

Jídelníček

3. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

18 Bylinková frittata s brokolicí,
1 porce

29 Fazolová rýže s cottagem
+ 2 lžíce kimči

39 Citronové kuřecí špízy
11 Přílokový kapustičkový salát

29 Fazolová rýže s cottagem
+ 80 g salátových listů

39 Citronové kuřecí špízy
12 Osvěžující zelený salát

2

ÚTERÝ

52 Tuňáková pizza z pánve
+ 180 g mrkve

44 Krůtí miska s rýží
a pikantním dresinkem

3 Sametová květáková polévka
s ricottou a sýrem Feta

52 Tuňáková pizza z pánve
+ 2 rajčata

3

STŘEDA

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks + 2–3 vařená vejce
+ 2 lžíce kimči

46 Losos s tahini omáčkou
+ 200 g brokolice na páře

3 Sametová květáková polévka
s ricottou a sýrem Feta

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks + 2–3 vařená vejce
+ kedlubna

46 Losos s tahini omáčkou
+ 80 g salátových listů

4

ČTVRTEK

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks, namazat žervé
+ 2–3 míchaná vejce
+ 2 lžíce kimči

33 Pečené brambory s tvarohem

60 Roštěnky s arašídovou
omáčkou + 3 lžíce kimči

6 Rychlé tvarohové houstičky,
1 ks + 2 míchaná vejce
+ paprika + ½ avokáda

60 Roštěnky s arašídovou
omáčkou + 200 g restované
zeleniny (cuketa, paprika,
červená cibule)

5

PÁTEK

63 Snídaňová krabička,
místo papriky nastrohejte
do směsi 1 mrkev (asi 90 g)

31 Batátové placičky
s jogurtovým dipem
+ 3 lžíce kimči

37 Lahodné kuře na pomerančích
+ 200 g spařené a orestované
brokolice

63 Snídaňová krabička

31 Batátové placičky
s jogurtovým dipem
+ 80 g salátových listů

6

SOBOTA

27 Jednoduchý brokolicový nákyp

50 Křupavé sardinky s rýží

61 Svíčková na rozmarýnu
a zeleném pepři, místo cukety
podávejte se spařenou
a orestovanou brokolicí

61 Svíčková na rozmarýnu
a zeleném pepři

7

NEDĚLE

76 Rychlé borůvkové muffiny, 3 ks
+ 3 lžíce řeckého jogurtu (0%)

42 Krémové těstoviny s krůtím
masem z pánve + 3 lžíce kimči

22 Křupavý tempeh s jogurtovým
dipem + 200 g restované
růžičkové kapusty

42 Krémové těstoviny
s krůtím masem z pánve
+ 80 g salátových listů

22 Křupavý tempeh s jogurtovým
dipem + 200 g salátu
z čerstvé zeleniny
(rajčata, paprika, salát)

Nákupní seznam

3. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 260 g
- bílý jogurt 160 g
- sýr Cottage 440 g
- tvaroh jemný 245 g (trojúhelníkové balení)
- ricotta 220 g
- sýr Feta 80 g
- strouhaná mozzarella 35 g
- strouhaný čedar 100 g
- parmazán 35 g
- žervé 15 g
- mléko 50 ml
- zeleninový nebo kuřecí vývar 360 ml
- uzený nebo marinovaný tempeh 100 g
- vejce 18 ks
- kimči 270 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 80 g
- lusky edamame 360 g
- borůvky 60 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 100 g ve vlastní šťávě
- sardinky 120 g ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 300 g z konzervy
- rajčatový protlak 40 g
- červené fazole 120 g vařené nebo konzervované
- neloupaná rýže 170 g
- quinoa 70 g
- luštěninové těstoviny 50 g
- hladká špaldová mouka 120 g
- ovesná mouka 30 g
- kukuřičný škrob 20 g
- tahini pasta 20 g
- arašídové máslo 20 g
- vlašské ořechy 30 g
- erythritol 15 g
- čekankový sirup 40 g
- rozinky 10 g

- mandlové plátky 10 g
- černý sezam 10 g
- rýžový ocet 10 g
- avokádový olej 20 g
- kypřicí prášek 1 ks bez fosfátů
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušený tymián
- sušený česnek
- sušené oregano
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- čerstvý rozmarýn
- zelený pepř

OVOCE

- citron 4 ks
- pomeranč 2 ks

ZELENINA

- brokolice 930 g
- růžičková kapusta 500 g
- květák 600 g
- batáty 100 g
- brambory 160 g
- pórek 100 g
- mrkev 270 g

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 360 g
- krůtí mleté 290 g
- hovězí svíčková 180 g
- hovězí nízký roštěnec 180 g
- losos fileť 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

- 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

- sýr Cottage 320 g
- ricotta 340 g
- sýr Feta 80 g
- strouhaná mozzarella 75 g
- strouhaný čedar 60 g
- parmazán 25 g
- bílý jogurt 210 g
- řecký jogurt (0%) 360 g
- tvaroh v alobalu 245 g
- mléko 50 ml
- zeleninový nebo kuřecí vývar 360 ml
- uzený nebo marinovaný tempeh 100 g
- vejce 17 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- hrášek 80 g
- lusky edamame 360 g
- borůvky 60 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 100 g ve vlastní šťávě
- sardinky 120 g ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 300 g z konzervy
- rajčatový protlak 40 g
- černé fazole 120 g vařené nebo konzervované
- neloupaná rýže 170 g
- quinoa 70 g
- luštěninové těstoviny 50 g
- hladká špaldová mouka 120 g
- ovesná mouka 30 g
- kukuřičný škrob 20 g
- tahini pasta 20 g
- arašídové máslo 20 g
- vlašské ořechy 30 g
- erythritol 15 g
- čekankový sirup 50 g
- rýžový ocet 10 g
- kypřicí prášek 1 ks bez fosfátů
- dijonská hořčice
- sezamová semínka
- kvalitní chilli omáčka
- avokádový olej 20 g

KOŘENÍ A BYLINKY

- sušený tymián
- sušené oregano
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- čerstvý rozmarýn
- zelený pepř

OVOCE

- citron 2 ks
- pomeranč 2 ks
- avokádo 1 ks

ZELENINA

- ledový salát 150 g
- okurka 130 g
- květák 600 g
- brokolice 730 g
- cuketa 280 g
- batáty 100 g
- brambory 160 g
- pórek 100 g
- barevná paprika 2 ks
- kedlubna 1 ks
- rajčata 500 g
- salátové listy 370 g

MASO A RYBY

- kuřecí prsa 360 g
- krůtí mleté 290 g
- hovězí roštěnec 180 g
- hovězí svíčková 180 g
- losos fileť 180 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

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