



Bílkoviny celkem	99 g	Potraviny celkem	+6 987 kJ
Sacharidy celkem	205 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	48 g	Celkem	6 987 kJ
Vláknina celkem	36 g	Pitný režim	0,31 l

## 2.

<b>Snídaně</b>	<b>1 972 kJ</b>
arašídové máslo	17 x 1 g 453 kJ
jablko	100 x 1 g 238 kJ
chléb kváskový žitno pšeničný	120 x 1 g 1 281 kJ
<b>Dopolední svačina</b>	<b>683 kJ</b>
Rozmixovat a podávat, případně zvolit jiný druh ovoce.	
mražená lesní směs ovoce Lidl	60 x 1 g 109 kJ
Mandlové mléko for professionals Alpro	220 x 1 ml 221 kJ
kokosový cukr	5 x 1 g 79 kJ
špenát	30 x 1 g 32 kJ
ovesné vločky	15 x 1 g 242 kJ
<b>Oběd</b>	<b>2 375 kJ</b>
Rybu upéct v troubě na ghí. Uvařit dle návodu rýži, posypat semínky a podávat s pickles - kvašenou zeleninou - zelí, mkrev, cibule apod.	
pickles	150 x 1 g 202 kJ
celozrnná rýže syrová	80 x 1 g 1 140 kJ
aljašská treska filety	160 x 1 g 431 kJ
Ghí přepuštěné máslo	10 x 1 g 368 kJ
dýňové semínko Natural	10 x 1 g 234 kJ
<b>Odpolední svačina</b>	<b>0 kJ</b>
<b>Večeře</b>	<b>1 392 kJ</b>
pohanka loupaná lámanka Bio Country Life	30 x 1 g 434 kJ
kuřecí prsa syrová	130 x 1 g 599 kJ
Ghí přepuštěné máslo	1,5 x 1 g 55 kJ
okurka salátová	150 x 1 g 88 kJ
Kozí sýr Pilos Soft goat's cheese	10 x 1 g 102 kJ
cibule červená	60 x 1 g 114 kJ
<b>Druhá večeře</b>	<b>544 kJ</b>
tvaroh polotučný	150 x 1 g 497 kJ
Čekankový sirup natural 4Slim	7 x 1 g 47 kJ
<b>Aktivity</b>	

Bílkoviny celkem	100 g	Potraviny celkem	+6 965 kJ
Sacharidy celkem	203 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	45 g	Celkem	6 965 kJ
Vláknina celkem	31 g	Pitný režim	0 l

### 3.

#### Snídaně

2 160 kJ

Tuňákové muffiny se sušenými rajčaty - vše smíchat a péct v groubě 15 minutek

dle typu trouby na 170°C

Koření a bylinky dle chuti, oregáno, libeček, kmín, pepř apod. mořská sůl

vejce slepičí	50 x 1 g	316 kJ
tuňák ve vlastní šťávě	30 x 1 g	126 kJ
cibule	50 x 1 g	91 kJ
sušená rajčata Italiamo	10 x 1 g	58 kJ
Řepkový olej Manka	2,5 x 1 ml	85 kJ
Bio celozrnná špaldová hladká mouka Pernerka	100 x 1 g	1 484 kJ
voda čistá	40 x 1 ml	0 kJ

#### Dopolední svačina

605 kJ

mandarinka	200 x 1 g	360 kJ
slunečnice loupaná	10 x 1 g	245 kJ

#### Oběd

2 577 kJ

avokádo	45 x 1 g	467 kJ
žampiony	50 x 1 g	53 kJ
umeocet Country Life	3 x 1 ml	2 kJ
lahůdkové droždí Country Life	10 x 1 g	137 kJ
krůtí prsa bez kůže syrová	100 x 1 g	440 kJ
špagety semolinové Adriana	100 x 1 g	1 478 kJ

#### Odpolední svačina

0 kJ

#### Večeře

1 340 kJ

brokolice	200 x 1 g	316 kJ
Ghí přepuštěné máslo	2,5 x 1 g	92 kJ
tofu uzené	50 x 1 g	292 kJ
chléb kváskový žitno pšeničný	60 x 1 g	640 kJ

#### Druhá večeře

530 kJ

Eidamský sýr uzený 45%	40 x 1 g	530 kJ
------------------------	----------	--------

#### Aktivity

Bílkoviny celkem	102 g	Potraviny celkem	+7 211 kJ
Sacharidy celkem	215 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	47 g	Celkem	7 211 kJ
Vláknina celkem	41 g	Pitný režim	0,04 l

## 4.

### Snídaně

1 934 kJ

Nastrouhat červenou řepu, smíchat s uvařeným nastrouhaným bílkem nebo šmakounem

a mandl. máslem. Podávat s pečivem. Dochutit libovolně

mandlové máslo Lifelike	20 x 1 g	485 kJ
červená řepa	30 x 1 g	57 kJ
chléb kváskový žitno pšeničný	120 x 1 g	1 281 kJ
vaječný bílek	60 x 1 g	112 kJ

### Dopolední svačina

550 kJ

hruška	90 x 1 g	220 kJ
kefírové mléko 1,1% tuku Pilos	200 x 1 g	330 kJ

### Oběd

2 652 kJ

hovězí zadní	130 x 1 g	802 kJ
Rajský protlak Hamé	50 x 1 g	282 kJ
mandlová smetana EcoMil bio	40 x 1 g	146 kJ
cibule červená	100 x 1 g	190 kJ
pohankové těstoviny Šmajstrla	80 x 1 g	1 232 kJ

### Odpolední svačina

0 kJ

### Večeře

1 427 kJ

fazolové lusky zelené mražené Lidl	120 x 1 g	166 kJ
Bryndza 100% ovčia Green sheep	30 x 1 g	396 kJ
krůtí steak	80 x 1 g	360 kJ
chléb žitný	50 x 1 g	505 kJ

### Druhá večeře

512 kJ

mandlové mléko	250 x 1 ml	178 kJ
Protein	20 x 1 g	335 kJ

### Aktivity

Bílkoviny celkem	104 g	Potraviny celkem	+7 074 kJ
Sacharidy celkem	208 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	46 g	Celkem	7 074 kJ
Vláknina celkem	27 g	Pitný režim	0,41 l

## 5.

### Snídaně

2 129 kJ

oregáno, majoránka, koření dle chuti, mořská sůl 1 g

Namočit quinou na 8 h do vody. Promíchat v mixéru spolu s 30 ml vody, přidat

koření, dle chuti i třeba česnek, přidat jedlou sodu. Těsto by mělo být co

nejhladší a trochu tenčí. Na plech s peč. papírem 3 mm vrstvu

Jo ještě před pečením potřít lžičkou oleje řepkového nebo ghí rozpouštěného.

po 15 minutách přidat nastrouhaný sýr a šunku, sušené rajče a olivy.

Péct 15 minut na 220°C dle typu trouby a po upečení sundávat až po 5 minutách z

plechu

voda čistá	30 x 1 ml	0 kJ
Quinoa červená Menu Gold	70 x 1 g	1 185 kJ
jedlá soda bicarbona	3 x 1 g	2 kJ
Řepkový olej Manka	3 x 1 ml	102 kJ
Sušené rajče	20 x 1 g	120 kJ
olivy	20 x 1 g	12 kJ
krůtí šunka 96% Lidl	100 x 1 g	431 kJ
eidam sýr 30% tuku, plátkový	20 x 1 g	276 kJ

### Dopolední svačina

543 kJ

kiwi	200 x 1 g	543 kJ
------	-----------	--------

### Oběd

2 542 kJ

Vepřové kousky v dýňové omáčce s bramborami, koření a bylinky dle chuti, mořská

sůl na dochucení. Omáčku udělat z dýňového pyré s mlékem - přidat k masu

hotovému a smíchat.

brambory syrové	400 x 1 g	1 484 kJ
dýně Hokkaido	100 x 1 g	155 kJ
Řepkový olej Manka	2,5 x 1 ml	85 kJ
Coconut milk original (kokosové mléko) Aroy-D	40 x 1 ml	306 kJ
vepřová panenka	90 x 1 g	512 kJ

### Odpolední svačina

0 kJ

### Večeře

1 404 kJ

Bulgurové rizeto s houbami a krůtím masem

1 404 kJ

Bulgur drcená pšenice Arax 60 x 1 g

hrášek zelený čerstvý 20 x 1 g

zeleninový vývar se zeleninou 200 x 1 ml

Ghí přepuštěné máslo 2,5 x 1 g

sušené houby 20 x 1 g

krůtí maso bez kůže, vařené, pečené 100 x 1 g

### Druhá večeře

412 kJ

**Aktivity**

Bílkoviny celkem	101 g	Potraviny celkem	+7 030 kJ
Sacharidy celkem	207 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	47 g	Celkem	7 030 kJ
Vláknina celkem	31 g	Pitný režim	0,23 l



## 6.

### Snídaně

2 096 kJ

Koření a bylinky dle chuti. Polentová frittata s žampiony a rajčaty. Smícháme bílky s polnetou a trochou vody, dáme péct na nepřilnavou pánev. Přidáme rajčata a žampiony - jen část rajčat a mandlové plátky a pak opeču i z druhé strany.

vaječný bílek	60 x 1 g	112 kJ
mandle loupané plátky	20 x 1 g	515 kJ
rajčata cherry	200 x 1 g	180 kJ
žampiony krájené sterilované	100 x 1 g	71 kJ
polenta kukuřičná instantní syrová	80 x 1 g	1 180 kJ
Psyllium vláknina Topnatur	5 x 1 g	38 kJ

### Dopolední svačina

654 kJ

banán	120 x 1 g	472 kJ
Skyr natur 0.1% tuku Pilos	70 x 1 g	181 kJ

### Oběd

2 606 kJ

Zelí osolit a prokřehčit několikrát rukama, vymačkat. Podávat jako přílohu nebo využít nějaké pickles - kvašenou zeleninu.

Koření na americké brambory a dát péct promíchané s olejem na pečící papír.

Pečeme na 220°C 20 minut nebo v horkovzd. fritéze

brambory syrové	320 x 1 g	1 187 kJ
Ghí přepuštěné máslo	15 x 1 g	552 kJ
zelí bílé	100 x 1 g	130 kJ
kuřecí prsa syrová	160 x 1 g	738 kJ

### Odpolední svačina

0 kJ

### Večeře

1 360 kJ

květák	150 x 1 g	189 kJ
arašídové máslo	20 x 1 g	533 kJ
čočka červená	40 x 1 g	638 kJ

### Druhá večeře

446 kJ

tvaroh polotučný	120 x 1 g	397 kJ
skořice mletá	5 x 1 g	49 kJ

### Aktivity

Bílkoviny celkem	102 g	Potraviny celkem	+7 163 kJ
Sacharidy celkem	210 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	46 g	Celkem	7 163 kJ
Vláknina celkem	30 g	Pitný režim	0 l

## 7.

<b>Snídaně</b>			<b>2 040 kJ</b>
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	150 x 1 g	133 kJ	
zrající ovčí bryndza Horní Dvorce	45 x 1 g	594 kJ	
francouzská bageta	130 x 1 g	1 313 kJ	
<b>Dopolední svačina</b>			<b>590 kJ</b>
hroznové víno červené	120 x 1 g	337 kJ	
Mandle loupané	10 x 1 g	252 kJ	
<b>Oběd</b>			<b>2 625 kJ</b>
Svíčková omáčka s králičkem a pohankovými nočky			2 625 kJ
králík maso 110 x 1 g			
řepkový olej Lukana 10 x 1 ml			
mrkev 150 x 1 g			
celer bulvový 100 x 1 g			
cibule 40 x 1 g			
smetana na vaření 12% 40 x 1 g			
pohanková mouka 60 x 1 g			
Skyr natur 0.1% tuku Pilos 20 x 1 g			
<b>Odpolední svačina</b>			<b>0 kJ</b>
<b>Večeře</b>			<b>1 434 kJ</b>
Cizrnový salát s vejcem, kukuřicí a polníčkem			1 434 kJ
vejce slepičí 50 x 1 g			
polníček 30 x 1 g			
Kremžská hořčice Mikado 5 x 1 g			
Cizrna ve slaném nálevu Giana 65 x 1 g			
kukuřice mražená Nowaco 30 x 1 g			
<b>Druhá večeře</b>			<b>460 kJ</b>
Leerdammer Lightlife 30%	30 x 1 g	328 kJ	
paprika žlutá	110 x 1 g	132 kJ	
<b>Aktivity</b>			
Bílkoviny celkem	101 g	Potraviny celkem	+7 149 kJ
Sacharidy celkem	203 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	47 g	Celkem	7 149 kJ
Vláknina celkem	41 g	Pitný režim	0 l