

Jídelníček

2. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

15 Vejce s řeckým koprovým jogurtem, kedlubnu zaměňte za mrkev
5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce

15 Vejce s řeckým koprovým jogurtem
5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce

70 Bazalkové halloumi s rýží

3 Sametová květáková polévka s ricottou a sýrem Feta

2

ÚTERÝ

5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce + 2 lžíce cottage light + 2–3 vařená vejce + 2 lžíce kimči

5 Nízkosacharidový chléb, 1 porce + 2 lžíce cottage light + 2–3 vařená vejce + 200 g cherry rajčátek

65 Tahini kuře s quinoou a brokolicí

52 Tuňáková pizza z pánve
13 Salát z červeného zelí

3

STŘEDA

14 Rychlá omeleta s pečenou zeleninou a cottagem

63 Snídaňová krabice

69 Pečené brambory s hovězím a sýrem

2 Vydatná fazolová polévka s uzeným tempehem

4

ČTVRTEK

16 Tuňákové placky se sázeným vejcem a pestem + 2 lžíce kimči

16 Tuňákové placky se sázeným vejcem a pestem + kedlubna

26 Červená čočka na paprice + 200 g květáku na páře

26 Červená čočka na paprice + 80 g salátových listů

2 Vydatná fazolová polévka s uzeným tempehem

5

PÁTEK

27 Jednoduchý brokolicový nákyp

26 Červená čočka na paprice + 200 g květáku na páře

26 Červená čočka na paprice + 80 g salátových listů

40 Krutí roláda s fazolkami

6

SOBOTA

24 Plněné cottage palačinky s hráškem, místo salátových listů dejte 2 lžíce kimči

24 Plněné cottage palačinky s hráškem

40 Krutí roláda s fazolkami + vařené brambory (150 g syrových)

51 Tuňákové kroketky s čedarem
13 Salát z červeného zelí

51 Tuňákové kroketky s čedarem
12 Osvěžující zelený salát

7

NEDĚLE

73 Štrúdl z cottage těsta, 3 porce

53 Batátové gnocchi s hovězím ragú + 2 lžíce kimči

53 Batátové gnocchi s hovězím ragú + 200 g cherry rajčátek

11 Přílohový kapustičkový salát + 2–3 míchaná vejce

9 Salát z máslových fazolí s rajčátky a petrželkou

Nákupní seznam

2. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 140 g
- bílý jogurt 70 g
- sýr Cottage 650 g
- sýr Cottage light 150 g
- sýr Feta 40 g
- ricotta 70 g
- žervé 70 g
- majonéza 20 g
- strouhaná mozzarella 75 g
- strouhaný čedar 120 g
- parmazán 45 g
- sýr Halloumi 125 g
- uzený tempeh 200 g
- zeleninový vývar 580 ml
- bazalkové pesto 45 g
- vejce 26 ks
- kimči 90 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- brokolice 120 g
- zelené fazolky 590 g
- hrášek 100 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tahini pasta 180 g
- tuňák 340 g
- ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 710 g
- z konzervy
- červená čočka 120 g
- červené fazole 220 g
- vařené nebo konzervované
- rýže Basmati 70 g
- neloupaná rýže 100 g
- quinoa 70 g
- hladká špaldová mouka 45 g
- pohanková mouka 20 g
- kukuřičná strouhanka 20 g
- mandlová mouka 30 g
- kokosové mléko 400 ml
- rajčatový protlak 40 g
- sušená rajčata 40 g
- rozinky 10 g
- mandlové plátky 10 g
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušené oregano
- mletá červená paprika
- římský kmín
- čerstvý kopr
- čerstvá petrželka

OVOCE

- citron 4 ks
- banán 120 g
- jablko 300 g

ZELENINA

- řapíkatý celer 140 g
- mrkev 180 g
- červené zelí 300 g
- červená řepa 70 g
- dýně Hokaido 100 g
- barevná paprika 80 g
- květák 700 g
- brokolice 250 g
- růžičková kapusta 300 g
- batáty 170 g
- brambory 300 g
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 180 g
- krůtí prsa 340 g
- hovězí mleté 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- hrubá nebo vložková sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- extra panenský olivový olej ve spreji
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule

JARO/LÉTO

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 140 g
- bílý jogurt 170 g
- sýr Cottage 620 g
- sýr Cottage light 40 g
- žervé 70 g
- majonéza 20 g
- strouhaná mozzarella 75 g
- strouhaný čedar 140 g
- parmazán 35 g
- sýr Halloumi 125 g
- sýr Feta 40 g
- ricotta 70 g
- uzený tempeh 200 g
- zeleninový vývar 580 ml
- bazalkové pesto
- vejce 24 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- brokolice 120 g
- hrášek 100 g
- zelené fazolky 590 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 340 g
- ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 710 g
- z konzervy
- červená čočka 120 g
- červené fazole 280 g
- vařené nebo konzervované
- máslové fazole 130 g
- vařené nebo konzervované
- neloupaná rýže 100 g
- rýže Basmati 70 g
- quinoa 70 g
- tahini pasta 180 g
- hladká špaldová mouka 45 g
- pohanková mouka 20 g
- kukuřičná strouhanka 20 g
- mandlová mouka 30 g
- kokosové mléko 400 ml
- sušená rajčata 40 g
- bazalkové pesto 45 g
- dijonská hořčice 20 g
- kypřicí prášek bez fosfátů 1 ks
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušené oregano
- mletá červená paprika
- římský kmín
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr

OVOCE

- banán 120 g
- jablko 300 g
- citron 1 ks
- avokádo 100 g (odrůda Hass)

ZELENINA

- řapíkatý celer 140 g
- brokolice 250 g
- květák 300 g
- okurka 260 g
- cherry rajčata 600 g
- barevná paprika 140 g
- batáty 170 g
- brambory 300 g
- ledový salát 300 g
- salátové listy 180 g
- kedlubna 2 ks

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 180 g
- krůtí prsa 340 g
- hovězí mleté 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- sůl
- pepř
- ghí
- ghí ve spreji
- extra panenský olivový olej
- přírodní sójová omáčka
- cibule
- červená cibule
- umeocet