

- **Snídaně**

Rýžová kaše

kaše rýžová (Nominal)	30 g
tvaroh polotučný	100 g
lískové oříšky	12 g
javorový sirup	5 g
(skořice dle chuti)	

Postup: Kaši připravíme podle návodu, poté přidáme ostatní ingredience.

- **Svačina**

jablko	120 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	20 g

- **Oběd**

Filety s pohankou

rybí filety (pstruh, treska, candát,...)	110 g
pohanka	60 g
olivový olej	6 g
čerstvá zelenina	200 g
(koření, citronová šťáva dle chuti)	

Postup: Rybu opečeme krátce na oleji, okořeníme dle chuti. Vyndáme a uchovááme v teple. Připravíme si zeleninový salát a podáváme s vařenou pohankou. Rybu můžeme nakonec zakapat citrónovou šťávou.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	20 g
Leerdammer Lightlife	30 g
jablko	80 g

- **Večeře**

Salát se sýrem

žitný chléb (Penam)	50 g
vaječný bílek (cca 3 ks) / lze i šmakoun	90 g
Madeland fitness 10%	35 g
čerstvá zelenina	250 g
(koření, sůl a bylinky dle chuti)	

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	90 g
máslo	5 g
Leerdammer Lightlife	25 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Svačina**

hroznové víno	90 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	25 g

- **Oběd**

Filety s pohankou

rybí filety (pstruh, treska, candát,...)	110 g
pohanka	60 g
olivový olej	6 g
čerstvá zelenina	200 g
(koření, citronová šťáva dle chuti)	

Postup: Rybu opečeme krátce na oleji, okořeníme dle chuti. Vyndáme a uchovááme v teple. Připravíme si zeleninový salát a podáváme s vařenou pohankou. Rybu můžeme nakonec zakapat citrónovou šťávou.

- **Svačina**

tvaroh polotučný	100 g
hroznové víno	50 g
ovesné vločky	15 g
javorový sirup	5 g

- **Večeře**

Kuřecí polévka s nudlemi

kuřecí prsa	100 g
kořenová zelenina (mrkev, petržel, cibule,...)	150 g
celozrnné nudle	30 g
olivový olej	5 g
(pepř, nové koření, sůl, pažitka dle chuti)	

Postup: Na nudličky nakrájená kuřecí prsa krátce orestujeme na oleji, poté zalijeme vodou, přidáme cibuli, pepř, nové koření a nať, osolíme a uvedeme do varu. Přidáme kořenovou zeleninu a vaříme do změknutí. Ke konci přidáme nudle. Polévku posypeme nakrájenou pažitkou a podáváme.

- **Snídaně**

Sladké jáhly

jáhly	30 g
cottage	120 g
jahody	80 g
lískové oříšky	5 g
med	5 g
(skořice dle chuti)	

Postup: Jáhly uvaříme do změknutí, poté přidáme ostatní ingredience.

- **Svačina**

sušené meruňky (neslazené, nesířené)	30 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	30 g

- **Oběd**

Sendvič se salátem

žitný chléb (Penam)	110 g
lučina linie	20 g
Madeland fitness 10%	35 g
čerstvá zelenina	250 g
olivový olej	5 g
(koření dle chuti)	

Postup: Chléb namažeme lučinou a obložíme plátky sýra. Salát připravíme z nakrájené zeleniny, dochutíme kořením a zakápneme olejem.

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	45 g
tvaroh polotučný, bylinky	80 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Zapečená zelenina se šmakounem

šmakoun originál	50 g
Madeland fitness 10%	50 g
brambory	120 g
čerstvá zelenina	200 g
(sůl, pepř, česnek dle chuti)	

Postup: Brambory a zeleninu nakrájíme na kousky, okořeníme, posypeme nakrájeným šmakounem a sýrem a dáme zapéct. (Brambory můžeme pro urychlení přípravy předvařit).

- **Snídaně**

Slaný kuskus

celozrnný kuskus	45 g
čerstvá zelenina	150 g
Leerdammer Lightlife	50 g
(sůl, pepř, koření dle chuti)	

Postup: Kuskus zalijeme vroucí vodou a necháme dojít v misce pod talířem, aby změkl. Nakonec vmícháme nastrouhaný sýr (můžeme nechat chvíli roztéct), okořeníme dle chuti a podáváme se zeleninou.

- **Svačina**

Fresh

ovoce	150 g
(+ voda)	
knackebrot žitný (Racio)	15 g
lískové oříšky	5 g

- **Oběd**

Sýrové těstoviny se špenátem

celozrnné těstoviny	60 g
tvrdý sýr 20%	45 g
špenátové listy	50 g
cibule	30 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	6 g
(česnek, provensálské koření, sůl, špetka cukru)	

Postup: Těstoviny uvaříme a scedíme. Jemně pokrájenou cibuli osmažíme na trošce oleje, přidáme nasekaný česnek, spařený špenát a zbytek zeleniny. Ochutíme kořením a solí (případně přilijeme trochu vařící vody na zředění zeleninové omáčky). Těstoviny promícháme s hotovou omáčkou a posypeme nastrouhaným sýrem.

- **Svačina**

Proteinový nápoj

protein (USN) Whey 100%	10 g
jahody	50 g
ovesné vločky	30 g
med	5 g
(+ voda)	

- **Večeře**

Salát se šmakounem

šmakoun originál/uzený (Protein Foods)	150 g
čerstvá zelenina	250 g
žitný chléb (Penam)	50 g
olivový olej	5 g
(sůl, pepř, česnek dle chuti)	

Postup: Šmakouna nakrájíme na kostky (můžeme krátce orestovat na pánvi), smícháme se zeleninou, dochutíme solí a bylinkami a zakápneme olivovým olejem. Podáváme s chlebem.

- **Snídaně**

Míchaná vejce

žitný chléb (Penam)	80 g
1 vejce	50 g
vaječný bílek (cca 2 ks)	70 g
čerstvá zelenina	150 g
olivový olej	5 g
(sůl, pepř, koření dle chuti)	

Postup: Na rozpáleném oleji rozmícháme vejce s bílky a okořeníme. Podáváme s nakrájenou zeleninou a chlebem.

- **Svačina**

hruška	70 g
žitný chléb (Penam)	45 g
lučina linie	20 g

- **Oběd**

Sýrové těstoviny se špenátem

celozrnné těstoviny	60 g
tvrdý sýr 20%	45 g
špenátové listy	50 g
cibule	30 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	6 g
(česnek, provensálské koření, sůl, špetka cukru)	

Postup: Těstoviny uvaříme a scedíme. Jemně pokrájenou cibuli osmažíme na trošce oleje, přidáme nasekaný česnek, spařený špenát a zbytek zeleniny. Ochutíme kořením a solí (případně přilijeme trochu vařící vody na zředění zeleninové omáčky). Těstoviny promícháme s hotovou omáčkou a posypeme nastrohaným sýrem.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	25 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	50 g
hruška	70 g

- **Večeře**

Kuřecí plátek s bulgurem

kuřecí prsa	90 g
bulgur (Country Life)	30 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	5 g
(koření a sůl dle chuti)	

- **Snídaně**

Jogurtové smoothie s jablkem

ovesné vločky	20 g
bílý jogurt 3 %	150 g
jablko	60 g
pšeničné otruby, pšeničné klíčky	10 g
čokoláda hořká 75%	10 g
javorový sirup	5 g

- **Svačina**

jablko	120 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lískové oříšky	5 g

- **Oběd**

Hráškové rizoto

kuřecí prsa	80 g
rýže natural	55 g
pórek, cibule	30 g
hrášek mražený (Bonduelle)	50 g
papriky	150 g
olivový olej	10 g
(sůl, pepř, koření a bylinky dle chuti)	

Postup: Rýži uvaříme ve slané vodě nebo zeleninovém vývaru. Okořeněnou zeleninu a kuřecí kousky orestujeme na oleji a směs promícháme s rýží.

- **Svačina**

Salát s mozzarellou

knackebrot žitný (Racio)	20 g
mozzarella light (Linessa)	55 g
čerstvá zelenina	200 g

- **Večeře**

Chléb s tuňákem

žitný chléb (Penam)	50 g
cizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	30 g
tuňák ve vlastní šťávě	80 g
čerstvá zelenina	200 g

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	55 g
cizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	30 g
mozzarella light (Linessa)	50 g
semínka	5 g

Pomerančový fresh

pomeranč	100 g
(+ voda)	

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	30 g
lučina linie	25 g
čerstvá zelenina	200 g

- **Oběd**

Hovězí maso s rýží

hovězí zadní	120 g
rýže natural	55 g
čerstvá zelenina	200 g
(sůl, pepř, koření, bylinky dle chuti)	

Postup: Hovězí maso orestujeme na nepřilnavé pánvi, podlijeme vodou, přidáme zeleninu a dusíme do měkka. Podáváme s vařenou rýží.

- **Svačina**

bílý jogurt 3 %	150 g
pomeranč	50 g
ovesné vločky	20 g
med	5 g

- **Večeře**

Tvaroh s kukuřicí a česnekem

nízkotučný tvaroh	150 g
kukuřice sterilovaná (Bonduelle)	40 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
čerstvá zelenina	200 g
semínka	5 g
(česnek, koření, pepř, sůl dle chuti)	

Postup: Do misky dáme tvaroh, přidáme slitou kukuřici, zeleninu, lisovaný česnek a semínka. Zamícháme a necháme chvíli odležet. Podáváme s knackebrotem.

- **Snídaně**

Sladký kuskus

celozrnný kuskus	35 g
tvářoh Ovocit	140 g
semínka	15 g
javorový sirup	5 g
(skořice a kakao dle chuti)	

Postup: Kuskus a kakao zalijeme vroucí vodou a necháme dojít v misce pod talířem, aby změkl kuskus. Nakonec přidáme zbytek ingrediencí.

- **Svačina**

brokev	100 g
žitný chléb (Penam)	45 g
cizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	20 g

- **Oběd**

Krémová čočka s pečivem

žitný chléb (Penam)	45 g
červená čočka	40 g
Konzervované kousky rajčat BIO (Alnatura)	150 g
parmezán 30%	30 g
pórek	30 g
ledový salát	100 g
(koření a česnek dle chuti)	

Postup: Na nepřilnavé pánvi orestujeme pokrájený pórek. Přidáme rajčata (i se šťávou), čočku a na mírném plameni dusíme do měkka. Ke konci přidáme nastrohaný parmezán a dochutíme kořením a lisovaným česnekem. Podáváme s pečivem a ledovým salátem.

- **Svačina**

Salát se šunkou

šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	30 g
čerstvá zelenina	200 g
knackebrot žitný (Racio)	25 g
olivový olej	5 g
(sůl, pepř, koření dle chuti)	

- **Večeře**

Filet se zeleninou

rybí filety (treska, pstruh, candát,...)	100 g
brambory	120 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	6 g
(sůl, pepř, koření dle chuti)	

Postup: Filet osmahneme na oleji. Podáváme se salátem z čerstvé zeleniny a vařeným bramborem. Nakonec vše okořeníme dle chuti.

- **Snídaně**

ovesné vločky	30 g
nízkotučný tvaroh	100 g
banán	50 g
lískové oříšky	12 g
med	5 g

- **Svačina**

banán	80 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	25 g

- **Oběd**

Krémová čočka s pečivem

žitný chléb (Penam)	45 g
červená čočka	40 g
Konzervované kousky rajčat BIO (Alnatura)	150 g
parmezán 30%	30 g
pórek	30 g
ledový salát	100 g
(koření a česnek dle chuti)	

Postup: Na nepřilnavé pánvi orestujeme pokrájený pórek. Přidáme rajčata (i se šťávou), čočku a na mírném plameni dusíme do měkka. Ke konci přidáme nastrohaný parmezán a dochutíme kořením a lisovaným česnekem. Podáváme s pečivem a ledovým salátem.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	15 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	30 g
čerstvá zelenina	150 g
čokoláda hořká 75%	10 g

- **Večeře**

Špenátová polévka s kuřecím masem

špenátové listy	50 g
cibule	30 g
kuřecí prsa	100 g
brambory	130 g
olivový olej	5 g
(sůl, česnek, koření dle chuti)	

Postup: Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, pokrájené maso a přilijeme vodu. Do vody přidáme malé kostky brambor a ke konci špenátové listy. Vše osolíme a základ polévky přivedeme k varu. Nakonec vmícháme 3 stroužky prolisovaného česneku.

- **Snídaně**

Slaná quinoa

quinoa	45 g
vejce 2 ks	100 g
čerstvá zelenina	150 g
semínka	5 g

Postup: Quinou uvaříme do měkka, poté přidáme uvažené a nakrájené vejce a zeleninu. Okořeníme dle chuti a posypeme opraženými semínky.

- **Svačina**

Malinový koktejl

maliny	50 g
kefírové mléko 1,5%	50 ml
ovesné vločky	35 g
(+ voda)	

- **Oběd**

Salát s hovězím masem

žitný chléb (Penam)	110 g
hovězí zadní	90 g
čerstvá zelenina	300 g
(koření a sójová omáčka dle chuti)	

Postup: Maso osmahneme lehce na nepřilnavé pánvi, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Podáváme s chlebem a zeleninovým salátem.

- **Svačina**

bílý jogurt 3 %	150 g
maliny	30 g
ovesné vločky	20 g
med	5 g

- **Večeře**

Pečený kuřecí plátek s cuketou

rýže natural	30 g
kuřecí prsa	100 g
čerstvá zelenina	100 g
cuketa	100 g
semínka	8 g
(koření a sůl dle chuti)	

- **Snídaně**

Rýžová kaše

kaše rýžová (Nominal)	30 g
protein (USN) Whey 100%	10 g
broskev	80 g
semínka	20 g

Postup: Kaši připravíme podle návodu, poté přidáme ostatní ingredience.

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	55 g
lučina linie	25 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Oběd**

Kuskusový salát s goody řízkem

Goody řízek - Chicken style	80 g
celozrnný kuskus	40 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	7 g
(sůl, pepř, koření, bylinky dle chuti)	

Postup: Na oleji orestujeme kousky goody řízku. Mezitím si uvaříme kuskus do měkka. Na závěr přidáme nakrájenou zeleninu, koření, goody řízek a vše promícháme.

- **Svačina**

tvaroh Ovocit	140 g
broskev	50 g
ovesné vločky	25 g

- **Večeře**

Salát se šunkou a lososem

žitný chléb (Penam)	50 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	40 g
uzený losos (norské plátky)	40 g
čerstvá zelenina	250 g
(koření, pepř a sůl dle chuti)	

Postup: Do čerstvé zeleniny vmícháme nakrájenou šunku a lososa. Nakonec okořeníme dle chuti a podáváme s chlebem.

- **Snídaně**

Mandarinkový kefír

ovesné vločky	25 g
kefírové mléko 1,5%	300 ml
mandarinka	50 g
lískové oříšky	5 g
pšeničné otruby, pšeničné klíčky	5 g
med	5 g

- **Svačina**

šťáva s kousky ovoce (Rio fresh)	200 ml
knackebrot žitný (Racio)	10 g
čokoláda hořká 75%	8 g

- **Oběd**

Kuskusový salát s goody řízkem

Goody řízek - Chicken style	80 g
celozrnný kuskus	40 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	7 g
(sůl, pepř, koření, bylinky dle chuti)	

Postup: Na oleji orestujeme kousky goody řízku. Mezitím si uvaříme kuskus do měkka. Na závěr přidáme nakrájenou zeleninu, koření, goody řízek a vše promícháme.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	30 g
máslo	5 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	50 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Zapečené těstoviny

čerstvá zelenina	200 g
tvrdý sýr 20%	30 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	60 g
celozrnné těstoviny	30 g
(sůl, koření a bylinky dle chuti)	

Postup: Okořeněnou zeleninu krátce orestujeme na nepřilnavé pánvi, poté ji smícháme s vařenými těstovinami, obložíme plátky sýra a nakrájenou šunkou a dáme na chvíli zapéct.

- **Snídaně**

cottage	80 g
hroznové víno	80 g
ovesné vločky	35 g
med	5 g
lískové oříšky	5 g

- **Svačina**

hroznové víno	80 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	25 g

- **Oběd**

Zapečený losos s brokolicí

losos filet	80 g
jáhly	55 g
čerstvá zelenina	200 g
brokolice	100 g

(sůl, pepř, koření na ryby, citrón, bylinky dle chuti)

Postup: Lososa osolíme, opepříme a pokapeme citrónovou šťávou. Rybu vložíme do alobalu společně s uvařenou brokolicí (jen do křupava) a upečeme v troubě do měkka. Podáváme s vařenými jáhly, můžeme přidat čerstvé bylinky a se zeleninovým salátem.

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	45 g
máslo	6 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	30 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Salát z červené čočky

červená čočka	40 g
Seitan natural (Sunfood)	50 g
čerstvá zelenina	200 g
semínka	5 g

(sůl, koření dle chuti)

Postup: Uvaříme červenou čočku do měkka (cca 12 minut). Seitan nakrájíme na kostky a orestujeme společně se semínky na nepřilnavé pánvi. Vše smícháme s nakrájenou zeleninou a dokořeníme dle chuti.

- **Snídaně**

ovesné vločky	30 g
tvářoh polotučný	100 g
jablko	80 g
mandle	10 g
javorový sirup	5 g

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	55 g
lučina linie	30 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Oběd**

Ovocné knedlíky

mouka hrubá celozrnná	50 g
1 vejce	50 g
ovoce	130 g
špetka soli	

Posyp:

Tvaroh tvrdý	50 g
máslo	7 g

Postup: Ingredience (kromě ovoce) zpracujeme v těsto, vyválíme v placku a rozkrájíme na rovnoměrné díly, do kterých pečlivě zabalíme ovoce. Vytvořené knedlíky vložíme do vařící vody a vaříme 8– 10 minut od doby, kdy vyplavou na povrch. Na talíř položíme knedlíky a posypeme tvarohem smíchaným se stévií. Přelijeme lžičkou rozpuštěného másla a na závěr posypeme skořicí.

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	50 g
lučina linie	30 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	20 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Cizrna s kuřecími kousky

cizrna ve skle (Alnatura) - 1/2 balení	105 g
kuřecí prsa	70 g
čerstvá zelenina	200 g
pórek	30 g
olivový olej	5 g
(ocet, sůl, koření a bylinky dle chuti)	

Postup: Umytý pórek nakrájíme na kolečka a lehce zpěníme na oleji. Kuřecí prsa omyjeme, nakrájíme na malé kousky, okořeníme, nasypeme do pánve a na prudkém ohni osmahneme. Přidáme slitou cizrnu, utřený česnek, sůl a nakrájenou zeleninu. Nakonec dochutíme octem, kořením a zamícháme. Lze připravit též jako salát.

- **Snídaně**

ovesné vločky	50 g
cottage	100 g
meloun	100 g

- **Svačina**

meloun	200 g
tyčinka Lifebar třešňová (Lifefood) - 1/2 ks	23 g
knackebrot žitný (Racio)	10 g

- **Oběd**

Sushi s tuňákem a vejcem

tuňák ve vlastní šťávě	40 g
1 vejce	50 g
rýže bílá (na sushi)	55 g
čerstvá zelenina	200 g
mandle	8 g

mořská řasa nori - plátky

(sójová omáčka, ocet, zázvor a wasabi dle chuti)

Postup: Z uvedených ingrediencí vytvoříme sushi (zbytky lze přidat do zeleniny) a podáváme se zázvorem, sójovou omáčkou či wasabi dle chuti a zeleninovou oblohou posypanou mandlemi. Lze připravit též jako rizoto.

- **Svačina**

Proteinová tyčinka Sportness 32% (DM drogerie)	45 g
--	------

- **Večeře**

Pečená zelenina se seitanem

Seitan natural (Sunfood)	80 g
zelenina (mrkev, cibule, lilek, cuketa,...)	200 g
brambory	130 g
olivový olej	5 g

(shoyu omáčka, koření na zeleninu, citrónová šťáva)

Postup: Zeleninu a seitan nakrájíme na kousky, zalijeme sójovou omáčkou, zakapeme citrónovou šťávou a ochutíme kořením na zeleninu. Vše pečeme ve vyhřáté troubě do měkka.

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	70 g
čizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	30 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	30 g
čerstvá zelenina	150 g
mandle	10 g

- **Svačina**

tyčinka Lifebar třešňová (Lifefood) - 1/2 ks	23 g
hruška	80 g
knackebrot žitný (Racio)	10 g

- **Oběd**

Sushi s tuňákem a vejcem

tuňák ve vlastní šťávě	40 g
1 vejce	50 g
rýže bílá (na sushi)	55 g
čerstvá zelenina	200 g
mandle	8 g
mořská řasa nori - plátky	
(sójová omáčka, ocet, zázvor a wasabi dle chuti)	

Postup: Z uvedených ingrediencí vytvoříme sushi (zbytky lze přidat do zeleniny) a podáváme se zázvorem, sójovou omáčkou či wasabi dle chuti a zeleninovou oblohou posypanou mandlemi. Lze připravit též jako rizoto.

- **Svačina**

tvářoh Ovocit (Milko)	140 g
hruška	50 g
ovesné vločky	20 g

- **Večeře**

Salát s tvarůžky

žitný chléb (Penam)	45 g
olomoucké tvarůžky	65 g
čerstvá zelenina	250 g
olivový olej	5 g
(koření a sůl dle chuti)	

Postup: Tvarůžky nakrájíme na kousky a smícháme s čerstvou zeleninou. Nakonec okořeníme dle chuti, zakápneme olejem a podáváme s chlebem.

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	75 g
lučina linie	30 g
olomoucké tvarůžky	20 g
čerstvá zelenina	150 g
mandle	12 g

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	45 g
cizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	20 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Oběd**

Vepřová panenka s rýží

vepřová panenka	90 g
rýže natural	60 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	6 g
(sůl, pepř, česnek, citrón, koření dle chuti)	

Postup: Okořeněné vepřové maso orestujeme lehce na oleji, přilijeme vodu nebo vývar, přisypeme kousky zeleniny, osolíme a ochutíme kořením a pár kapkami citrónu. Na závěr vše smícháme s vařenou rýží.

- **Svačina**

Proteinový nápoj

protein (USN) Whey 100%	10 g
meruňky	100 g
ovesné vločky	20 g
mandle	5 g
(+ voda)	

- **Večeře**

Polévka z červené čočky

červená čočka	35 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	60 g
kořenová zelenina (mrkev, petržel, cibule,...)	200 g
máslo	5 g
(sůl, koření dle chuti)	

Postup: Připravíme si zeleninový vývar z kořenové zeleniny. Na másle osmahneme nakrájenou šunku, poté jej zalijeme částí vývaru a přidáme červenou čočku, kterou vaříme do měkka (cca 12 minut). Ke konci přilijeme zbytek vývaru, ve kterém rozmixujeme ponorným mixérem zeleninu. Polévku přivedeme krátce k varu a ochutíme polévkovým kořením, česnekem nebo mořskými řasami.

- **Snídaně**

Pohanková kaše

krupice pohanková	30 g
hroznové víno	50 g
tvaroh polotučný	80 g
semínka	15 g
med	5 g
(skořice a kakao dle chuti)	

Postup: Pohankovou krupici stačí spařit vroucí vodou a nechat chvíli nabobtnat. Poté přidáme ostatní ingredience.

- **Svačina**

Zelené smoothie

hroznové víno	80 g
kiwi	80 g
džus pomerančový 100% (bez cukru)	50 ml
pšeničné otruby, pšeničné klíčky	5 g
semínka	5 g

- **Oběd**

Salát s fazolkami, tuňákem a cherry rajčaty

tuňák ve vlastní šťávě	50 g
fazolové lusky mražené (Bonduelle)	100 g
žitný chléb (Penam)	110 g
cherry rajčata	50 g
hlávkový salát	50 g
olivový olej	8 g
olivy	10 g
(sůl, pepř, citronová šťáva dle chuti)	

Postup: Omyjeme a nakrájíme cherry rajčata, opláchneme a natrháme hlávkový salát. Slijeme tuňáka a přidáme jej do misky se salátem. Na oleji orestujeme fazolové lusky a přidáme do salátu společně s olivami. Dochutíme solí, pepřem, šťávou z citrónu a podáváme s chlebem.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	20 g
cizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	40 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	30 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Zapečené brambory se sýrem

brambory	120 g
šmakoun originál	80 g
Madeland fitness 10% (Madeta)	45 g
čerstvá zelenina	150 g
(sůl, pepř, bylinky dle chuti)	

Postup: Brambory a zeleninu nakrájíme, dáme do zapékací misky a okořeníme. Přidáme nakrájeného šmakouna, posypeme sýrem a pečeme ve vyhřáté troubě do měkka.

- **Snídaně**

Celozrnné placky s meruňkami

celozrnná mouka	30 g
vejce 1 ks	50 g
jogurt bílý 3%	150 g
meruňky	80 g
(voda, kakao na poprášení, špetka soli, skořice)	

Postup: Vejce smícháme s moukou, špetkou soli, skořicí a vodou. Placky upečeme na sucho v troubě na pečícím papíru nebo na teflonové pánvi. Hotové placky zalijeme jogurtem a posypeme kakaem a nakrájenými meruňkami.

- **Svačina**

sójový dezert Vanilkový (AlproSoya)	125 g
pšeničné otruby, pšeničné klíčky	5 g
meruňky	80 g

- **Oběd**

Salát s fazolkami, tuňákem a cherry rajčaty

tuňák ve vlastní šťávě	50 g
fazolové lusky mražené (Bonduelle)	100 g
žitný chléb (Penam)	110 g
cherry rajčata	50 g
hlávkový salát	50 g
olivový olej	8 g
olivy	10 g
(sůl, pepř, citronová šťáva dle chuti)	

Postup: Omyjeme a nakrájíme cherry rajčata, opláchneme a natrháme hlávkový salát. Slijeme tuňáka a přidáme jej do misky se salátem. Na oleji orestujeme fazolové lusky a přidáme do salátu společně s olivami. Dochutíme solí, pepřem, šťávou z citrónu a podáváme s chlebem.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	30 g
máslo	5 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	40 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Dušená zelenina se sýrem

žitný chléb (Penam)	50 g
šmakoun originál	30 g
Madeland fitness 10% (Madeta)	40 g
cuketa	100 g
čerstvá zelenina	200 g
(koření a sůl dle chuti)	

- **Snídaně**

ovesné vločky	25 g
kefírové mléko 1,5%	250 ml
ananas	50 g
pšeničné otruby, pšeničné klíčky	10 g
mandle	8 g
javorový sirup	5 g

- **Svačina**

ananas	150 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	15 g
čokoláda hořká 75%	5 g

- **Oběd**

Krůtí špíz se zeleninou

krůtí prsa	90 g
čerstvá zelenina na špíz (dle chuti)	200 g
brambory	250 g
olivový olej	8 g
(koření, česnek, sůl, bylinky dle chuti)	

Postup: Na špejli střídavě napichujeme kousky krůtího masa a zeleniny. Z oleje a oblíbeného koření uděláme marinádu, kterou špíz potřeme a poté upečeme v troubě. Podáváme s vařeným bramborem.

- **Svačina**

nízkotučný tvaroh	80 g
sušené meruňky (neslazené, nesířené)	20 g
knackebrot žitný (Racio)	10 g
lískové oříšky	7 g
javorový sirup	5 g

- **Večeře**

Salát s lososem

knackebrot žitný (Racio)	10 g
losos se zeleninou (Nekton) Wellness	170 g
vaječný bílek (cca 2 ks) / lze i šmakoun	60 g
čerstvá zelenina	250 g
(koření a sůl dle chuti)	

- **Snídaně**

ovesné vločky	30 g
nízkotučný tvaroh	100 g
pomeranč	100 g
lískové oříšky	10 g
med	5 g

- **Svačina**

Fresh

pomeranč	180 g
(+ voda)	
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	20 g

- **Oběd**

Hovězí plátek s dušenou mrkví a hráškem

hovězí svíčková	90 g
celozrnný kuskus	55 g
mrkev	100 g
hrášek mražený (Bonduelle)	50 g
olivový olej	5 g
(sůl, pepř, koření, bylinky dle chuti)	

Postup: Na oleji opečeme okořeněný plátek hovězího masa. Mezitím krátce podusíme mrkev s hráškem, osolíme, opepříme a přidáme trochu octa nebo citrónové šťávy. Servírujeme s vařeným kuskusem.

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	45 g
vejce 2 ks	90 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Quinoa s tuňákem

tuňák ve vlastní šťávě	80 g
quinoa	25 g
čerstvá zelenina	200 g
semínka	8 g
(koření dle chuti)	

Postup: Zeleninu nakrájíme na kousky, smícháme se slitým tuňákem, opraženými semínky, kořením a promícháme s uvařenou quinou.

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	70 g
cizrnová pomazánka I love hummus (Country Life)	20 g
Madeland fitness 10% (Madeta)	25 g
čerstvá zelenina	150 g
mandle	10 g

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	50 g
lučina linie	20 g
nektarinky	120 g

- **Oběd**

Cizrna na kari

cizrna ve skle (Alnatura) 1/2 balení	105 g
cibule	40 g
čerstvá zelenina	250 g
rozinky	15 g
Madeland fitness 10%	40 g
olivový olej	5 g
(sůl, chilli, kari koření)	

Postup: Osmahneme nakrájenou cibuli a nadrobno nakrájenou zeleninu. Přidáme koření, rozinky, po prohřátí přilijeme vodu a vaříme do změknutí zeleniny. Ke konci přidáme cizrnu a sýr a podle potřeby dochutíme kořením.

- **Svačina**

Borůvkový kefír

kefírové mléko 1,5%	250 ml
ovesné vločky	20 g
borůvky	30 g
(skořice, kakao dle chuti)	

- **Večeře**

Pečená treska se zeleninou

pohanka	30 g
treska	120 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	5 g
(koření a sůl dle chuti)	

Postup: Tresku okořeníme a dáme společně s nakrájenou zeleninou do zapékací misky. Zakápneme olejem, dokořeníme a pečeme v troubě do zlatova. Podáváme s vařenou pohankou politou výpekem z ryby a zeleniny.

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	80 g
máslo	10 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	50 g
nektarinky	100 g

- **Svačina**

Mrkvový salát

mrkev	150 g
rozinky	15 g
semínka (citronová šťáva dle chuti)	8 g
knackebrot žitný (Racio)	10 g

- **Oběd**

Cizrna na kari

cizrna ve skle (Alnatura) 1/2 balení	105 g
cibule	40 g
čerstvá zelenina	250 g
rozinky	15 g
Madeland fitness 10%	40 g
olivový olej (sůl, chilli, kari koření)	5 g

Postup: Osmahneme nakrájenou cibuli a nadrobno nakrájenou zeleninu. Přidáme koření, rozinky, po prohřátí přilijeme vodu a vaříme do změknutí zeleniny. Ke konci přidáme cizrnu a sýr a podle potřeby dochutíme kořením.

- **Svačina**

knackebrot žitný (Racio)	20 g
mozzarella light (Linessa)	50 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Chléb s tvarohovou pomazánkou

žitný chléb (Penam)	45 g
tvaroh polotučný	100 g
čerstvá zelenina (sůl, bylinky dle chuti)	200 g

2. večeře: protein (USN) Whey 100% 15 g

- **Snídaně**

Rýžová kaše

rýže natural	30 g
cottage	100 g
ananas	100 g
mandle	12 g

Postup: Rýži uvaříme do měkka, poté ji smícháme se zbylými ingrediencemi.

- **Svačina**

šťáva jablko a řepa (Rio fresh)	200 ml
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	20 g

- **Oběd**

Špagety se sýrem

šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	40 g
celozrnné těstoviny	70 g
Madeland fitness 10%	20 g
olivový olej	5 g
čerstvá zelenina	200 g
(sůl, pepř, petržel, česnek dle chuti)	

Postup: Na oleji orestujeme nakrájenou šunku. Zálivku připravíme z trochy vody, jemně nasekané petrželky, utřeného česneku, soli a pepře. Špagety uvaříme v osolené vodě. Než jsou špagety uvařené, dáme znovu na oheň pánve se šunkou, vmícháme připravenou zálivku a necháme prohřát. Nakonec přimícháme hotové špagety, posypeme nastrouhaným či nadrobno pokrájeným sýrem a podáváme se zeleninovou oblohou.

- **Svačina**

bílý jogurt 3 %	150 g
ananas	50 g
ovesné vločky	15 g
javorový sirup	5 g
(skořice a kakao dle chuti)	

- **Večeře**

Salát z krevet s jogurtovým dresinkem

krevety	120 g
bílý jogurt 3% (česnek, sůl bylinky)	50 g
čerstvá zelenina	200 g
žitný chléb (Penam)	45 g
semínka	5 g
(sůl, koření a bylinky dle chuti)	

Postup: Rozmražené a vodou propláchnuté krevety krátce orestujeme na nepřilnavé pánvi. Po vychladnutí je smícháme s pokrájenou zeleninou a podáváme s jogurtovým dresinkem a chlebem.

- **Snídaně**

ovesné vločky	40 g
cottage	100 g
borůvky	40 g
mandle	5 g
javorový sirup	5 g

- **Svačina**

Amunáček - rýžový dezert (Amunak)	125 g
pšeničné otruby, pšeničné klíčky	10 g
borůvky	40 g

- **Oběd**

Ryba na bylinkách

rybí filety (pstruh, treska, candát,...)	100 g
brambory	220 g
zelí červené hlávkové	150 g
pórek	50 g
olivový olej	6 g
(sůl, pepř, koření, bylinky dle chuti)	

Postup: Okořeněné filé opečeme s bylinkami na oleji z obou stran. Podáváme se šťouchanými bramborami s pórkem a salátem z červeného zelí.

- **Svačina**

žitný chléb (Penam)	50 g
uzený losos (norské plátky)	40 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Večeře**

Zapečený květák s krůtími kousky

květák	200 g
krůtí prsa	70 g
čerstvá zelenina	150 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
olivový olej	5 g
(sůl, pepř, muškátový oříšek)	

Postup: Květák očistíme, rozdělíme na menší růžičky a vaříme cca 10-15 minut ve vodě s trochou zeleninového bujónu. Květák dáme do zapékací misky, přidáme i čerstvou zeleninu, orestované kousky krůtího masa a vše pečeme v troubě do měkka. Podáváme knackebrotem.

- **Snídaně**

Pohanková kaše

krupice pohanková	25 g
jahody	100 g
tvaroh polotučný	100 g
čokoláda hořká 75%	10 g
javorový sirup	5 g
mandle	5 g
(skořice a kakao dle chuti)	

Postup: Pohankovou krupici stačí spařit vroucí vodou a nechat chvíli nabobtnat. Poté přidáme ostatní ingredience.

- **Svačina**

jahody	120 g
žitný chléb (Penam)	45 g
lučina linie	25 g

- **Oběd**

Ryba na bylinkách

rybí filety (pstruh, treska, candát,...)	100 g
brambory	220 g
zelí červené hlávkové	150 g
pórek	50 g
olivový olej	6 g
(sůl, pepř, koření, bylinky dle chuti)	

Postup: Okořeněné filé opečeme s bylinkami na oleji z obou stran. Podáváme se šťouchanými bramborami s pórkem a salátem z červeného zelí.

- **Svačina**

Cizrnový salát

cizrna ve skle (Alnatura) - 1/2 balení	105 g
čerstvá zelenina	100 g
semínka	10 g

- **Večeře**

Tofu polévka se šunkou

marinované tofu (Sunfood)	110 g
šunka (nad 90% masa, do 3% tuku)	30 g
mražená zelenina (hrášek, kukuřice, mrkev)	150 g
cibule	50 g
(mletá paprika, sůl, pepř, česnek, majoránka, petrželka dle chuti)	

Postup: Drobně nakrájenou cibuli, kousky tofu a šunky osmahneme na nepřilnavé pánvi. Směs dáme do hrnce, podlijeme vodou, osolíme, opepříme, přidáme kmín a rozetřený česnek. Poté přisypeme mraženou zeleninu, okořeníme majoránkou a necháme přejít varem.

- **Snídaně**

žitný chléb (Penam)	80 g
máslo	8 g
uzený losos (norské plátky)	40 g
čerstvá zelenina	150 g

- **Svačina**

jablko	150 g
knackebrot žitný (Racio)	15 g
mandle	5 g

- **Oběd**

Hovězí plátek s pohankou

hovězí svíčková	110 g
cibule	30 g
čerstvá zelenina	200 g
pohanka	50 g
hrášek mražený (Bonduelle)	50 g
(sůl, pepř, koření dle chuti)	

Postup: Na pánvi orestujeme cibuli, hrášek a na kostky nakrájené maso. Přidáme sůl, pepř, koření dle chuti, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Podáváme s vařenou pohankou a salátem.

- **Svačina**

Proteinová tyčinka Sportness 32% (DM drogerie)	45 g
--	------

- **Večeře**

Salát s tuňákem

tuňák ve vlastní šťávě	70 g
čerstvá zelenina	250 g
žitný chléb (Penam)	55 g
olivový olej	5 g
(sůl, pepř, česnek dle chuti)	

- **Snídaně**

Pažitková pomazánka

žitný chléb (Penam)	70 g
tvaroh polotučný	100 g
čerstvá zelenina	150 g
mandle	10 g
(sůl, pažitka dle chuti)	

- **Svačina**

pomeranč	150 g
knackebrot žitný (Racio)	20 g
lučina linie	25 g

- **Oběd**

Kuskusový salát s lososem

celozrnný kuskus	35 g
mražená zelenina - mrkev, kukuřice, hrášek	150 g
losos se zeleninou (Nekton) Wellness	170 g
smetana zakysaná Lehká 8% (Madeta)	50 g
(sůl, pepř, česnek, koření dle chuti)	

Postup: Kuskus uvaříme v zeleninovém vývaru nebo s bujónem bez glutamátu a ke konci přidáme mraženou zeleninu. Necháme prochladnout, vmícháme lososa se zeleninou a dochutíme bylinkami a kořením dle chuti. Zakysanou smetanu smícháme se solí, česnekem a navršíme na studený salát.

- **Svačina**

Tofu se zeleninou

marinované tofu (Sunfood)	40 g
čerstvá zelenina	200 g
knackebrot žitný (Racio)	15 g
mandle	8 g
(koření a sůl dle chuti)	

- **Večeře**

Kuřecí maso s dušenou zeleninou

kuřecí prsa	100 g
rýže natural	30 g
čerstvá zelenina	200 g
olivový olej	5 g
(koření a sůl dle chuti)	