

Redukční jídelníček

Pondělí	snídaně	80g sýr gervais s pažitkou, 50g sluneč.chléb, 100g salátová okurka
	přesnídávka	200g ovoce
	oběd	Porce kuře na leču, rýže (60g v suchém stavu)
	svačina	½ Cottage, ½ banán, 2ks kneckebrot
	večeře	Porce kuskus s tuňákem, zeleninová obloha
Úterý	snídaně	50g kaiserka, pikantní pomazánka z Cottage s paprikou
	přesnídávka	120g bílý jogurt, 100g ovoce
	oběd	Porce kuře na leču, rýže (60g v suchém stavu)
	svačina	½ Cottage, ½ banán, 2ks kneckebrot
	večeře	Porce kuskus s tuňákem, zeleninová obloha
Středa	snídaně	60g cereální kaiserka, 50g nízkotučný tavený sýr, 100g jablko
	přesnídávka	½ banán, bílý jogurt
	oběd	Kuřecí stehýnka v alobalu, 100g vařených brambor, zelný salát
	svačina	200ml kefír, ½ banán
	večeře	Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou
Čtvrtek	snídaně	Domácí ovesná kaše s troškou medu
	přesnídávka	200g ovoce
	oběd	Kuřecí stehýnka v alobalu, 100g vařených brambor, zelný salát
	svačina	2ks kneckebrot, lučina, 2x plátek sýra, cherry
	večeře	Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou
Pátek	snídaně	50g kaiserka, pomazánka ze šunky a sýra
	přesnídávka	25g sušenky Bebe mini, 200ml nízkotučné mléko
	oběd	Porce hovězí plátek se šunkou, 100g bramborová kaše
	svačina	100g jablko
	večeře	50g celozrnné pečivo, čína ze sójových kostek
Sobota	snídaně	80g koláče z řepy polité trochu bílého jogurtu
	přesnídávka	2ks kneckebrot, salát z fazolek a rajčat
	oběd	Porce hovězí plátek se šunkou, 100g bramborová kaše
	svačina	100g jablko
	večeře	30g celozrnné pečivo, čína ze sójových kostek
Neděle	snídaně	80g koláče z řepy polité trochu bílého jogurtu
	přesnídávka	jablko
	oběd	250g vlastní volba
	svačina	30g hermelín, 2ks kneckebrot, 100g hroznové víno
	večeře	50g kaiserka, zelnice

Recepty k jídelníčku

Kuře na leču (2 porce)

2 prsa porce á 120g, 7g oleje, 100g paprik, 100g rajčat, 60g cibule, 100g bílého jogurtu, pepř, sůl, petrželka

Kuřecí osolíme, opepříme a v pekáčku s troškou oleje upečeme do poloměkka. Pak přidáme na nudličky nakrájenou papriku a na půlkolečka oloupaná rajčata a cibuli a vše společně dodusíme doměkka. Nakonec zalijeme jogurtem, prohřejeme a dochutíme.

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.

Kuskus s tuňákem (2 porce)

50g suchého kuskusu, 1 lžička soli, 1 lžička podravky, 50g mražené nebo sterilované kukuřice, 100g tuňáka ve vl.šťávě, kousek cibule, g másla

Kuskus, sůl a koření v hrnci zalijeme horkou vodou a necháme 10min odstát pod pokličkou. V teflonové pánvi na másle orestujeme najemno nakrájenou cibulku, přidáme kukuřici a podusíme. Tuňáka rozmělníme, přisypeme do pánve a ještě pár minut necháme dusit. Nakonec smícháme s kuskusem.

Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou (2 porce)

120g pečeného kuřecího masa, 50g sterilovaného celeru, 50g jablek, ½ hlávky salátu, na zálivku bílý jogurt, 2 lžíce majonézy, citronová šťáva, cukr, sůl

Maso a jablko nakrájíme na kostičky, salát na nudličky a vše promícháme se sterilovaným celerem. Jogurt rozmícháme s majonézou a troškou nálevu z celeru, ochutíme citronovou šťávou, cukrem a solí a vmícháme do připravené směsi.

Pikantní pomazánka z Cottage (2 porce)

1 kelímek Cottage, 1 jarní cibulka, 1 stroužek česneku, ½ masité čerstvé papriky, kousek feferonky, mletá sladká paprika, sůl

Sýr utřeme s jemně nakrájenou cibulkou, prolisovaným česnekem, na malé kostičky nakrájenou paprikou a najemno nasekanou feferonkou. Dochutíme solí a mletou paprikou

Pomazánka ze šunky a sýra (2 porce)

100g nízkotučného taveného sýra, 50g šunky, 2 lžíce mléka, petrželka, sůl

Tavený sýr rozšleháme s mlékem dohladka, přidáme umletou šunku, jemně nasekanou petrželku a podle chuti osolíme

Koláč z řepy

100 g rostlinného tuku (používám Heru), 200 g třtinového cukru, 3 vejce, 300 g červené řepy, 250 g celozrnné mouky, 10 g kypřicího prášku bez fosfátů

V míse ušlehejte rostlinný tuk s cukrem. Poté přišlehejte vajíčka. Šlehejte dokud nebude směs bílá a našlehaná. Poté do směsi vmíchejte najemno nastrouhanou červenou řepu. Úplně nakonec přimíchejte mouku smíchanou s kakaem a kypřicím práškem bez fosfátů.

Těsto je tuhé! Není tekuté! Dejte do vymazané a kokosem vysypané dortové formy (mám průměr 23 cm) a pečte při 180°C cca 25 minut.

Salát z fazolek a rajčat (2 porce)

100g fazolek sterilovaných ve slaném nálevu, 100g rajčat, 20g cibule, česnek, ocet, pepř, sůl

Zcezené sterilované fazolky překrájíme na menší kousky, přidáme k nim na půlkolečka nakrájená rajčata a jemně nakrájenou cibulku a ochutíme prolisovaným česnekem, octem, pepřem a solí. Nakonec salát zředíme troškou vody.

Kuřecí stehýnka v alobalu (2 porce)

2 kuřecí stehna, na směs 1 PL kečupu, 1 menší cibule, 2 stroužky česneku, grilovací koření a sůl

V misce smícháme kečup, nakrájenou cibuli, česnek prolisovaný, grilovací koření a sůl. Směsí potřeme stehna a dáme do alobalu. Vše pevně zabalíme a pečeme v troubě cca 25 minut.

Zelný salát (4 porce)

600g bílého zelí, sůl, krupicový cukr, 2 lžíce octa, 1 lžíce oleje, kmín

Zelí nakrájíme najemno, promneme se solí, přidáme cukr, ocet, olej a kmín a ještě vše promneme, až zelí pustí šťávu. Dáme do lednice a podle potřeby odebíráme. Do salátu můžeme přidat i další ingredience (řepu, kopr..)

Hovězí plátek se šunkovými nudličkami (2 porce)

200g zadního hovězího, 10g oleje, 10g libovější anglické slaniny, 30g šunky, 40g cibule, 10g hl.mouky, mletý pepř, sůl

Plátky masa na krajích nařízneme, naklepeme, osolíme, opepříme, poprášíme moukou a po všech stranách opečeme. Přendáme do tlakáče, podlijeme a dusíme doměkka. Na malé kostičky nakrájenou slaninu rozškvaříme, opečeme na ní nakrájenou cibulku a na nudličky nakrájenou šunku. Směsí poklademe podušené maso.

Zelnice (2 porce)

150g kyselého zelí, 1 menší cibule, 1PL oleje, 2 stroužky česneku, 1 lžička mleté papriky, 7dl vývaru, 2 brambory, 1lžíce raj. Protlaku, celý pepř, bobkový list, sůl

Na oleji zpěníme cibuli a česnek, posypeme mletou paprikou, zasmahneme, zalijeme vývarem a dáme vařit. Přidáme pepř, bobkový list, na malé kostičky nakrájené brambory, protlak a překrájené zelí a vaříme doměkka. Nakonec osolíme.

Čína ze sóji (kuřecího masa) (2 porce)

100g sójových kostek, 5dl zeleninového vývaru z kostky, 5g oleje, 150g mražené čínské zeleninové směsi, 2 lžíce sójové omáčky, kari, pepř

Sójové kostky namočíme na půl hodiny do zeleninového vývaru. Pak zcedíme, orestujeme na oleji, přidáme zeleninu a chvíli podusíme. Ochutíme sójovkou, kari a pepřem.

