



*Co jist!*

# Snídaně



1

50 g přírodního  
nepraženého müsli bez  
cukru (granola)

150 g bílý jogurt nebo 150 ml  
polot. mléka nebo 150 ml  
zakysaného mléčného  
nápoje (neochucený,  
neslazený)

Ovoce, semínka, ořechy...



2

40 g ovesných vloček (bio  
celozrnné, žitné, pohankové)

1 lžička ořechů (mandle,  
vlašské, lískové – nepražené,  
nesolené)

1 lžíce sušeného ovoce  
(rozinky, brusinky, švestky...)

150 g bílého jogurtu nebo 150  
ml polot. mléka nebo 150 ml  
zakysaného mléčného  
nápoje nebo rostlinného  
mléka nebo jogurtu



3

Ovesná kaše (jáhlová,  
pohanková)

40 g ovesných vloček  
propláchnout vodou, vařit ve  
200 ml polot. mléka  
(rostlinného) do zhoustnutí

Dosladiť můžeme lžičkou  
čekankového sirupu, med,  
lžičkou proteinu

+ ovoce  
jablko/banán/2 jahody/  
broskev/hrst borůvek...



4

100 g celozrnného pečiva  
tence namazat Flora nebo  
Flora light

+ vyberte z variant –  
sýr Eidam 40 g do 30 % tuku /  
75 g Cottage / 50 g hermelín  
Figura / 50 g olomoucké  
tvarůžky / 50 g mozzarella  
light

+ zelenina – 1 mrkev / 1 paprika  
/ 1/2 okurky / 2 rajčata....



5

100 g celozrnného pečiva  
(žitné)

tvarohová pomazánka –  
nízkotučný tvaroh + paprika /  
jarní cibulka / česnek / křen  
.....

Můžete koupit pomazánku  
Milko "Svačinka" Paprika  
nebo Zahradní směs

+ zelenina



6

100 g celozrnného pečiva  
tence namazat Florou

šunka nejvyšší jakosti 95 %+  
masa

+zelenina

- Pokud nemůžete mléčné výrobky, nahraďte bezlaktózovým nebo rostlinným mlékem, jogurtem, kefirem dle chuti.

- Můžete přidat semínka – dýňová, směs salátových semínek nebo pár oříšků.  
S ořechy to nepřehánějte, max. množství na den je hrst (ideální jsou mandle – mají hodně bílkovin)

# Snídaně



**7**

80 g celozrnného pečiva

tence namazat Florou

Bílý jogurt do 3,5 tuku se  
lžičkou neslazené  
marmelády / medu /  
čekankového sirupu / ovoce  
čerstvé / ovoce sušené



**8**

2 ks tmavého celozrnného  
toastového chleba

plátek šunky a sýra (můžeme  
zapéct)

+ zelenina



**9**

2 až 3 vajíčka - míchaná / na  
tvrdo / volské oko / omeleta

80 g Knackebrot / celozrnná  
houska / bezlepkové pečivo

40 g sýr cottage můžeme dát  
na pečivo nebo zamíchat do  
vajíček / plátek šunky / sýr

+ zelenina



**10**

Řecký jogurt milko

Hrst borůvek / banán

Mandlové máslo 40 g /  
mandle 15 g



**11**

60 g Ovesné klasické nebo  
bezlepkové vločky / müsli

150 až 200 g Jogurt bílý nebo  
bezlaktózový bílý / kefir /  
podmáslí

150 g ovoce

15 g Semínka nebo ořechy

1-2 lžičky medu

1 lžička skořice



**12**

2 plátky celozrnného chleba  
80 až 100 g

1 banán

Jogurt bílý / skryt / tvaroh

15 g arašídové máslo /  
marmeláda / med

+zelenina

# Snídaně



**13**

Palačinky / vafle  
(recept na 2 porce)

1 banán, 2 vejce  
2 PL ovesných vloček  
2 PL špaldové mouky  
1 PL kokosového oleje  
1 lžička medu,  
1 lžička skořice  
1 lžička kypřicího prášku bez  
fosfátů  
Troška mléka / rostl. mléka  
na zředění

Rozmixujeme do hladkého  
těsta. Opékáme jako  
palačinky na troše kokos.  
oleje nebo bez tuku ve  
vaflovači.

Podáváme s čekankovým  
sirupem a ovocem.

Nezařazujte denně – ideálně  
jako nedělní snídaně –  
chutná i dětem.



**14**

Francouzský toast

50 g celozrnný (bezlepkový)  
toastový chléb 2 plátky

1 ks vejce  
4 plátky Sýr tvrdý do 30 % t.v.s. /  
bez laktózy / sladká varianta –  
marmeláda + jogurt

10 g máslo klasické nebo bez  
laktózy

150 g zelenina dle chuti (okurka,  
rajče, paprika)  
1 hrst bylinky dle chuti (pažitka,  
petržel)

Vejce si rozšleháme v misce a  
můžeme přidat hrstku bylinek  
dle chuti. Osolíme a opepříme.  
Toastové chleby naplníme  
sýrem, přitiskneme k sobě a z  
každé strany namočíme do  
vaječné směsi. Na pánvi  
rozehřejeme máslo a opečeme  
toasty z obou stran dozlatova.

Podáváme s čerstvou zeleninou.



**15**

Snídaňové smoothie

1 banán

1 hrst zeleniny – barevná  
zelenina nebo ovoce (listový  
salát, špenát, ostružiny,  
avokádo, apod.)

60 g ovesné (nebo  
bezlepkové) vločky

15 g ořechy, semínka dle  
chuti nebo ořechové máslo

150 – 200 g jogurt / kefír

Vše umixujeme a podle chuti  
naředíme vodou nebo  
mlékem / rostlinným mlékem

# Svačiny



**1**

Ovoce 200 g  
- jablko / hruška / pomeranč  
/ mandarinka / švestka /  
gřep / meloun / broskev /  
meruňka / jahody...



**2**

150 g ovoce  
Lžice bílého jogurtu  
Lžička ořechů



**3**

100 g ovoce  
100g bílý jogurt  
Knäckebrot



**4**

Müsli tyčinka (bez polevy)  
+ Ovoce / jogurt

Výjimečně, když nic jiného  
nelze. Většina tyčinek je  
přeslazených.



**5**

Protein Tvarohová tyčinka  
Pilos - Lidl

+ Ovoce



**6**

125 g nízkotučného tvarohu /  
kefir / mléko

+ 100 g ovoce



**7**

20 g müsli  
Bílý jogurt  
100 g ovoce



**8**

Jogurt / 200 ml Acidofilní /  
zakysané mléko

Knäckebrot



**9**

Smoothie  
ovoce + zelenina  
celkem 200g  
s vodou nebo mlékem

# Svačiny



**10**

Celozrnný toast

+ sýr  
+ zelenina



**11**

Knackebrot

+ šunka  
+ zelenina



**12**

50 g celozrnného pečiva  
mozzarella light /  
75 g cottage  
+ zelenina



**13**

50 g celozrnného pečiva

tvarohová pomazánka  
Svačinka / lučina linie  
+ zelenina



**14**

Řecký jogurt Milko

Goji a chia / borůvky a kešu /  
banán



**15**

2 vajíčka

75 g olomouckých tvarůžků  
/ sýr

Knackebrot



**16**

Tuňák konzerva ve vlastní  
šťávě 120 g  
Kukuřice / cottage  
Knackebrot



**17**

150 g cottage  
150 g ovoce  
1 lžička med / kokos / kakao



**18**

Banán + čoko alpro /  
mandlový nápoj alpro /  
proteinový shake

# Obědy



**1**

Kuřecí 150 g

rýže 70 g

+ zelenina



**2**

krůtí 150 g

brambory 200 g

+ zelenina



**3**

telecí 150 g

těstoviny 70 g

+ zelenina



**4**

králík 150 g

bramborová kaše 150 g

+ zelenina



**5**

libové hovězí 100 g

batáty 200 g

+ zelenina



**6**

losos 100 g

kuskus 70 g

+zelenina

Nejvhodnější tepelná úprava je vaření / vaření v páře / dušení / pečení ve vlastní šťávě / rychlé restování na lžici oleje (řepkový) nebo přepuštěném másle, případně kontaktní gril a horkovzdušná fritéza.

**Maso** Kuřecí 150 g / krůtí 150 g / telecí 150 g / králík 150 g / ryby 150 g / losos 100 g / libové hovězí 100 g / libové vepřové (panenka, kýta) 100 g / zvěřina 100 g / krevety 100 g

**Maso lze nahradit** tofu 100 g / tempeh 70 g / klaso 100g / šmakoun 150 g / sójové kostky (nudličky, granulát) 50 g v suchém stavu / natto 100 g / robi 100 g / seitan 100 g

**Příloha** vařené brambory 200 g / rýže 70 g / těstoviny 70 g / pohanka 70 g / kuskus 70 g / bulgur 70 g / bramborová kaše 150 g / pečené brambory 200 g / batáty 200 g /

**Zelenina** jakákoliv syrová / vařená / vařená v páře / dušená  
Neomezené množství. Celkem za den ideálně 400 g. Lze použít i mražené směsi.

**Luštěniny** čočka 80 g / jáhly 80 g / cizrna 70 g / fazole 50 g

# Večeře



1

## **Zeleninové saláty**

Vejte/tuňák/maso/sýr/krevety

Semínka dýňová /  
slunečnicová / ořechy /

Zálivka lžíce olivového oleje /  
bodlákového oleje - just / ocet  
/ balsamico / vinný / jablečný  
/ bílý jogurt /



2

## **Vajíčka**

Dušená zelenina / pečená /  
syrová

2 vejce  
na tvrdo / míchaná / omeleta

Pečivo celozrnné 50 g



3

## **Studená večeře**

Syrová zelenina

sýr / šunka 50 g / mozzarella /  
tuňák / lučina

Pečivo celozrnné 50 g



4

## **To samé, co k obědu**

Zelenina dušená / pečená /  
syrová

Maso / ryba jako k obědu

Přílohy 2/3 oběda



5

## **Polévky**

Zeleninové / masové vývary /  
luštěninové polévky

+ pečivo 50-70 g



6

## **Nestíhám / nemám hlad /druhá večeře**

jogurt / skyr / kefír / protein  
hrst ořechů  
šunka / sýr  
zelenina / ovoce

**Zelenina** vařená / vařená v páře / dušená / pečená  
Neomezené množství

Zelené saláty / okurka / rajče / paprika / cuketa / brokolice / květák / červená řepa /  
kedluben / ředkvičky ...

**Bílkovina** sýr / maso / vejce / ryby / tvaroh / tofu / šmakoun / soja / tempeh  
Stejné množství jako k obědu

**Sacharid** celozrnné pečivo 50 g / přílohy jako oběd, ale množství je 2/3

**Přílohy** vařené brambory 130 g / rýže 50 g / těstoviny 50 g / pohanka 50 g / kuskus 50 g /  
bulgur 50 g / bramborová kaše 100 g / pečené brambory 130 g / batáty 130 g /

# Mlsání



**1**

## Oříšky

nesolené, nepražené  
množství do hrsti  
mandle / pistácie / vlašské /  
kešu / pekanové /  
makadamové / para / lískové

Druhy střidejte.

Pozor – arašidy nejsou ořechy



**2**

## Čokoláda

Ideální vysokoprocentní  
čokoláda, alespoň 70 %.  
Jednu až dvě kostičky.

Mléčná varianta a nekvalitní  
náhražky obsahují výrazně  
méně kakaa, ale o to více  
cukru, proto nejsou pro  
hubnutí a zdravý životní styl  
příliš vhodné.



**3**

## Semínka

Chia, lněná, slunečnicová,  
konopná, sezamová či  
dýňová **semínka** jsou bohatá  
na vlákninu, zdravé tuky,  
bílkoviny i vitamíny.

Lze přidávat do salátu,  
jogurtu, opražit apod.



**4**

## Ovoce / ořechy v čokoládě / v jogurtu

Opět platí pravidlo  
vysokoprocentní čokolády.

Jogurt je vhodnější, pokud tedy  
není slazený. Čokoládu  
zařazujte výjimečně nebo v  
malém množství.  
Ideálně domácí varianta.



**5**

## Fit dezerty / zmrzliny

Při pečení používejte raději  
špaldovou mouku, sladte  
medem, čekankovým,  
javorovým sirupem, xylitolem  
Max 1x týdně. Domáci!



**6**

## Obložená mísa

Ovoce, zelenina, jogurtový  
dip, sýr, šunka

oříšky, semínka

Pokud vás honí mlsná, raději si připravte plnohodnotnou svačinu, nezobejte nic z lednice.  
Vždy si připravte porci na talíř.

Nejllepší mlsání je čerstvá zelenina :)

The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light blue. A large, solid white circle is centered on the page, serving as a backdrop for the text.

*cvicenissarkou.cz*