



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



---

# NUTRIČNÍ PLÁN

---

## PACIENT

Eva Nováková

## NÁZEV PLÁNU

Semi - vegetariánský stravovací režim - test

---

## VSTUPNÍ ENERGIE

1671.9 kcal / 6999.91 KJ

## TRVÁNÍ PLÁNU

20.11.2019 - 19.12.2019

---

## NUTRIČNÍ PLÁN SESTAVIL

doc. MUDr. Jolana Rambousková, CSc.

## VYŘAZENÉ ALERGENY

lískové ořechy  
jablka



## Popis plánu

Dobrý den,

Stravovací režim odráží principy semi - vegetariánské a středomořské stravy.

### Pokyny:

- Zeleninu a ovoce konzumujte na denní bázi - minimálně 2 porce zeleniny a 1 až 2 porce ovoce.
- pokuste se zachovat rozmanitost barev a chutí a střídejte i způsob úpravy jídel (syrové / tepelně upravené).
- Jako přílohu ke hlavním jídlům používejte především rýži (natural), těstoviny, kuskus a ostatní obiloviny převážně v celozrnné formě, max 1-2 porce denně.
- Pečivo konzumujte minimálně. Pokud, tak v celozrnné nebo graham formě.
- Solte minimálně, ideálně vůbec. Upřednostněte bylinky, koření, dochucení jídel česnekem, cibulí, citronem a pod.
- Využívejte co nejširší spektrum ořechů (vlašské, lískové, mandle, pekan, pára, kešu, piniové) a semen (slunečnicová, dýňová, konopné, lněná, sezamová, chia) ve vyšší kvalitě. Kupujte ořechy v obalu (skořápce). Semínka mechanicky rozdrťte nejdříve 45 min před jejich konzumací, abyste se vyhnuli oxidaci zdravých tuků.
- Stravu obohaťte o další kvalitní zdroje tuků: avokádo, kokos, olivy, nepražené kakao, mák apod.
- Omezte mléčné výrobky, upřednostněte neslazené zakysané mléčné výrobky, případně produkty s vyšším obsahem tuku.
- Bílé maso konzumujte maximálně 2x týdně, ryby a mořské plody v adekvátní kvalitě minimálně 2x týdně.
- Navyšte příjem luštěnin (cizrna, hrách, čočka hnědá a červená, fazole různé druhy, fazolka, klíčené luštěniny, sója) na více než 2 porce týdně.
- Brambory omezte na 2-3 porce týdně, upřednostněte tepelnou úpravu vařením v slupce.
- Snažte se konzumovat co nejširší spektrum potravin lokálního a sezónního charakteru, preferujte farmářské potraviny a produkty s ověřenou kvalitou.
- Upřednostněte tradiční produkty, recepty a historicky ověřené potraviny.
- Dopřejte si každodenní fyzickou aktivitu (minimálně 30 min chůze) a nerušený spánek alespoň 7 hodin v naprosté tmě. Zvyšujete tak citlivost těla na inzulín a podpoříte správné fungování metabolismu a regeneraci organismu.
- Podporujte společné stolování a soužití s ostatními, dopřejte si kvalitní víno.
- Jídla střídejte libovolně, postupně se však snažte zařadit do stravovacího režimu všechny recepty.
- Jídlo konzumujte nejpozději 2-3 hodiny před spaním.
- Snažte se zkonzumovat minimálně předepsanou zeleninu v receptu. Pokud máte chuť na více zeleniny, konzumujte libovolně podle chuti. Před intenzivnější pohybovou aktivitou, silovým tréninkem omezte, respektive vylučte luštěninových zeleninu, aby Vás "nenafukovalo".

### Upozornění:

- Celozrnné pečivo se peče z celozrnné mouky, tedy z mouky, která je připravena mletím celého obilného zrna (ať už žitného, pšeničného nebo jiného) včetně obalu a klíčku. Aby pečivo mohlo být označeno jako celozrnné, musí obsahovat nejméně 70% hmotnostních celozrnných výrobků z celkové hmotnosti. Celozrnné pečivo neobsahuje žádné semena ani ořechy!
- Grahamové pečivo se vyrábí z grahamové mouky, do které jsou navíc přidány mleté otruby (vnější obal zrna). Podíl grahamové mouky by měl být nejméně 30%.

### Tekutiny:

- 2 krát denně vypijte libovolný neslazený čaj, ideálně sypaný zelený, bílý (ne večer) nebo bylinkový.
- Doporučujeme dodržovat pravidelný pitný režim (čistá voda z vodovodu, případně filtrovaná voda).
- Jídlo nezapijte, pijte nejpozději 30 min před konzumací jídla a nejdříve hodinu po ukončení konzumace.
- Lontové nápoje pijte jedině v případě dvou a více hodinové intenzivní zátěže (jedině hypo / izotonické nápoje, NE hypertonické).

### Potraviny:

- Recepty a jednotlivé ingredience libovolně dochuťte bylinkami, kořením (pokud netrpíte alergií) a zeleninovou solí (minimum).



- Pokud se v "menu receptu" nebo jiném receptu vašeho jídelníčku nachází ingredience (maso, zelenina, ovoce, rýže, ...), kterou právě nemáte k dispozici, použijte nejpodobnější ingredienci vzhledem k tomu co váš jídelníček obsahuje. *Např. žlutá paprika - zelená paprika, rukola - špenát, špagety - fusilli, rajče - ředkvička...* Pokud nemáte k dispozici konkrétní značku výrobku, použijte jinou - jedná se o příklady, v případě, že máte alergii na některou z výše uvedených potravin, nekonzumujte ji.
- Hmotnost masa je uváděna v syrovém stavu. Maso preferujte především vařené, pečené a grilované. Úplně se vyhněte smaženému. Snažte se dodržovat přibližnou gramáž podle receptu.
- Oleje vhodné do salátů: lněný, dýňový, olivový, řepkový, avokádový, slunečnicový - ideálně extra panenský lisovaný za studena. Pokud jste na některý z olejů alergický / á, nekonzumujte ho.
- Oleje vhodné při tepelné úpravě: rafinovaný řepkový, olivový.
- V případě, že trpíte alergickou reakcí na pomocné ingredience (bazalka, skořice, rozmarýn, oregano), nekonzumujte je ani v případě že se v stravovacím režimu vyskytnou jako "pomocné ingredience".

#### Typy:

- Surová rýže po uvaření zvětší svůj objem přibližně 2,5 až trojnásobně. Při redukčním stravovacím režimu proto předpokládejte konstantu 2,5 pokud recept uvádí ingredienci v syrovém stavu
- Syrové těstoviny po uvaření zvětší svůj objem přibližně 2,5 až 5 násobně. Při redukčním stravovacím režimu proto předpokládejte konstantu 2,5 pokud recept uvádí ingredienci v syrovém stavu.
- Pokud se v jídelníčku nachází složitější recept a máte čas si takové jídlo "uvařit" na více dní (větší porci), případně pro více lidí, rovnoměrně pronásobte množství každé ingredience v receptu a uvařte více jídla. Následně zkonzumujte jen přibližnou gramáž, kterou pro Vás určuje jídelníček.

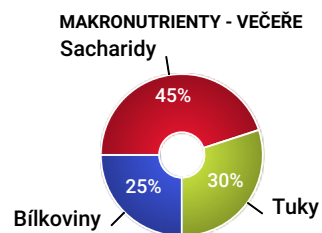
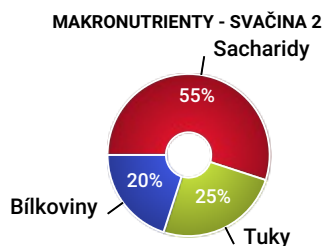
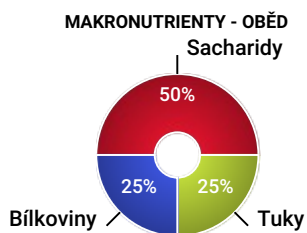
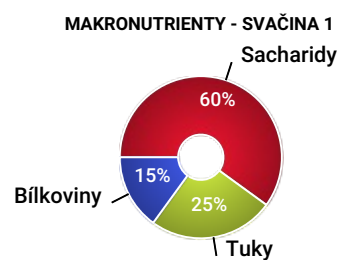
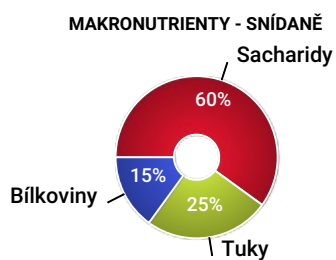
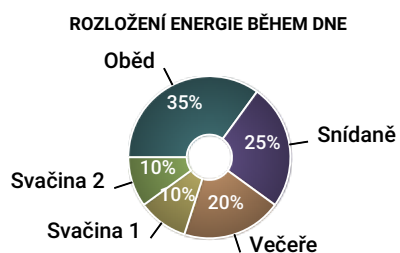
#### Polévky:

- Pokud se v "menu receptu" ve vašem jídelníčku nachází polévka, která není ve výběru vašeho stravovacího zařízení, zvolte podobnou alternativu, pokud nejste na ni alergický / á. (Při úpravě tělesné hmotnosti a snižování váhy se vyhýbejte krémovým a mastným polévkám).

Přejeme Vám dobrou chuť a brzké dosažení Vašeho cíle.



## Přehled rozložení makronutrientů a energie během dne





## Vysvětlivky k nutričnímu plánu

### POSTUP A PŘIBLIŽNÝ ČAS PŘÍPRAVY

*S kuchaři a lékaři jsme připravili postup jak jídla připravit chutně a zdravě. Postup přípravy má sloužit jako doporučení a nemusí se striktně dodržovat. "Další ingredience" jsou většinou ingredience s velmi nízkým obsahem energie, které slouží na dochucení.*

⌚ 10 min

#### Postup přípravy:

Ovoce si nakrájejte do misky a na svačinu zkonzumujte.

#### Další ingredience:

Podle chuti pokapejte citronovou šťávou

### SEZNAM INGREDIENCÍ, KTERÉ DANÁ VARIANTA OBSAHUJE

*Pro každou složku je zobrazeno její množství v kuchyňských mírách (pro jednoduchost použití) a následně je v závorce uvedeno přesné množství ingredience v gramech (nejedná se tedy o hmotnost kuchyňské míry, ale o přesné doporučené množství dané ingredience).*

### INGREDIENCE

$\frac{3}{4}$  x balení Potravina 1 (127.5 g)

2 x ks Potravina 2 (150 g)

2 a  $\frac{1}{2}$  x krajíc Potravina 3 (125 g)

4 x ks Potravina 4 (12 g)



## Informace o alergenech

### Lískové ořechy

Nejčastější příznaky jsou svědění, otoky a potíže s dýcháním.

Hlavní zdroje jsou lískové ořechy, koláče a čokolády obsahující lískové ořechy.

### Jablka

Při alergii na jablka je třeba rozlišovat mezi alergií na jablečnou slupku a na jablečnou dužinu. Člověk alergický na jablečnou slupku nemusí být alergický na jablečnou dužinu a naopak. Tato alergie se může projevit v jakémkoliv věku. Nejčastější příznaky alergie jsou brnění rtů, svědění jazyka, škrábání v krku, otok obličeje, slzení, rýma nebo kýčání

Hlavní zdroje jsou všechny druhy jablek (červená, zelená, granátová ...), jablečné koláče, kompoty, marmelády, přeseňádky, jablečné džusy, šťávy.



## Snídaně

### Makovo - ovocné ovesné lívance

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Ovoce nastrouhejte nahrubo. Ostatní ingredience si smíchejte do hustšího těsta, přidejte nastrouhané ovoce a opékejte na pánvi potřená zlehka tukem / olejem. Pokud se vám bude zdát těsto tužší přidejte pár lžic mléka, pokud řidké, přidejte mouku. Na závěr dozdobte čerstvým nebo mraženým ovocem a pokapejte sladidlem nebo medem, případně posypte mákem.

Další ingredience:

špetka soli (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**1746.14 kJ**  
Ideál: 1732.48 kJ

#### SACHARIDY

**58.98 g**  
Ideál: 60.56 g

#### TUKY

**11.87 g**  
Ideál: 11.12 g

#### BÍLKOVINY

**15.82 g**  
Ideál: 15.14 g

#### INGREDIENCE

- 3 PL ovesné vločky jemné s vlákninou např. EMCO (33 g)
- 3 a ½ ČL špaldová mouka hladká (10.5 g)
- ½ PL pšenice klíčky (5 g)
- 1 x kus slepičí vejce (55 g)
- 1 a ½ PL med (27 g)
- ½ PL- zarovnaná mák (7.5 g)
- ½ ks broskve (67.5 g)

### Broskvovo - banánové smoothie

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Do nádoby si přichystejte mléko. Přidejte na kostičky nakrájené broskve a banán. Odšťavněte si citron a přidejte ho do nádoby. Přilijte sirup (med) a vše spolu rozmixujte do hladka.

Další ingredience:

máta (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**1724.31 kJ**  
Ideál: 1732.48 kJ

#### SACHARIDY

**67.09 g**  
Ideál: 60.56 g

#### TUKY

**9.73 g**  
Ideál: 11.12 g

#### BÍLKOVINY

**11.29 g**  
Ideál: 15.14 g

#### INGREDIENCE

- 2 ks broskve (270 g)
- ½ ks banány (65 g)
- 2 a ½ dl mléko plnotučné (250 g)
- ½ x kus citróny (60 g)
- ½ x ČL med včelí (3.5 g)



## Mrkvová pomazánka s pečivem

🕒 20 min

Postup přípravy:

Očistěte karotku (pokud nemáte tak mrkev), nakrájejte ji na kolečka a uvařte v osolené vodě. Nechte vychladnout. Vložte ji do mixéru, přidejte pepř, mletý koriandr, šťávu z limetky (dle chuti) a sezamové máslo. Rozmixujte (pomazánka nemusí být zcela hladká). Na závěr vmíchejte nakrájenou jarní cibulku a sezam.

TIP: Mrkev je delší, ostře zakončená, zatímco karotka má konec více oválný, je podstatně kratší a obsahuje více betakarotenu.

Další ingredience:

pepř, mletý koriandr, sůl (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1753.58 kJ**  
Ideál: 1732.48 kJ

### SACHARIDY

**62.88 g**  
Ideál: 60.56 g

### TUKY

**10.8 g**  
Ideál: 11.12 g

### BÍLKOVINY

**14.79 g**  
Ideál: 15.14 g

### INGREDIENCE

- 1 ks mrkev (85 g)
- 9 g sezamové máslo (pasta) např. Alnatura
- ½ x kus limetka (33.5 g)
- ½ x kus (40 cm) jarní cibulka (22 g)
- 2 ČL sezamová semena (6 g)
- 2 x krajíc chléb celozrnný pšeničný (Ideálně kváskový) (100 g)
- ½ ks okurky (150 g)

## Mrkvová pomazánka s celerem

🕒 5 min

Postup přípravy:

Mrkev nakrájejte spolu s celerem najemno. Spojte bílým jogurtem. Přimíchejte čerstvě mletý lněná semínka, prolisovaný česnek a sůl. Podávejte s pečivem.

Další ingredience:

špetka soli (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1730.72 kJ**  
Ideál: 1732.48 kJ

### SACHARIDY

**60.68 g**  
Ideál: 60.56 g

### TUKY

**11.02 g**  
Ideál: 11.12 g

### BÍLKOVINY

**15.15 g**  
Ideál: 15.14 g

### INGREDIENCE

- 4 a ½ PL jogurt bílý (min. 1,5%, max. 1,8% tuku) (90 g)
- 5 a ½ ČL lněná semena (16.5 g)
- 1 a ½ ks mrkev (127.5 g)
- 1 x průměrný kus celer bulvový (50 g)
- ½ stroužek česnek (1.5 g)
- 1 a ½ x kus rohlíky grahamové (63 g)





## Cuketové lečo s vajíčkem

🕒 30 min

Postup přípravy:

Na pánvi zahřejte olej. Veškerou zeleninu očistěte, nakrájejte na požadované kousky a dejte restovat. Když trochu změkne podlijte ji ještě sklenicí vody. Ochuťte solí, černým mletým pepřem, majoránkou nebo oreganem, případně dle chuti můžete přidat i chilli. Podávejte s vajíčkem uvařeným natvrdo a pokud recept uvádí i s pečivem.

Další ingredience:

sůl, pepř, oregano, majoránka, chilli (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1722.57 kJ**  
Ideál: 1714.98 kJ

### SACHARIDY

**58.85 g**  
Ideál: 59.94 g

### TUKY

**11.15 g**  
Ideál: 11.01 g

### BÍLKOVINY

**16.2 g**  
Ideál: 14.99 g

### INGREDIENCE

½ x kus (18cm délka, 13,5 cm obvod ve středu) cuketa (93.5 g)  
1 a ½ ks paprika červená (112.5 g)  
½ ks paprika zelená (37.5 g)  
½ x středně velká cibule (37.5 g)  
½ ČL olivový olej (2.5 g)  
1 ks vejce natvrdo (55 g)  
½ x krajíc chléb celozrnný žitný (Ideálně kváskový) (25 g)  
50 g kukuřice

## Snídaně s vločkami

🕒 5 min

Postup přípravy:

Vločky nasypete do misky, zalijte studeným nebo teplým mlékem (jogurtem, pokud jej máte v receptu místo mléka) a přidejte nakrájené ovoce. Na závěr podržte několik ořechů a vysypte do misky. Přilijte olej, pokud je doporučen v receptu. V případě, že vločky pomalu měknou nebo se Vám zdá, že jídlo má příliš hustou konzistenci, přilijte trochu převařené vody. Pokud je mléka, kterým máte vločky zalít, příliš, zbytek vypijte jako nápoj.

Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1756 kJ**  
Ideál: 1732.48 kJ

### SACHARIDY

**61.92 g**  
Ideál: 60.56 g

### TUKY

**11.2 g**  
Ideál: 11.12 g

### BÍLKOVINY

**14.96 g**  
Ideál: 15.14 g

### INGREDIENCE

6 PL ovesné vločky (66 g)  
3 ČL Iněná semena (9 g)  
5 PL jogurt sójovo - kokosový např. Provamel (100 g)  
6 x 5 bobulí borůvky (54 g)  
½ PL med (9 g)



## Podzimní dýňová jáhlová kaše

🕒 10 min

Postup přípravy:

Máslový nebo hokaido dýni rozpulte, zbavte semínek a dejte péct na 45 minut na 190 stupňů. Když je dýně měkká a vychladlá, oloupejte ji a rozmixujte na pyré. Pyré můžete skladovat v lednici nebo mrazničce. V malém hrnci smíchejte jáhly s mlékem, medem, dýňovým pyré, brusinkami a perníkovým kořením. Můžete přidat i chia semínka. Kaši vařte, dokud jáhly nenasáknou všechno mléko a nezhoustne. Nakonec posypte ořechy a podávejte ještě teplou.

Autor receptu: Lucia Wagnerová

<https://www.fitrecepty.sk/>

Další ingredience:

perníkové koření (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1735.32 kJ**  
Ideál: 1732.48 kJ

### SACHARIDY

**60.65 g**  
Ideál: 60.56 g

### TUKY

**11.09 g**  
Ideál: 11.12 g

### BÍLKOVINY

**15.29 g**  
Ideál: 15.14 g

### INGREDIENCE

- 30 x g dýně Hokaido
- 55 g jáhly
- 1 a ½ dl sójové mléko (150 g)
- 1 x ČL med včelí (7 g)
- 12 ks mandle (12 g)
- ½ porce sušené brusinky (5 g)
- ½ x čajová lžička konopná semínka loupaná např. BioCare (1.75 g)

## Nadýchaná vajíčková omeletka

🕒 10 min

Postup přípravy:

Všechny suroviny kromě zeleniny a pečiva smíchejte v misce, dochuťte solí a černým mletým pepřem a opečte na trošce oleje z obou stran na pánvi. Směs můžete dochutit podle chuti i bazalkou nebo chilli kořením. Konzumujte se zeleninou, případně pečivem (pouze pokud tak uvádí recept).

Další ingredience:

sůl, pepř, bazalka, chilli (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1688.18 kJ**  
Ideál: 1697.48 kJ

### SACHARIDY

**59.25 g**  
Ideál: 59.33 g

### TUKY

**10.26 g**  
Ideál: 10.9 g

### BÍLKOVINY

**15.83 g**  
Ideál: 14.83 g

### INGREDIENCE

- 1 ks slepičí vejce (55 g)
- ½ dl rýžové mléko např. Biolienka (50 g)
- 1 miska objem (300 ml) špenát (20 g)
- 100 g okurky
- 1 a ½ ks paprika zelená (112.5 g)
- ½ kus vaječný bílek (16.5 g)
- 60 g chlebičky extrudované rýžové
- ½ ČL řepkový olej rafinovaný (2.5 g)



## Cottage sýr se zeleninou

⌚ 5 min

### Postup přípravy:

Na pečivo naneste cottage sýr. Polovinu zeleninové přílohy zkonzumujte na začátku a druhou polovinu konzumujte společně s pečivem. Libovlně dochuťte bylinkami, kořením nebo balzamikem (dle chuti). Pokud se v receptu nachází olej, tak polijte, resp. pokud lněná semínka, tak posypte jimi sýr.

### Další ingredience:

balzamik - vinný ocet (pokud máte rádi), bylinky, koření, medvědí česnek - natrhejte do sýru (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1705.79 kJ**  
Ideál: 1714.98 kJ

### SACHARIDY

**60.21 g**  
Ideál: 59.94 g

### TUKY

**10.36 g**  
Ideál: 11.01 g

### BÍLKOVINY

**15.65 g**  
Ideál: 14.99 g

### INGREDIENCE

- ½ miska objem (300 ml) ledový salát (40 g)
- ½ x balení cottage cheese bílý např. Rajo (90 g)
- 2 a ½ x krajíc chléb pohankový (125 g)
- 3 ČL lněná semena (9 g)



## Svačina 1

### Salát z hroznů

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Umyté hrozny promíchejte s trochou karobu a mandlemi. Pokapejte citronem a přidejte goji.

Další ingredience:

citrónová šťáva (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>694.22 kJ</b> Ideál: 692.99 kJ	<b>27.01 g</b>	<b>4.16 g</b>	<b>3.98 g</b>

#### INGREDIENCE

- 9 bobule hrozny (72 g)
- 1 x PL goji - kustovnice čínská (sušená) (12 g)
- 7 ks mandle (7 g)
- 1 ČL karob (rohovník obecný) (8 g)

### Tvarohová pěna

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Všechny ingredience vložte do mixéru a pomixujeme. Pokud se Vám zdá pěna příliš hustá, zředte ji vodou.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>710.75 kJ</b> Ideál: 699.99 kJ	<b>25.9 g</b>	<b>4.37 g</b>	<b>5.6 g</b>

#### INGREDIENCE

- 2 x střední kus meruňky (120 g)
- 2 PL tvaroh tučný (34 g)
- ½ PL med (9 g)
- 1 a ½ x ČL goji - kustovnice čínská (sušená) (4.5 g)



## Ovoce - mírné pásmo

### Postup přípravy:

Ovoce si nakrájejte do misky (pokud je potřeba), večer odložte do lednice a na svačinu zkonzumujte. Kousky ovoce promíchejte v misce s jogurtem, ořechy (pokud recept uvádí).

### Další ingredience:

podle chuti pokapejte citrónovou šťávou (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>694.38 kj</b> Ideál: 685.99 kj	<b>22.89 g</b>	<b>4.81 g</b>	<b>6.65 g</b>

### INGREDIENCE

- ½ ks hrušky (67.5 g)
- 2 ks švestky (32 g)
- 1 x balení jogurt bílý (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (150 g)
- 4 ks mandle (4 g)

## Jogurt ovocný

### Postup přípravy:

Jednoduché praktické jídlo v podobě ovocného jogurtu.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>703.21 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>22.68 g</b>	<b>5.76 g</b>	<b>5.22 g</b>

### INGREDIENCE

- 1 x balení jogurt selský borůvkový např. Hollandia (180 g)

## Ovoce - subtropické

### Postup přípravy:

Ovoce na svačinu. (Konzumujte spolu s ořechy, pokud uvádí reept)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>687.45 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>25.15 g</b>	<b>4.96 g</b>	<b>3.65 g</b>

### INGREDIENCE

- 1 kus pomeranče (210 g)
- 5 ks mandle (5 g)
- 4 ks ořechy kešu (4 g)



## Banán na svačinu

### Postup přípravy:

Banán konzumujte s jogurtem a ořechy (pokud recept uvádí).

### Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergická)

---

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>670.6 kj</b> Ideál: 692.99 kj	<b>18.43 g</b>	<b>5.76 g</b>	<b>7.56 g</b>

---

### INGREDIENCE

½ střední kus banány (45 g)

1 x balení jogurt bílý (min. 3.5% tuku) (150 g)

---

## Kořenová zelenina

⌚ 2 min

### Postup přípravy:

Zeleninu můžete den předem očistit, nakrájet a vložit v misce do chladničky. Budete ji mít připravenou na následující den.

---

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>705.19 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>28.94 g</b>	<b>0.76 g</b>	<b>10.42 g</b>

---

### INGREDIENCE

2 ks kedluben (540 g)

---



## Oběd

### Dietní žampionové rizoto

⌚ 20 min

Postup přípravy:

Rýži uvařte v osolené vodě doměkka. Žampiony očistěte, nakrájejte na plátky a orestujte na oleji. K žampionům přidejte nakrájený pórek, najemno nastrouhanou mrkev a poduste. Smíchejte s rýží a přidejte koření.

Další ingredience:

špetka soli, pepř (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**2424.8 kj**  
Ideál: 2425.47 kj

#### SACHARIDY

**70.68 g**  
Ideál: 70.65 g

#### TUKY

**15.56 g**  
Ideál: 15.57 g

#### BÍLKOVINY

**35.28 g**  
Ideál: 35.32 g

#### INGREDIENCE

- 115 g kuskus (nevařený)
- 1 a ½ ČL olivový olej (7.5 g)
- ½ ks mrkev (42.5 g)
- 1 x (10cm délka, 10 cm obvod) pórek (69 g)
- 25 g hrášek
- 80 g žampiony Portobello
- ½ x balení tofu bílé např. Alfa Bio (90 g)



## Kuřecí miska

### Postup přípravy:

Nové koření roztlučte. Kuřecí prsa nakrájejte na dvoucentimetrové kostky a ochuťte polovinou nového koření nebo hřebíčku, solí, pepřem a troškou citrónové šťávy. Paprikový lusk podélně rozčtvrtíte, očistíte a nakrájejte na proužky. Cuketu opláchněte, očistíte, podélně rozpujte a nakrájejte na 1 cm silné plátky. Brambory očistíte (nechte ve slupce) a nakrájejte na kostky cca 1,5 cm. Papriku, cuketu a brambory pokapejte citrónovou šťávou. Chili papričku opláchněte a nakrájejte na kolečka. Cibuli s česnekem oloupejte a pokrájejte na kostičky. V hrnci rozehřejte olej a kuřecí prsa v něm ze všech stran 3 minuty pečte. Přisypte cibuli s česnekem a krátce poduste. Potom přidejte zeleninu a chilli papričku. Osolte a opepřete tymiánem a zbytkem pepře. Přilijte vývar. Vše vařte pod pokličkou asi 25 min na mírném ohni. Kuřecí misku dochuťte zbytkem citrónové šťávy a ozdobte plátky citrónu. Tento recept si v klidu udělejte z většího množství ingrediencí (rovnoměrně vynásobte ingredience které máte doporučeny v receptu na vámi požadovaný počet porcí - další porce konzumujte např. následující den).

### Další ingredience:

zeleninový vývar (několik lžic -můžete i nemusíte), koření, bylinky, citrónová šťáva, sušený tymián, sušená chili paprička (pokud máte rádi pikantní), hřebíček nebo nové koření, zeleninová sůl (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**2231.97 kJ**  
Ideál: 2278.47 kJ

#### SACHARIDY

**63.71 g**  
Ideál: 66.37 g

#### TUKY

**14.69 g**  
Ideál: 14.63 g

#### BÍLKOVINY

**33 g**  
Ideál: 33.18 g

#### INGREDIENCE

- 80 g kuřecí prsa bez kostí
- 1 a ½ ks paprika žlutá (112.5 g)
- 1 x kus (18cm délka, 13,5 cm obvod ve středu) cuketa (187 g)
- 2 a ½ x střední kus brambory pozdní (225 g)
- ½ x středně velká cibule (37.5 g)
- 1 a ½ stroužek česnek (4.5 g)
- 2 a ½ ČL řepkový olej rafinovaný (12.5 g)

## Libové maso s přílohou a se zeleninou

⌚ 20 min

### Postup přípravy:

Okořeněné kuřecí / krůtí prsa opečte na oleji (masti, másle). Podle druhu zeleniny ji buď orestujte na pánvi nebo zahřejte v troubě (max. 180 ° C). Dochuťte libovlnými kořením, bylinkami. Konzumujte spolu s přílohou.

### Další ingredience:

zeleninová sůl, pepř, bylinky (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**2400.41 kJ**  
Ideál: 2400.97 kJ

#### SACHARIDY

**69.88 g**  
Ideál: 69.93 g

#### TUKY

**15.43 g**  
Ideál: 15.42 g

#### BÍLKOVINY

**34.95 g**  
Ideál: 34.97 g

#### INGREDIENCE

- 120 g krůtí prsa bez kostí
- 2 a ½ x větší naběračka rýže loupaná (vařená) (150 g)
- ½ x malý kus červená řepa (25 g)
- 2 ks rajčata (150 g)
- 2 a ½ x KL živočišné máslo (12.5 g)
- 1 x porce Bramborová polévka (330 g) (☰ postup přípravy níže)





**POSTUP PŘÍPRAVY - BRAMBOROVÁ POLÉVKA (6 x porce = 2297g)**

6 x střední kus brambory pozdní (540 g)

1 x středně velká cibule (75 g)

2 ks mrkev (170 g)

1 PL olivový olej (12 g)

1500 ml voda pitná (1500 g)

*Postup přípravy:* Cibuli, mrkev a brambory očistěte a nakrájejte. V hrnci rozehejte olej a vložte cibuli a mrkev. Krátce orestujte a přidejte nakrájené brambory. Zalijte vodou, osolte a opepřete. Vařte do změknutí brambor.

Pomocné ingredience: špetka soli, špetka pepře (jedině pokud máte odzkoušeno, pepř ve větším množství může způsobovat problémy)

## Dýňové rizoto

🕒 55 min

*Postup přípravy:*

V hrnci osmahneme na jemno nakrájenou cibuli a přidejte omytou, na kostičky nakrájenou dýni a hřiby. Poduste asi 5 minut pod pokličkou. Přidejte omytou rýži a zalijte vodou tak, aby voda přesahovala rýži se zeleninou asi o 1-2 cm. Vařte 10 minut (podle potřeby více) pod pokličkou. Potom odkryjte, přidejte sůl a pepř a vařte dalších 30 minut, dokud není rýže trošku rozvařená.

*Další ingredience:*

černé mleté koření, sůl, bylinky (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**2403.63 kJ**  
Ideál: 2400.97 kJ

### SACHARIDY

**71.25 g**  
Ideál: 69.93 g

### TUKY

**15.36 g**  
Ideál: 15.42 g

### BÍLKOVINY

**33.94 g**  
Ideál: 34.97 g

### INGREDIENCE

55 g rýže loupaná (neuvařená)

2 ks žampiony čerstvé (52 g)

½ x půl ks dýně Hokaido (200 g)

½ x středně velká cibule (37.5 g)

1 ČL řepkový olej rafinovaný (5 g)

120 g tofu solené fermentované



## Těstovinová směs se zeleninou a tuňákem




🕒 20 min

Postup přípravy:

Uvařte těstoviny. Zeleninu pokrájejte na kostky, zjemněte jogurtem, dosolte. Přimíchejte tuňáka a smíchejte s uvařenými těstovinami.

Další ingredience:

špetka soli (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
 <b>2426.05 kJ</b> Ideál: 2425.47 kJ	 <b>71.63 g</b> Ideál: 70.65 g	 <b>15.54 g</b> Ideál: 15.57 g	 <b>34.45 g</b> Ideál: 35.32 g

### INGREDIENCE

85 g těstoviny celozrnné, bezvaječné (nevařené)  
½ ks rajčata (37.5 g)  
½ ks okurky (150 g)  
1 ks paprika zeleninová (75 g)  
½ stroužek česnek (1.5 g)  
1 x malá konzerva tuňák ve vlastní šťávě např. Rio Mare (56 g)  
2 a ½ ČL Iněná semena (7.5 g)  
1 ČL sezamová semena (3 g)  
6 g dýňová semena sušená  
8 g konopná semínka loupaná např. BioCare  
3 PL jogurt kozí (60 g)

## Falafel s červenou řepou

🕒 30 min

Postup přípravy:

Všechny suroviny kromě mouky a oleje rozmixujte na jemnou směs. Postupně přidávejte mouku a koření a zpracujte na těsto, které se dá dobře tvarovat. Vytvarujte karbanátky. Na pánvi rozehejte olej a krátce falafel opražte. Falafel namáčejte do smetany / jogurtu.

Další ingredience:

sůl, pepř, koriandr mletý (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
 <b>2420.64 kJ</b> Ideál: 2425.47 kJ	 <b>73.47 g</b> Ideál: 70.65 g	 <b>16.12 g</b> Ideál: 15.57 g	 <b>30.99 g</b> Ideál: 35.32 g

### INGREDIENCE

1 stroužek česnek (3 g)  
½ x středně velká cibule (37.5 g)  
8 x PL cizrna vařená (152 g)  
1 a ½ kus vaječný bílek (49.5 g)  
80 x g červená řepa  
2 a ½ lžíce polévková pohanková mouka celozrnná (37.5 g)  
1 a ½ ČL řepkový olej rafinovaný (7.5 g)  
8 PL jogurt sójový bílý BIO např. Sojade (160 g)



## Brokolicový sýr s celerovými hranolky

🕒 60 min

Postup přípravy:

Celer a brambory oloupejte, nakrájejte na hranolky a naskládejte na plech vyložený papírem na pečení. Osolte, opepřete a posypte drceným kmínem podle chuti, pokapejte jemně olejem. Dejte péct do vyhřáté trouby na 200 stupňů asi 35-40 minut, nejlépe s ventilátorem. Brokolici rozeberte na růžičky a v případě čerstvé brokolice odřízněte tvrdé části. Vložte do hrnce s vroucí vodou a nechte povařit. Když je brokolice uvařená, přecedte ji a nechte vychladnout. Do mísy na jemném struhadle nastrouhejte sýr a přidejte vychladlou brokolici, kterou před tím rozmačkejte vidličkou. Vše spolu důkladně promíchejte. Připravte si šálek (-y) požadovaného tvaru (v šálcích, případně vámi preferovaných nádobách budete v troubě zapékat připravovanou brokolicovou směs). Šálek vytřete jemně olejem a vysypte strouhankou, případně krupicí (podle toho jak uvádí recept). Strouhanky použijte potřebné množství, není nutné se striktně držet uvedené gramáže. Lžící naplňte šálek nebo šálky, podle toho jak velké chcete výsledné sýry mít, respektive kolik porcí si připravujete. Směs v šálku lehce přitlačte a znovu jemně posypte strouhankou. Takto připravené šálky položte na plech a vložte do vyhřáté trouby. Pečte přibližně 45 minut při 200 stupních, dokud není vrch jemně hnědý. Dokud se směs peče, nastrouhejte si okurku na požadovanou velikost a vmíchejte do jogurtu. Směs osolte a opepřete. Když je brokolicový sýr hotový, kraje nožem jemně uvolněte a vyklopte, přidejte hranolky a potřete jogurtovým dipem.

Další ingredience:

sůl, pepř, drcený kmín (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**2355.76 kJ**  
Ideál: 2400.97 kJ

### SACHARIDY

**66.86 g**  
Ideál: 69.93 g

### TUKY

**15.67 g**  
Ideál: 15.42 g

### BÍLKOVINY

**34.83 g**  
Ideál: 34.97 g

### INGREDIENCE

- 1 a ½ x průměrný kus celer bulvový (75 g)
- 1 a ½ x střední kus brambory pozdní (135 g)
- ½ ČL olivový olej (2.5 g)
- 115 g mozzarella light např. Galbani
- 165 g brokolice
- 2 a ½ PL jogurt bílý (max. 0,3% tuku) (50 g)
- 25 g okurky zavařené kyselé např. Bioline
- 25 g strouhanka



## Krémová fazolová polévka

🕒 100 min

Postup přípravy:

Fazole den předem namočte. Před přípravou slijte a zalijte čerstvou vodou a dejte vařit. Přidejte nakrájenou petržel a mrkev. Vše spolu nechte vařit na mírném ohni, dokud fazole dostatečně nezměknou. Když máte fazole uvařené, naběračkou odeberte do talíře asi polovinu fazolí a co nejvíce mrkve. Zbylé fazole a petržel v hrnci rozmixujte ponorným mixérem na hladkou konzistenci. Přidejte zpět odložené fazole a mrkev, dochuťte pepřem, solí, přidejte olej a prolisovaný česnek. Vše zamíchejte a nechte krátce povařit. Pro více porcí jen roznásobte ingredience. Dobrou chuť.

Další ingredience:

špetka soli, pepř (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**2437.48 kJ**  
Ideál: 2425.47 kJ

### SACHARIDY

**81.01 g**  
Ideál: 70.65 g

### TUKY

**14.11 g**  
Ideál: 15.57 g

### BÍLKOVINY

**28.99 g**  
Ideál: 35.32 g

### INGREDIENCE

- 125 x g fazole
- ½ stroužek česnek (1.5 g)
- ½ ks mrkev (42.5 g)
- ½ x středně velký petržel (30 g)
- 1 PL olivový olej (12 g)

## Škubánky s mákem a tvarohem

🕒 35 min

Postup přípravy:

Škubánky připravte podle návodu (gramáž je uváděna v syrovém stavu). Podle možnosti použijte na škubánky celozrnnou mouku. Pak je posypte mletým mákem promíchaným s cukrem (sirupem) a pokapejte rozpuštěným máslem.

### ENERGIE

**2536.57 kJ**  
Ideál: 2449.97 kJ

### SACHARIDY

**72.75 g**  
Ideál: 71.36 g

### TUKY

**18.02 g**  
Ideál: 15.73 g

### BÍLKOVINY

**34.13 g**  
Ideál: 35.68 g

### INGREDIENCE

- ½ x balení tvaroh jemný hrudkovitý 2.5 procenta např. Rajo (125 g)
- 1 PL- zarovnaná mák (15 g)
- 1 a ½ x KL živočišné máslo (7.5 g)
- 1 x PL cukr třtinový (15 g)
- 110 g Škubánky (brambory, mouka) (≡ postup přípravy níže)
- 1 x porce Polévka zeleninová - jarní (bez nudlí a noků) (330 g) (≡ postup přípravy níže)



#### POSTUP PŘÍPRAVY - ŠKUBÁNKY (BRAMBORY, MOUKA) (713 g)

2 a ½ x velký kus brambory rané (500 g)  
200 g pšeničná mouka hladká  
1 x velikost M slepičí žloutek (13 g)

*Postup přípravy:* Brambory omyjte, uvařte ve slupce, oloupejte a nastrouhejte na struhadle. Dejte na desku, přidejte sůl, žloutek, mouku a vodu podle potřeby. Vypracujte hustší těsto a nechte odstát 20 minut. Potom ho rozdělte na více částí a z každé části vytvarujte tenčí váleček, který pak nakrájete na kousky. Tyto kousky vyválejte na pomoučněné desce na menší válečky a dejte je vařit ve větším množství osolené vody. Uvařené šklubánky vyjměte a nechte okapat.

#### POSTUP PŘÍPRAVY - POLÉVKA ZELENINOVÁ - JARNÍ (BEZ NUDLÍ A NOKŮ) (9 x porce = 3090g)

4 x větší naběračka brambory pozdní (240 g)  
2 ks mrkev (170 g)  
1 x středně velký petržel (60 g)  
1 x středně velká cibule (75 g)  
1 stroužek česnek (3 g)  
200 g brokolice mražená např. Bonduelle  
100 g květák  
230 g hrách mražený např. Vitastar  
1 PL olivový olej (12 g)  
2000 ml voda (2000 g)

*Postup přípravy:* Zeleninu očistěte a nakrájete nadrobno. Do hrnce nalijte olej a osmažte cibuli. Když je zlatavá, přidejte zeleninu spolu s nakrájenými bramborami a osmažte na oleji. Na konci přidejte česnek, sůl, koření a přilijte vodu. Když začne voda vřít, přidejte celerovou a petrželovou nať a povařte asi 10 min. Když je zelenina téměř uvařená, přidejte květák a brokolici. Vařte dál, dokud nebude zelenina měkká. Až zelenina vařením změkne, přidejte na závěr mražený hrách. Libovolně dochuťte kořením.  
Dobrá příprava: 35 minut

Pomocné ingredience: vegeta bez glutamanu sodného, pepř černý drcený (pouze pokud jej snášíte), paprika červená mletá sladká, celerová nať, petrželka

## Pstruh s přílohou

⌚ 45 min

*Postup přípravy:*

Připravte si suroviny. Pstruha omyjte a osušte. Z každé strany ho osolte a okořeňte pepřem a kořením na ryby. Vložte ho do zapékací skleněné misky. Pstruha ze spodní části nařežte a dovnitř vložte několik plátků citronu, petrželky, másla, a tymiánu. Několik plátků citronu si nechte i na vrch a přidejte nakrájené plátky česneku. Pečte ve vyhřáté troubě asi na 180 °C přibližně 30 min. Konzumujte spolu s přílohou.

*Další ingredience:*

petrželka, pepř, tymián (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

2385.08 kJ  
Ideál: 2400.97 kJ

### SACHARIDY

69.39 g  
Ideál: 69.93 g

### TUKY

14.81 g  
Ideál: 15.42 g

### BÍLKOVINY

35.96 g  
Ideál: 34.97 g

### INGREDIENCE

115 g pstruh atlantský  
2 a ½ x větší naběračka brambory pozdní (150 g)  
½ x kus citróny (60 g)  
1 a ½ x KL živočišné máslo (7.5 g)  
½ stroužek česnek (1.5 g)  
1 x porce Hrachová polévka (330 g) (☰ postup přípravy níže)



**POSTUP PŘÍPRAVY - HRACHOVÁ POLÉVKA (5 x porce = 1945g)**

*2 x střední kus brambory pozdní (180 g)*

*250 x g hrách sušený*

*1 PL olivový olej (12 g)*

*1 stroužek česnek (3 g)*

*1500 ml voda pitná (1500 g)*

*Postup přípravy:* Do hrnce si dejte rozeřít olej, na kterém opečte nakrájený česnek. Do hrnce si nasypete sušený hrách, brambory očištěné a nakrájené na malé kostičky, osolte a zalijte vodou. Polévku vařte, dokud brambory a hrách nezměknou a následně vše rozmixujte dohladka.



## Svačina 2

### Banánovo - jahodový nápoj

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Ovoce spolu s mlékem rozmixujte a nápoj vypijte.

Další ingredience:

stévie (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>705.89 kJ</b> Ideál: 699.99 kJ	<b>24.22 g</b>	<b>4.29 g</b>	<b>7.17 g</b>

#### INGREDIENCE

- ½ střední kus banány (45 g)
- 1 a ½ dl mléko polotučné (150 g)
- 5 ks jahody zahradní (65 g)
- 1 a ½ ČL Iněná semena (4.5 g)

### Grilovaná zelenina se sýrem

⌚ 60 min

Postup přípravy:

Zeleninu nakrájejte na přibližně stejné kousky. Na plech dejte pečící papír a zeleninu na něj položte. Pokud je v receptu uvedeno, pokapejte zeleninu olejem, osolte a opepřete. Zeleninu dejte do trouby na grilovací program při 200-220 stupňů přibližně 40 minut. Následně zeleninu vyjměte a ještě teplou ji posypte nastrohaným sýrem a libovolnými bylinkami (majoránka, oregano, tymián).

Další ingredience:

sůl, pepř, majoránka, oregano, tymián (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>689.63 kJ</b> Ideál: 685.99 kJ	<b>22.01 g</b>	<b>4.49 g</b>	<b>7.99 g</b>

#### INGREDIENCE

- 1 a ½ x kus (18cm délka, 13,5 cm obvod ve středu) cuketa (280.5 g)
- 1 a ½ ks mrkev (127.5 g)
- 1 ks paprika červená (75 g)
- ½ ks paprika žlutá (37.5 g)
- ½ ČL olivový olej (2.5 g)
- 10 g tofu bílé např. Alfa Bio



## Sýr se zeleninou

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Sýr a zeleninu libovolně dochuťte bylinkami nebo balzamikem (dle chuti). medvědí česnek (natrhejte do sýru)

Další ingredience:

balzamiko - vinný ocet (pokud máte rádi), bylinky, koření, kari, nať, medvědí česnek (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>692.36 kJ</b> Ideál: 685.99 kJ	<b>22.59 g</b>	<b>3.87 g</b>	<b>8.96 g</b>

### INGREDIENCE

- 3 ks ředkvička (51 g)
- ½ x balení sójový sýr tofu (85 g)
- 1 x krajíc Chléb kukuřičný (Irský bez kvasnic a mléka) (50 g) (≡ postup přípravy níže)

#### POSTUP PŘÍPRAVY - CHLÉB KUKUŘIČNÝ (IRSKÝ BEZ KVASNIC A MLÉKA) (19 x krajíc = 965g)

- 450 g kukuřičná mouka (polenta instantní)
- 500 ml voda pitná (500 g)
- 1 x PL třtinový cukr (15 g)

Postup přípravy: Ve větší misce smíchejte kukuřičnou mouku, sůl (1 PL), cukr, jedlou sodu 1 ČL až PL. Uprostřed směsi si udělejte důlek, do kterého nalijete vodu. Jemně míchejte, dokud Vám nevznikne lepivá hmota. Těsto vytvarujete do bochníku a dejte péct do zapékací misky vystlané pečicím papírem. Ostrým nožem bochník nařízněte a posypte moukou. Pečte v troubě při 180 stupních asi 1 hodinu.

## Zelenino - ovocné smoothie

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Všechny ingredience vložte do mixéru, přidejte vodu (podle hustoty, kterou máte rádi - raději méně a později přidejte) a nakonec rozmixujte. Podle chuti přidejte několik lístků máty a stévie.

Další ingredience:

lístky máty, stévie (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>690.3 kJ</b> Ideál: 685.99 kJ	<b>23.17 g</b>	<b>6.43 g</b>	<b>2.46 g</b>

### INGREDIENCE

- ½ x malý kus červená řepa (25 g)
- 1 ks mrkev (85 g)
- 1 x miska rukola (17 g)
- ½ ks banány (65 g)
- ½ PL Iněný olej lisovaný za studena např. Biolienska(6 g)





## Kořenová zelenina

⌚ 2 min

Postup přípravy:

Zeleninu můžete den předem očistit, nakrájet a uložit v misce do ledničky.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>693.93 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>22.82 g</b>	<b>3.77 g</b>	<b>9.04 g</b>

### INGREDIENCE

1 a ½ ks kedluben (405 g)  
6 ks mandle (6 g)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>686.29 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>16.89 g</b>	<b>8.12 g</b>	<b>4.67 g</b>

### INGREDIENCE

2 ks mrkev (170 g)  
17 ks ořechy kešu (17 g)

## Muffiny na svačinu

⌚ 30 min

Postup přípravy:

Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V misce je smíchejte s rozmačkanými banány, rozehřátou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dávkujte do formiček na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20-25 minut na 200 stupňů dozlatova. Gramáž je uváděna v syrovém stavu. Konzumujte předepsané množství muffinů.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>716.79 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>21.6 g</b>	<b>5.74 g</b>	<b>7.15 g</b>

### INGREDIENCE

1 a ½ kus Muffiny ovesné (60 g) (≡ postup přípravy níže)

### NÁPOJE

1 dl mléko polotučné 1,5% (100 g)

#### POSTUP PŘÍPRAVY - MUFFINY OVESNÉ (24 kus = 983g)

200 g ovesné vločky  
220 g řecký jogurt např. Mevgal  
2 ks banány (260 g)  
½ dl mléko polotučné 1,5% (75 g)  
4 PL med (72 g)  
2 ks slepičí vejce (110 g)  
8 g kypřicí prášek do pečiva  
2 x kostka (4 × 4,5 cm) čokoláda hořká 81 procent  
např. Arriba Superieur (20 g)  
6 ks ořechy vlašské (18 g)

Postup přípravy: Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V misce je smíchejte s rozmačkanými banány, rozehřátou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dávkujte do formiček na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20-25 minut na 200 stupních dozlatova. Konzumujte předepsané množství muffinů. Ingredience jsou uváděny v syrovém stavu před tím, než je dáte do trouby.



## Jogurt s malinami a vlašskými ořechy

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Do malého hrnce dejte smetanu, kakao, med podle chuti, přidejte plody a zase med. Na závěr můžete na malé pánvičce opražit zlehka podrcené kukuřičné lupínky a ořechy. Do sklenice dejte směs ovoce, na to jogurt a lupínky s ořechy.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>700.62 kj</b> Ideál: 699.99 kj	<b>22.46 g</b>	<b>4.49 g</b>	<b>8.17 g</b>

### INGREDIENCE

6 a ½ PL jogurt sójový bílý BIO např. Sojade (130 g)  
½ ČL kakaový prášek, 12% obsah tuku (4 g)  
40 g mražené jahody  
10 x g corn flakes kukuřičné lupínky  
1 a ½ x ČL med včelí (10.5 g)

## Tofu s bazalkou a celozrnným pečivem

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Tofu rozmačkejte vidličkou, nebo krátce promixujte spolu s olejem, nebo (lněnými semeny, ořechy) - jako udává recept a přimíchejte bazalku, nebo petržel. Ochutíte solí a pepřem. Zeleninu omyjte a nakrájejte na tenké plátky. Rozmixované tofu s přísadami naneste na pečivo a na vrch poklademe plátky zeleniny.

Další ingredience:

nasekaná čerstvá bazalka nebo petrželová nať (dle chuti) - min. 1 lžíci, zeleninová sůl, pepř, medvědí česnek (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
<b>685.3 kj</b> Ideál: 685.99 kj	<b>20.93 g</b>	<b>4.5 g</b>	<b>8.8 g</b>

### INGREDIENCE

½ x balení sójový sýr tofu (85 g)  
6 ks cherry rajčata (72 g)  
1 ks paprika žlutá (75 g)  
½ ks paprika bílá (29 g)  
½ x krajíc chléb pohankový (25 g)



## Večeře

### Libové maso s přílohou a se zeleninou

⌚ 20 min

Postup přípravy:

Okořeněné kuřecí / krůtí prsa opečte na oleji, másle / masti (dle receptu). Podle druhu zeleniny ji buď orestujte na pánvi nebo v troubě (max. 180 ° C). Dochutěte libovolným kořením, bylinkami. Konzumujte spolu s přílohou. V případě, že máte v receptu okurku a bývá Vám z ní na večeři těžko, zvolte jiný druh zeleniny.

Další ingredience:

zeleninová sůl, pepř, bylinky (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**1368.28 kJ**  
Ideál: 1371.98 kJ

#### SACHARIDY

**37.23 g**  
Ideál: 35.97 g

#### TUKY

**9.61 g**  
Ideál: 10.57 g

#### BÍLKOVINY

**20.68 g**  
Ideál: 19.98 g

#### INGREDIENCE

75 g *krůtí prsa bez kosti*  
2 a ½ x *větší naběračka rýže neloupaná (vařená) (150 g)*  
½ ks *rajčata (37.5 g)*  
½ PL *živočišné máslo (8.5 g)*

### Sýrová večeře se zeleninou

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Lehké jídlo v podobě cottage sýra nebo mozzareilly spolu s pečivem (pokud se nachází v receptu) a zeleninovou přílohou. Libovolně dochutěte bylinkami, špetkou zeleninové soli, případně balzamikem (dle chuti). V případě, že v receptu máte okurku a je Vám k večeři "těžká", nahraďte ji jinou zeleninou.

Další ingredience:

koření, zeleninová sůl, bylinky, balzamiko, medvědí česnek - natrhejte do sýru (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**1352.22 kJ**  
Ideál: 1357.98 kJ

#### SACHARIDY

**36.26 g**  
Ideál: 35.6 g

#### TUKY

**9.98 g**  
Ideál: 10.46 g

#### BÍLKOVINY

**19.87 g**  
Ideál: 19.78 g

#### INGREDIENCE

½ x *balení cottage cheese s pažitkou např. Goldessa (100 g)*  
1 a ½ x *krajíc chléb pohankový (75 g)*  
2 ks *ředkvička (34 g)*  
1 *miska objem (300 ml) špenát listový např. Bonduelle (20 g)*  
2 x *plátek prosciutto crudo (druh šunky) (20 g)*



## Luštěninový salát





⌚ 15 min

Postup přípravy:

Nakrájenou zeleninu zalijte jogurtem. Přidejte cizrnu nebo fazolky (podle toho, jak uvádí recept). Pokud Vám okurky připadají "těžké na žaludek", vynechejte je z receptu a přidejte více jiné zeleniny.

Další ingredience:

grilovací koření, bylinky, sůl, podle chuti (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
 <b>1385.58 kJ</b> Ideál: 1385.98 kJ	 <b>36.41 g</b> Ideál: 36.33 g	 <b>10.68 g</b> Ideál: 10.68 g	 <b>20.08 g</b> Ideál: 20.19 g

### INGREDIENCE

- 1 a ½ miska objem (300 ml) ledový salát (120 g)
- ½ ks okurky (150 g)
- 20 g kukuřice cukrová
- 4 PL řecký jogurt např. Mevgal (80 g)
- 3 x PL cizrna v konzervě např. Boduelle (60 g)
- 110 g červené fazolky v konzervě např. Boduelle

## Pstruh s přílohou





⌚ 45 min

Postup přípravy:

Připravte si suroviny. Pstruha omyjte a osušte. Z každé strany ho osolte a opepřete pepřem a kořením na ryby. Vložte ho do zapékačské skleněné misky (jenského skla). Pstruha ze spodní části nařežte a dovnitř vložte několik plátků citronu, petrželky, másla a tymiánu. Několik plátků citronu si nechte i na vrch a přidejte nakrájené plátky česneku. Pečte ve vyhřáté troubě asi na 180 ° C přibližně 30 min. Konzumujte spolu s přílohou.

Další ingredience:

petrželka, bylinky, koření (pokud na přísady nejste alergická)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
 <b>1399.93 kJ</b> Ideál: 1371.98 kJ	 <b>35.54 g</b> Ideál: 35.97 g	 <b>11.64 g</b> Ideál: 10.57 g	 <b>19.62 g</b> Ideál: 19.98 g

### INGREDIENCE

- 85 g pstruh atlantský
- 2 a ½ x větší naběračka brambory rané (150 g)
- ½ x kus citróny (60 g)
- ½ PL živočišné máslo (8.5 g)
- ½ stroužek česnek (1.5 g)



## Losos se zeleninou na večeři

⌚ 20 min

### Postup přípravy:

Lososa omyjte pod tekoucí vodou. Nařízněte do něj tenké řezy (nekrájejte ho) a vložte do nich plátky rajčete a citronu. Rybu zabalte do alobalu a nechte v předem ohřáté troubě péct 13-18 minut při 180 ° C. Konzumujte spolu s podušenou zeleninou nebo bramborami (jako uvádí recept). Libovolně dochuťte bylinkami a troškou zeleninové soli.

### Další ingredience:

bylinky, zeleninová sůl, balzamiko - podle chuti (pokud na přísady nejste alergická)

#### ENERGIE

**1372.6 kj**  
Ideál: 1385.98 kj

#### SACHARIDY

**36.36 g**  
Ideál: 36.33 g

#### TUKY

**9.65 g**  
Ideál: 10.68 g

#### BÍLKOVINY

**21.72 g**  
Ideál: 20.19 g

#### INGREDIENCE

85 g losos obecný

½ x miska 300 ml zeleninová směs mražená (kukuřice, hrách, mrkev, květák) např. Minestrone, Bonduelle(77.5 g)

1 ks rajčata (75 g)

½ x kus citróny (60 g)

1 a ½ x větší naběračka Brambory pozdní vařené (90 g)



## Brokolicový sýr s celerovými hranolky

⌚ 60 min

Postup přípravy:

Celer a brambory (podle toho jak uvádí recept) oloupejte a nakrájejte na hranolky, které poklademe na plech vyložený papírem na pečení. Osolte, opepřete a posypte drceným kmínem podle chuti, pokapejte jemně olejem. Dejte péct do vyhřáté trouby na 200 stupňů asi 35-40 minut, nejlépe s ventilátorem. Brokolici rozeberte na růžičky a v případě čerstvé brokolice odřízněte tvrdé části. Vložte do hrnce s vroucí vodou a nechte povařit. Když je brokolice uvařená, přeceďte ji a nechte vychladnout. Do mísy na jemném strouhadle nastrouhejte sýr a přidejte vychladlou brokolici, kterou před tím rozmačkejte vidličkou. Vše spolu důkladně promíchejte. Připravte si šálek/y požadovaného tvaru (v šálkách, případně vámi preferovaných nádobách budete v troubě zapékat připravovanou brokolicovou směs). Šálek vytřete jemně olejem a vysypte strouhankou, případně krupicí (podle toho jak uvádí recept). Strouhanky použijte potřebné množství, není nutné se striktně držet uvedené gramáže. Lžící naplňte šálek nebo šálky, podle toho jak velké chcete výsledné sýry mít, respektive kolik porcí si připravujete. Směs v šálku lehce přitlačte a znovu jemně posypte strouhankou. Takto připravené šálky položte na plech a vložte do vyhřáté trouby. Pečte přibližně 45 minut při 200 stupních, dokud vrch není jemně hnědý. Dokud se směs peče, nastrouhejte si okurku na požadovanou velikost a vmíchejte do jogurtu. Směs osolte a opepřete. Když je brokolicový sýr hotový, kraje nožem jemně uvolněte a vyklopte, přidejte hranolky a potřete jogurtovým dipem.

Další ingredience:

sůl, pepř, drcený kmín (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1372.11 kJ**  
Ideál: 1371.98 kJ

### SACHARIDY

**35.91 g**  
Ideál: 35.97 g

### TUKY

**10.61 g**  
Ideál: 10.57 g

### BÍLKOVINY

**19.95 g**  
Ideál: 19.98 g

### INGREDIENCE

- 1 a ½ x průměrný kus celer bulvový (75 g)
- ½ x malý kus brambory pozdní (30 g)
- ½ ČL řepkový olej rafinovaný (2.5 g)
- 70 g mozzarella light např. Galbani
- 60 g brokolice mražená např. Bonduelle
- 2 a ½ PL jogurt bílý (max. 0,3% tuku) (50 g)
- 17 g okurky
- 25 g kukuřičná mouka (polenta instantní)



## Kuřecí plátek se sušenými rajčaty a rýží

🕒 30 min

Postup přípravy:

Kuřecí prsa podélně rozkrojíte. Osolte, opepřete, posypte sušenou bazalkou a potřete rajčatovým protlakem. Zapékací formu vymažeme olivovým olejem. Dejte do ní maso, větvičky s rajčaty a olivy. Maso upečte. Po upečení dejte na maso sušená rajčata. Potom to položte na talíř obložený listovou zeleninou a ozdobte čerstvou bazalkou. Pokud je uvedeno v receptu, konzumujte s uvařenou rýží.

Další ingredience:

špetka soli, bazalka (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1326.65 kJ**  
Ideál: 1385.98 kJ

### SACHARIDY

**37.85 g**  
Ideál: 36.33 g

### TUKY

**10.75 g**  
Ideál: 10.68 g

### BÍLKOVINY

**20.87 g**  
Ideál: 20.19 g

### INGREDIENCE

- 5 ks cherry rajčata (60 g)
- 1 ČL sušená rajčata (mletá) např. Carthage garden (10 g)
- ½ miska objem (300 ml) ledový salát (40 g)
- 20 g protlak rajčatový sterilovaný
- 55 g kuřecí prsa bez kostí
- ½ PL olivový olej (6 g)
- 2 x kus olivy zelené marinované (18 g)
- 35 g rýže neloupaná (neuvařená)

## Jogurt, tvaroh s ovocem

🕒 5 min

Postup přípravy:

Jednoduché jídlo sestávající z ořechů, jogurtu nebo tvarohu a lesního ovoce. Ořechy, v případě, že jsou uvedeny v receptu, polámejte na malé kousky a nasypete spolu s ovocem do misky s jogurtem (tvarohem). Zamíchejte a konzumujte.

Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1382.51 kJ**  
Ideál: 1385.98 kJ

### SACHARIDY

**36.32 g**  
Ideál: 36.33 g

### TUKY

**10.59 g**  
Ideál: 10.68 g

### BÍLKOVINY

**20.2 g**  
Ideál: 20.19 g

### INGREDIENCE

- 3 ČL Iněná semena (9 g)
- 7 PL jogurt bílý živý např. Tami (140 g)
- ½ ks banány (65 g)
- 4 x 5 bobulí borůvky (36 g)
- 3 a ½ PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (59.5 g)
- ½ x PL goji - kustovnice čínská (sušená) (6 g)



## Cuketové lečo s vajíčkem

🕒 30 min

Postup přípravy:

Na pánvi nahřejte olej. Veškerou zeleninu očistěte, nakrájejte na požadované kousky a dejte restovat. Když trochu změkne podlijte ji ještě sklenicí vody. Ochuťte solí, černým mletým pepřem, majoránkou nebo oreganem, případně dle chuti můžete přidat i chilli. Podávejte s vajíčkem uvařeným natvrdo a pokud recept uvádí i s pečivem. Pokud recept uvádí samostatně vaječný bílek, vejce klasicky uvařte natvrdo a k leču přidejte už jen uvedenou porci bílku.

Další ingredience:

sůl, pepř, oregano, majoránka, chilli (pokud na přísady nejste alergická)

### ENERGIE

**1360.09 kJ**  
Ideál: 1371.98 kJ

### SACHARIDY

**35.19 g**  
Ideál: 35.97 g

### TUKY

**10.29 g**  
Ideál: 10.57 g

### BÍLKOVINY

**20.7 g**  
Ideál: 19.98 g

### INGREDIENCE

- 1 x kus (18cm délka, 13,5 cm obvod ve středu) cuketa (187 g)
- ½ ks paprika červená (37.5 g)
- ½ ks paprika zelená (37.5 g)
- ½ x středně velká cibule (37.5 g)
- ½ ČL řepkový olej rafinovaný (2.5 g)
- 1 ks vejce natvrdo (55 g)
- 1 x krajíc chléb celozrnný pšeničný (Ideálně kváskový) (50 g)
- 1 a ½ kus vaječný bílek (49.5 g)