

Redukční jídelníček

Pondělí	snídaně	180g sýr Cottage, 60g tmavé pečivo, cherry rajčátka
	přesnídávka	200 ml podmáslí
	oběd	250g rýžových nudlí se sójovým masem
	svačina	Porce zelný salát s křenem, 50g tmavé pečivo
	večeře	Porce tuňák s kukuřicí, 50g pečivo
Úterý	snídaně	Emco ovesná kaše, jablko
	přesnídávka	200g ovoce
	oběd	250g rýžových nudlí se sójovým masem
	svačina	Porce zelný salát s křenem, 2ks kneckebrot
	večeře	Porce tuňák s kukuřicí, 50g vícezrnná kaiserka
Středa	snídaně	Porce vajíčkový salát s paprikou a kukuřicí, 50g pečivo, cherry
	přesnídávka	200g zeleniny dle vlastní chuti
	oběd	250g těstovinového salátu s hlívou a sušenými rajčaty
	svačina	Porce pomazánky z krabích tyčinek, 50g pečivo
	večeře	200g kuřecích prs, 200g dušené zeleniny
Čtvrtek	snídaně	Porce vajíčkový salát s paprikou a kukuřicí, 50g pečivo
	přesnídávka	Ovocný jogurt Jogobella
	oběd	250g těstovinového salátu s hlívou a sušenými rajčaty
	svačina	Porce pomazánky z krabích tyčinek, 2ks kneckebrot
	večeře	1 porce fazolkové smaženice se žampiony, 50g kaiserka
Pátek	snídaně	Emco kaše, 100g hrozny
	přesnídávka	30g vlašských ořechů, bílý jogurt
	oběd	150g květákového mozečku, 100g vařených brambor
	svačina	50g Eidam, 200g okurka
	večeře	1 porce fazolkové smaženice se žampiony, 50g kaiserka
Sobota	snídaně	120g bílý jogurt, 2 lžice sušeného ovoce
	přesnídávka	50g sušených jablek
	oběd	250g vlastní volba
	svačina	Jogurtový nápoj
	večeře	250g zapečené brokolice, 50g celozrnného pečiva
Neděle	snídaně	Emco kaše, jablko
	přesnídávka	1ks kneckebrot, Lučina, vejce natvrdo, cherry, listy salátu
	oběd	250g vlastní volba
	svačina	Bílý jogurt s tvarohem a banánem
	večeře	250g zapečené brokolice, 50g celozrnného pečiva

Recepty k jídelníčku

Rýžové nudle se sójovým masem

Sójové kostky, rýžové nudle, zelenina dle vlastního výběru, smetana, žampiony, sůl, pepř, sušený česnek

Sójové kostky uvaříme dle návodu a scedíme. Na pánev si dáme trošku oleje, přidáme nadrobno nakrájenou zeleninu dle chuti, žampiony a nakonec přidáme sóju. Chvilí mícháme a nakonec zalijeme trochou smetany a přidáme uvažené rýžové nudle. Dochutíme kořením dle vlastní chuti.

Zelný salát s křenem (2 porce)

200g bílého zelí, 1 lžice jemně nastrouhaného křenu, 50g bílého jogurtu, 1 lžička plnotučné hořčice, dle chuti citr.šťáva nebo ocet, cukr sůl

Zelí nakrájíme najemno, promícháme s křenem a jogurtem a ochutíme hořčicí, citronem nebo octem, cukrem a solí

Tuňák s kukuřicí(2 porce)

2 malé plechovky tuňáka ve vlastní šťávě, hrnek vařené kukuřice, lžice majonézy, lžice jogurtu, trochu soli

Vše smícháme a dochutíme dle chuti

Vajíčkový salát s paprikou a kukuřicí(2 porce)

Krabička Cottage, červená paprika, 140g sterilované kukuřice, 2 vejce natvrdo, pepř,sůl

Sýr promícháme s nadrobno nakrájenou paprikou, kukuřicí a pokrájeným vejcem a podle chuti dochutíme

Pomazánka z krabích tyčinek (2 porce)

125g krabích tyčinek, 4g másla, 1 kostka sýra Lučina, 50g bílého jogurtu, 1 mrkev, citrónová šťáva, sůl

Krabí tyčinky lehce osmahneme na kousku másla a nakrájíme na kostičky. Lučinu utřeme s jogurtem, přidáme máslo ze smažení, najemno nastrouhanou mrkev a ochutíme citrónovou šťávou a solí

Těstovinový salát s hlívou a sušenými rajčaty

Těstoviny, červená a žlutá paprika, sušená rajčata v oleji(koupíte v Lidlu), okurek, hlíva, sůl, sušený česnek, rozmarýn, listy špenátu(čerstvý nebo mražený), olej

Těstoviny uvaříme a scedíme. Mezitím si nakrájíme zeleninu nadrobno, rajčata na kostičky. Hlívu nakrájíme na kostičky nebo nudličky a osmahneme na oleji a k ní přidáme listy špenátu a hotové přidáme k zelenině. Nakonec vmícháme těstoviny a vlijeme asi lžici oleje z rajčat a dochutíme rozmarýnem, česnekem a solí.

Fazolková smaženice (2 porce)

300g mražených fazolových lusků,150g žampionu, 10g oleje, 1 vejce,2 bílky, bylinky (petrželka ,libeček), drcený kmín, sůl

Fazolky a plátky žampionu orestujeme na oleji, zakápneme vodou, přidáme bylinky a kmín, osolíme a podusíme doměkka. Nakonec přilijeme rozšlehané vejce s bílky a mícháme, až se srazí.

Zapečená brokolice

brokolice, smetana, 1 vejce, mléko, sůl, pepř

Brokolici očistíme, narůžičkujeme a lehce povaříme. Scedíme a dáme do zapékačké misky, zalijeme vejcem rozšlehaným v mléce a dáme péct. Nakonec posypeme sýrem

Bílý jogurt s tvarohem a banánem

bílý jogurt rozšleháme a banánem a přidáme lžici nízkotučného tvarohu

