

Redukční jídelníček

Pondělí	snídaně	Kuskus s jogurtem, medem a oříšky
	přesnídávka	jablko
	oběd	Porce těstoviny zapečené s brokolicí a nivou
	svačina	150g salátu z čínského zelí, 2 ks kneckebrot
	večeře	Porce rýžový salát se zeleninou,150g kuřecí prso
Úterý	snídaně	Kuskus s jogurtem, medem a oříšky
	přesnídávka	banán
	oběd	Porce těstoviny zapečené s brokolicí a nivou
	svačina	50g pečivo, 40g tuňák ve vlastní šťávě,rajče
	večeře	Porce rýžový salát se zeleninou
Středa	snídaně	30g fitness cereálií, bílý jogurt, ½ jablka
	přesnídávka	½ jablka, 30g mandlí
	oběd	Porce zapečené brambory s motzzarelou
	svačina	50g kaiserka, porce zeleninový tatarák
	večeře	150g kuřecí plátek, 150g polníčkový salát s olivami
Čtvrtek	snídaně	Emco kaše, 150ml džus
	přesnídávka	Ovocný jogurt
	oběd	Porce zapečené brambory s motzzarelou
	svačina	50g kaiserka, porce zeleninový tatarák
	večeře	150g polníčkový salát s kousky kuřecího, 50g kaiserka
Pátek	snídaně	Emco kaše, džus
	přesnídávka	150g zeleniny, vejce natvrdo, 1ks kneckebrot
	oběd	200g zeleninového pekáčku na kari, 100g opečeného tofu
	svačina	200g kukuřice
	večeře	150g salátu z červené řepy, 50g kaiserka
Sobota	snídaně	50g kaiserka, lžička flory, lžíce marmelády
	přesnídávka	Bílý jogurt, 4 kostičky hořké čokolády
	oběd	250g vlastní volba
	svačina	2ks kneckebrot s Lučinou,100g hroznů
	večeře	200g zeleninového pekáčku na kari, 100g opečeného tofu
Neděle	snídaně	Emco kaše, jablko
	přesnídávka	200g ovoce
	oběd	250g vlastní volba
	svačina	25g tvarůžky, flora, 50g kaiserka
	večeře	200g Zapečeného květáku, okurkový salát,100g brambor

Recepty k jídelníčku

Kuskus s jogurtem, medem a oříšky (1 porce)

3-4 rovné lžíce kuskusu, bílý jogurt, 1-2 lžičky medu, podle chuti různé oříšky a sušené ovoce, čokoláda (alespoň 80%) nemusí být, ale já si ji nastrouhám na hotový kuskus :)

Kuskus zalijeme horkou vodou nebo mlékem (podle chuti). Necháme nabobtnat, přidáme jogurt smíchaný s medem. Na závěr posypeme drčenými oříšky a sušeným (nebo i čerstvým) ovocem. Já posypu nastrouhanou čokoládou.

Zapečené brambory (1 porce)

150g brambor uvařených ve slupce, 10g olivový olej, 100g mozzarella, 120g rajčata, sůl, pepř, bazalka, oregano, černé olivy

Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky společně s rajčaty.. Zapékací mísu vytřeme olivovým olejem a mozzarelu nakrájíme na čtvrtky. Do zapékací mísy klademe střídavě brambory, rajčata a mozzarellu. Posypeme bylinkami, zakápneme olivovým olejem a zapečeme v troubě. Po vytáhnutí z trouby pokrm posypeme olivami

Salát z červené řepy

červená řepa 2-3 ks, 2-3 kyselé okurky, vajíčko natvrdo, nebo sýr 30%, sůl, pepř, semínka dýňová a jiné

červenou řepu uvaříme a potom nastrouháme nahrubo, s kyselou okurkou a vajíčkem natvrdo, podle chuti přidáme semínka osolíme a opepříme.

Salát z čínské zeli

Čínské zeli, jablko, kiwi, citron,

Čínské zeli nakrájíme, přidáme nastrouhané jablko, kiwi na kostičky. Zakápneme citrónovou šťávou a podáváme

Zapečený květák

Květák, smetana, 1 vejce, mléko, sůl, pepř

Květák očistíme, naružíkujeme a lehce povaříme. Scedíme a dáme do zapékací misky, zalijeme vejcem rozšlehaným v mléce a dáme péct. Nakonec posypeme sýrem

Těstoviny s brokolicí a nivou (2 porce)

120g těstovin, ½ brokolice, 60g nivy, 10g oleje, 1 cibule, 2 st. česneku, 1 lžička hl. mouky, 120ml mléka, ½ kostky masoxu, kari, pepř, sůl

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a tenké plátky česneku, zaprášíme moukou, osmahneme a zalijeme mlékem. Přidáme masox a za stálého míchání dobře provaříme. Dále přidáme rozdrobenou nivu, okořeníme a mícháme, až se niva rozpustí. Brokolici uvaříme v osolené vodě a rozebereme na růžičky. Uvažené těstoviny promícháme s olejem a brokolicí, v zapékací misce zalijeme nivovou omáčkou a zapečeme.

Rýžový salát (2 porce)

120g rýže, 200g mražené zeleninové směsi, 50g sterilované kapie, 1 cibule, 100g bílého jogurtu, 2 lžíce majonezy, 1 lžička hořčice, pepř, sůl

Rýži uvaříme, mraženou zeleninu podusíme, obojí necháme vychladnout a promícháme. Přidáme na nudličky kapii, nejmenší nakrájenou cibuli, jogurt rozšlehaný s majonézou a hořčicí a dochutíme solí a pepřem.

Polníčkový salát

Polníče, cherry, balkán, sůl, olivy, olivový olej

Polníček opláchneme, přidáme na kousky nakrájená cherry, olivy, kostičky balkánu a zakápneme olejem a případně dochutíme ještě solí

Zeleninový tatarák (2 porce)

2 lžíce nastrouhané mrkve, 2 PL nastrouhaného celeru, 2 PL nastrouhaného tvrdého sýra, 10g oleje, ½ lžičky mleté sladké papriky, česnek, hořčice, sójová omáčka, worcester, kečup, pepř, sůl

Nastrouhanou mrkev, celer, sýr, olej a mletou červenou papriku smícháme dohromady a libovolně dochutíme.

Zeleninový pekáček

Mrkev, cuketa, brambor, řepa, olej, sůl, kari, lžíce smetany, voda

Zeleninu očistíme a nakrájíme na stejně veliké kostičky. Dáme do zapékací misky, pokapeme olejem, osolíme a dáme péct do trouby při 180°C. Občas podlijeme trochou vody a pečeme tak dlouho, dokud zelenina nezměkne.

Nakonec přilijeme lžici smetany a ještě chvíli pečeme.

Podáváme s nakrájeným a opečeným tofu, ochuceným podle vlastní chuti