí</u> • Cottage 100g-1JB • Jablko 1ks-1JS • Skořice CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE	<u>Těstovinový salát se zeleninou, avokádem a tofu/šunkou</u> • Těstoviny (vařené) 65g-1JS • Avokádo 55g-1JT na kostky – zamíchat do těstovin • Tofu 80g-1JB na kostky (můžeš opéct) - zamíchat do těstovin Anebo namísto tofu Šunka krutí 100g-1JB • Okurka, paprika, rajčata 0J na kostičky, zamíchat s těstovinami Sůl, koření, čerstvé bylinky 0J CELKEM 3J = 1200Kj

DEN 11

SNÍDANĚ	Vejce natvrdo, žitný chléb, žervé, zelenina a bylinky
SVAČINKA I.	Vanilkový tvaroh, borůvky
OBĚD	Batáty se sušenou šunkou, řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou
SVAČINKA II.	Hummus s krekry, Zeleninové hranolky
VEČEŘE	Řecký salát, s olivami, balkánem a dýňovými semínky

DEN 12

SNÍDANĚ	<u>Vejce natvrdo, žitný chléb, žervé, zelenina a bylinky</u> •Vejce na tvrdo 2ks-2JB •Žitný chléb 60g-1,5JS •Žervé (natural) 25g-0,5JB •Zelenina dle chuti 0J •Bylinky čerstvé 0J (pažitka, petrželka, koriandr..) CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I.	<u>Vanilkový tvaroh, borůvky</u> •Tvaroh s jogurtem MATYLDA vanilková (Lidl) 1ks-1JB •Borůvky 160g-1JS CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD <u>POSTUP:</u> Omyj batát, můžeš nechat slupku anebo ho oloupej, nakrájej na kolečka cca 0,5cm tenká, kolečka brambory polož na plech vyložený pečící papírem, osol, pokapej olejem a upeč cca 30min na 180°C v troubě – během pečení můžeš brambory otočit, aby byly dozlatova. K teplým sladkým bramborám už na talíři, přidej sušenou šunkou (můžeš nakrájet na nudličky a posypat na brambory), přidej jogurt s bylinkami jako dip.	<u>Batáty se sušenou šunkou, řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou</u> •Batáty 220g-2JS •Sušená šunka 140g-2JB •Jogurt řecký nízkotučný Pilos 1ks-1JB •Olej 10g-1JT •Čerstvé bylinky dle chuti 0J •Sůl CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II.	<u>Hummus s krekry, Zeleninové hranolky</u> •Hummus Lidl 90g-1JS/JS •Krekry (Nachos Lidl) 20g-1JS •Zelenina na hranolky 0J (Mrkev, řapíkatý celer, okurka) CELKEM 2J = 800Kj

VEČEŘE	<u>Řecký salát, s olivami, balkánem a dýňovými semínky</u> •Balkán 60g-1,5JB •Dýňová semínka 7g-0,5JT •Olej panenský 5g-0,5JT •Olivy (černé - Lidl) 35g-0,5JT •Zelenina dle chuti na salát (ledový salát, paprika, okurka, rajčata..) CELKEM 3J=1200Kj

DEN 13

SNÍDANĚ	Kokosový chia pudink s mangem/ovocem
SVAČINKA I.	Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina
OBĚD	Červená čočka po indicku s vejcem/kuřecí steak, cherry rajčátka
SVAČINKA II.	Knackebrot se sýrem, pomeranč
VEČEŘE	Zeleninový salát s tuňákem a domácími krutonky

DEN 14

SNÍDANĚ <u>POSTUP:</u> Večer si do nádoby (mističky) připrav kokos.mléko smíchané s chia semínky, nech nejdříve směs 10min.odpočinout, poté promíchej a přikryj víčkem anebo folií/sáčkem a dej do lednice. Ráno na tuto směs polož	<u>Kokosový chia pudink s mangem/ovocem</u> •Kokosové mléko light (Lidl) 120ml-0,5JB •Čekankový sirup 1až2PL-0J •Chia semínka 15g-1JT •Mango 70g-0,5JS •Musli anebo granola 25g-1JS
---	--

nakrájené mango a musli a polij sirupem, přidej jogurt, abys doplnila bílkovinu.	•Bílý jogurt do 3% tuku 140g-1JB CELKEM 4J = 1600Kj
SVAČINKA I.	<u>Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina</u> •Tofu pomazánka Lidl 80g-1JB •Celozrnný toust 40g-1JS na sucho opéct na pánvičce anebo v toustovači •Zelenina dle chuti 0J (ředkvičky, cherry rajčata..) CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD <u>POSTUP:</u> Uvař červenou čočku, je hotová do pár minut. Na pánvi rozehej olej a přidej pokrájenou cibulku a orestuj. Potom přisyp vařenou čočku, podlej trochou vody, přidej koření a povař. Nakonec do čočky přidej citron.šťávu a ochuť ještě dle chuti. Udělej si volské oko anebo si opeč maso. Přidej k hotovému jídlu např.cherry rajčata.	<u>Červená čočka po indicku s vejcem/kuřecí steak, cherry rajčátka</u> •Červená čočka (vařená) 160g-2JS/JB •Vejce 1ks-1JB anebo Kuřecí prso 200g-2JB •Cibule 1ks-0J •Kokos olej 10g-1JT •Koření (Masala anebo kari), sůl •Citronová šťáva 0J •Zelenina (Cherry rajčata) 0J CELKEM 6J = 2400Kj
SVAČINKA II.	<u>Knackebrot se sýrem, pomeranč</u> •Knackebrot 2ks-0,5JS •Sýr tvrdý 20%-45g-1JB •Pomeranč (oloupaný) 100g-0,5JS CELKEM 2J = 800Kj
VEČEŘE	<u>Zeleninový salát s tuňákem a domácími krutonky</u> •Tuňák ve vl.šťávě 120g-1,5JB •Toustový chleba 20g-0,5JS

	(na kostičky a opeč na pánvi na sucho, posyp sušeným česnekem a sladkou paprikou) •Olej 10g-1JT •Zelenina dle chuti na salát – nakrájet 0J CELKEM 3J=1200Kj
--	--

*Držím palce a přeji skvělé hubnutí a dobrou chuť. Těším se na další spolupráci.
Pavla, www.pavlatomaskova.cz*