

1.den

SNÍDANĚ

JOGURT,GRANOLA, JAHODY,BORŮVKY, ARAŠÍDOVÉ MÁSLA

1 jogurt 2,5%tuku 125g
30g granoly
10g arašídového másla
40g borůvky
30g jahody

SVAČINA

PROTEINOVÝ SHAKE

OBĚD

TĚSTOVINY SE ZELENINOU A SÝREM FETA

Ingredience (2porce) :

130g špaget v suchém stavu
200g cukety
100g cherry rajčátek
svazek bazalky
2 stroužky česneku
100g sýra feta
sůl,pepř, 5g olivového oleje

Postup :

Špagety uvaříme al dente,slijeme. Cuketu nakrájíme na tenké nudličky.
Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme stroužky neoloupaného, rozmáčkutého česneku a rajčata.
Restujeme dokud česnek nezavoní, rajčátka nepopraskají. Česnek vyndáme, přidáme cuketu, minutku mícháme, nakonec přidáme natrhanou bazalku. Přidáme špagety, promícháme, servírujeme posypané nadrobenou fetou.

SVAČINA

SALÁT Z MRKVE

mrkev nastrouhaná 150g , slunečnicová semínka 15g, rozinky 15g, citron, med 5g

VEČEŘE

TUŇÁKOVÝ SALÁTEK NA HNÍZDU Z BABY ŠPENÁTU, RÝŽOVÉ CHLEBÍČKY

90g tuňák ve vlastní šťávě
50g kyselé okurky nakrájené na kostičky
30g jarní cibulky nakrájené na kolečka
30g majonéza light
15g plnotučná hořčice

K tomu:

2 hrsti baby špenátu
10g rýžové chlebičky

2.den

SNÍDANĚ

celozrnný žitný chléb cca 60g s máslem 10g
krutí šunka 80g
ředkvičky 50g

SVAČINA

PROTEINOVÝ SHAKE

OBĚD

LOSOS S MEXICKOU ZELENINOU

losos 1 ks (100 až 150g)
zelenina Mexiko (Lidl) 200g
lososa zakápneme citronem, osolíme, připravíme v troubě na pečícím papíru a nebo na kontaktním grilu

SVAČINA

hroznové víno 160g
eidam 30% t.v.s. 30g

VEČEŘE

OMELETA S HOŘČICÍ, RUKOLOU A RAJČATY, RŮŽOVÝ GREP

2 vejce
Omeletu připravíme na pánvi potřené olejem (5g)

K tomu:

10g plnotučné hořčice
rukola (baby špenát)
100g rajčat
150g růžový grep

3.den

SNÍDANĚ

PROTEINOVÁ OVESNÁ KAŠE, BANÁN, BORŮVKY, ARAŠÍDOVÉ MÁSLLO

40g ovesných vloček

30 g proteinu

Cca 100 ml mléka nebo voda

V misce dobře rozmícháme vločky, protein a mléko a dáme na 1 min do mikrovlnky
nebo v misce dobře rozmícháme vločky, protein a zalejeme uvařenou vodou

K tomu:

50g banánu

30g borůvek

15g arašídového másla (nebo ořechů)

SVÁČINA

PROTEINOVÝ SHAKE

OBĚD

KUŘECÍ ROLÁDA SE SUŠENÝMI RAJČATY A SÝREM FETA, PEČENÉ BRAMBORY

100g kuřecí prsa

1 stroužek česneku utřený

40 g Feta

2ks sušených rajčat

hořčice na potřetí

Čerstvý tymián, sůl, pepř

200g brambor, koření na farmářské brambory

Kuřecí prsa naklepeme na tenké plátky přes folii, osolíme, opepříme.

Kuřecí maso potřeme hořčicí, rozprostřeme nadrobno nakrájená rajčata, fetu a prolisovaný česnek.

Posypeme tymiánem a pevně zarolujeme. Svážeme nití nebo propícháme jehlou na špičky.

Kuřecí roláda se peče v předehřáté troubě na 180 °C asi 45 minut dozlatova.

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky, okořeníme kořením na farmářské brambory, dáme na plech

na pečicí papír a postříkáme oliv olejem ve spreji. Pečeme v (horkovzdušné) troubě 20 minut na 200°C.

SVÁČINA

jablko 200g lískové ořechy 15g

VEČEŘE

TOFU S ČERVENOU ČOČKOU

80g uzeného tofu nakrájeného na kostičky orestujeme na pánvi

100g brambor

100g mrkve

150g drcených rajčat v plechovce

25 g cibule

40g červené čočky
zeleninový vývar
5g olivového oleje
1 lžička kari
špetka mletého římského kmínu
sůl, koriandr

Rozehřejeme si pánev a na olivovém oleji necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli.
Přidáme lžičku kari, římský kmín a koření necháme chvíli rozvonět.
Přidáme rajčata, na kostičky nakrájenou mrkev, brambory a vše zalijeme vývarem.
Necháme probublávat cca 30 minut, dokud brambory a mrkev nezměknou.
Nakonec vsypeme červenou čočku a necháme vařit cca 5 minut do změknutí čočky. Dochutíme solí a před podáním posypeme nasekaným čerstvým koriandrem.
Podáváme s tofu