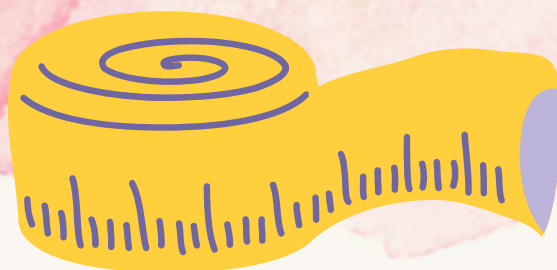




ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

***Naučím tě jíst
a (z)hubnout!***





Cíl jídelníčku: redukce

**Typ jídelníčku:
kalorický deficit**

**Intolerance:
nebrány v potaz**

Pohlaví: žena



Obecné body:

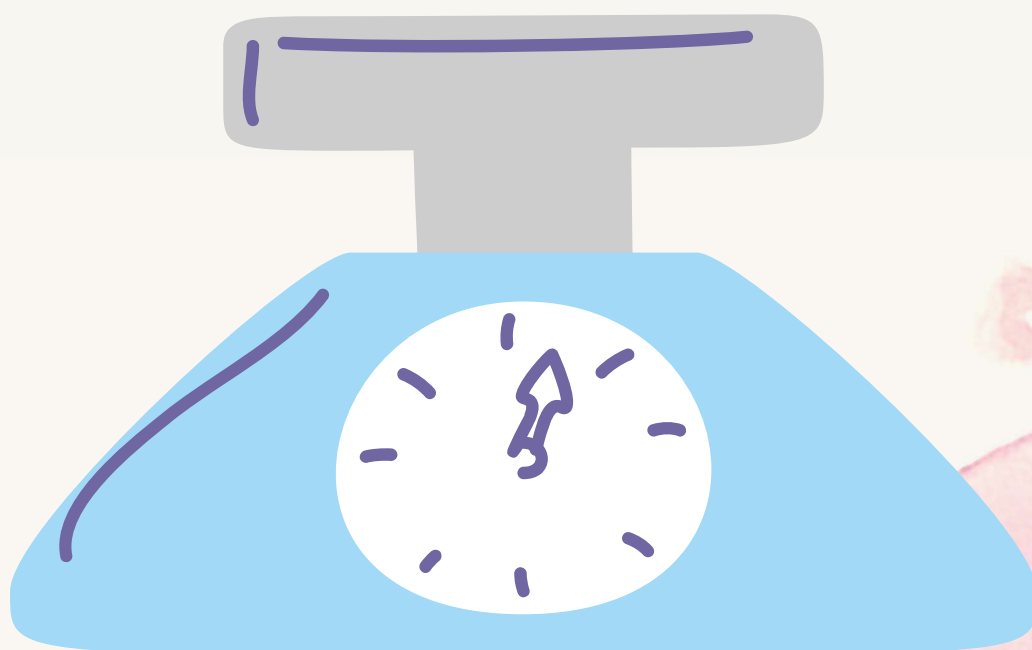
U každé části dne, je možné vybrat si z několika variant, které jsou na sobě nezávislé (snídaně 1, oběd 3, večeře 2) - tím se nestane, že by byl každý den stejný, a nebo naopak, každý den může stejný být (ale to moc nedoporučuji - je důležité jíst rozmanitě ;)



Ideální úprava jídel:

- vaření**
- dušení**
- pečení**
- grilování**
- vaření v páře**

Poznámka:
Veškerá gramáž v
jídelníčku je v syrovém
stavu!!!



Recepty
ZDRAVÝ
JÍDELNÍČEK
na měsíc



1. týden



1. den

snídaně

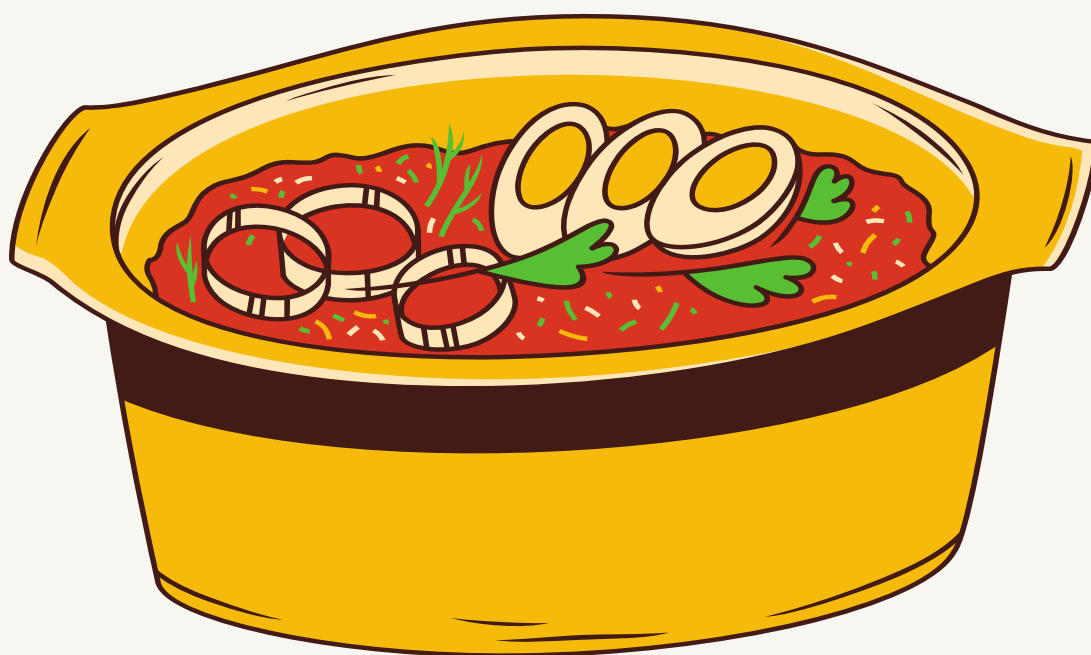


Palačinky (2 porce)

- 200 ml mléka
- 1 vejce
- 70 g špaldové mouky
- 1 kávová lžička cukru (nebo erythritolu)
- 1 polévková lžíce jogurtu
- čerstvé jahody
- jahodová marmeláda

Z mléka, vejce, mouky, cukru a jogurtu vytvoříme tekutější palačinkové těsto. Na pánvi potřené olejem smažíme palačinky z obou stran. Palačinky podáváme s marmeládou a čerstvým ovocem.

2. týden



8. den

oběd

Zeleninové burgery (2 porce)

- konzerva cizrny
- 2 celá vejce
- hrst strouhanky
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 ČL kmínu
- sůl, pepř
- olej
- 2 plátky čedaru
- 2 celozrnné housky
- na doladění burgerů: čerstvý salát, rajče, majonéza, kečup, hořčice



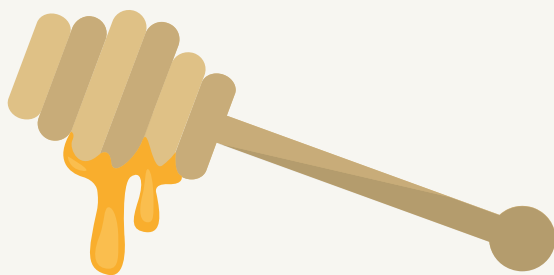
Sterilovanou cizrnu rozmačkáme a dochutíme orestovanou cibulkou, utřeným česnekem, rozmělněnou majoránkou, kmínem, solí a pepřem. Přidáme vejce, strouhanku a tvoříme burgery (2 až 3), které smažíme na troše oleje z obou stran do zlatova. Housky lehce orestujeme a postupně plníme hořčicí, kečupem, majonézou, čerstvou zeleninou a připravenými zeleninovými burgery.

3. týden



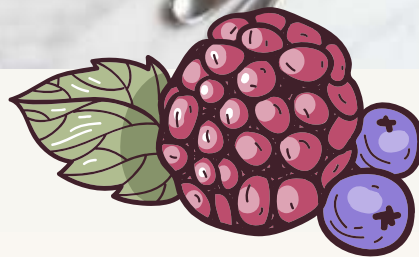
17. den

snídaně



Sladký French toast (2 porce)

- 3 vejce
- 4 plátky
žitného chleba
- 50 ml mléka
- 1 PL kokosového oleje
- 2 lžíce medu
- hrst lesního ovoce



Vejce si vyšleháme s mlékem. Na pánvi rozežřejeme kokosový olej. Ve vaječné směsi si obalíme všechny plátky chleba. Položíme opatrně na rozpálený olej a opékáme na mírném plameni 2 minuty z každé strany. Vyjmeme z pánve a zalijeme medem. Podáváme s lesním ovocem.

21. den

snídaně



Vaječné muffiny (6 muffinů - 2 porce)

- 5 vajec
- 50 g mozzarely
- 75 g čerstvého špenátu
- 4 cherry rajčata
- sůl, pepř
- 100 g kvalitní krůtí šunky
- čerstvá bylinka



V míse si vyšleháme všechna vejce. Cibulku, mozzarellu, špenát a rajčata nakrájíme na jemno, šunku na menší kostičky a přidáme do misky k vajíčkům. Směs osolíme a opepříme. Vzniklé těsto rozdělíme rovnoměrně do formiček na muffiny (6 ks), dáme do trouby a pečeme při 170 10 minut.

4. týden

