

Jídelníček

4. TÝDEN



SNÍDANĚ



OBĚD



VEČEŘE

1

PONDĚLÍ

20 Asijská vejce s kimči
7 Fazolové bagely, 1 ks

17 Báječné vaječné muffiny

26 Červená čočka na paprice
+ 200 g květáku na páře

32 Čočkovo-quinoové sendviče
se sýrem Halloumi
+ 200 g cherry rajčátek

4 Poctivá kuřecí polévka
se zeleninou

2

ÚTERÝ

4 Poctivá kuřecí polévka
se zeleninou

23 Květákové gnocchi
s hráškem a vejci

51 Tuňákové kroketky s čedarem
13 Salát z červeného zelí

48 Pálivá treska s mátou
a cuketou

3

STŘEDA

7 Fazolové bagely, 1 ks + 150 g
cottage + 1 mrkev (asi 90 g)

7 Fazolové bagely, 1 ks + 150 g
cottage + 80 g ředkviček

23 Květákové gnocchi
s hráškem a vejci

41 Pečené krůtí kuličky
s květákovým pyré

35 Mrkvové tacos
s kuřecím masem

4

ČTVRTEK

5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce + 2–3 míchaná vejce
+ 2 lžice kimči

5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce + 2–3 míchaná vejce
+ 200 g cherry rajčátek

54 Křupavé asijské hovězí s rýží

55 Restovaná zelenina s mletým
masem a fetou + dušená rýže
(70 g syrové)

1 Pikantní mrkvový krém

9 Salát z máslových fazolí
s rajčátky a petrželkou

5

PÁTEK

15 Vejce s řeckým koproovým
jogurtem, kedlubnu zaměňte
za 1 mrkev (asi 90 g)
5 Nízkosacharidový chléb,
1 porce

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

68 Vrstvený bramborový
pekáček s tuňákem

40 Krůtí roláda s fazolkami

6

SOBOTA

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

24 Plněné cottage
palačinky s hráškem

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

34 Květákové „steaky“ s tahini
dresinkem + 2 vařená vejce

7

NEDĚLE

78 Jogurtový dortík s ovocným
přelivem, 2 porce

58 Hovězí na zelenině
z jednoho hrnce

57 Taco miska s pečenými
bramborami + 200 g rajčat

2 Vydatná fazolová polévka
s uzeným tempehem

Nákupní seznam

4. TÝDEN

PODZIM/ZIMA

CHLAZENÉ SUROVINY

- řecký jogurt (0%) 520 g
- bílý jogurt 170 g
- sýr Cottage 550 g
- žervé 70 g
- mléko 110 ml
- majonéza 20 g
- strouhaná mozzarella 90 g
- strouhaný čedar 110 g
- parmazán 40 g
- zeleninový vývar 200 ml
- uzený tempeh 100 g
- vejce 27 ks
- kimči 320 g

MRAŽENÉ SUROVINY

- květák 360 g
- hrášek 300 g
- brokolice 100 g
- zelené fazolky 400 g
- lesní ovoce 200 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 220 g
ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 200 g
z konzervy
- červená čočka 60 g
- hnědá čočka 100 g
vařená nebo konzervovaná
- červené fazole 350 g
vařené nebo konzervované
- rajčatový protlak 40 g
- kokosové mléko 325 ml
- erythritol 50 g
- rýžová mouka 120 g
- pohanková mouka 20 g
- kukuřičný škrob 44 g
- kukuřičná strouhanka 35 g
- neloupaná rýže 120 g
- hladká špaldová mouka 205 g
- tahini pasta 160 g
- bazalkové pesto 35 g
- rýžový ocet 20 ml
- čekankový sirup 20 g
- sušená rajčata 40 g
- kypřicí prášek 1 ks
bez fosfátů
- sezamová semínka 10 g
- balzamikový ocet

KOŘENÍ A BYLINKY

- mletá červená paprika
- římský kmín
- uzená mletá paprika
- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- sušený česnek

OVOCE

- citron 1 ks

ZELENINA

- řapíkatý celer 270 g
- mrkev 590 g
- kořenová petržel 100 g
- česnek 7 stroužků
- červené zelí 150 g
- květák 970 g
- brambory 460 g
- zázvor 30 g
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí stehna 640 g
- hovězí mleté 180 g
- hovězí maso 180 g
na pomalé pečení (plec, kýta, pupek...)
- krůtí mleté 180 g
- krůtí prsa 340 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

- řecký jogurt (0%) 520 g
- bílý jogurt 100 g
- sýr Cottage 400 g
- žervé 95 g
- sýr Feta 40 g
- strouhaná mozzarella 195 g
- strouhaný čedar 50 g
- sýr Halloumi 100 g
- parmazán 20 g
- mléko 110 ml
- tahini pasta 150 g
- uzený tempeh 100 g
- vejce 22 ks

MRAŽENÉ SUROVINY

- květák 360 g
- hrášek 300 g
- brokolice 100 g
- zelené fazolky 400 g
- lesní ovoce 200 g

TRVANLIVÉ SUROVINY

- tuňák 100 g
ve vlastní šťávě
- sekaná rajčata 200 g
z konzervy
- červené fazole 350 g
vařené nebo konzervované
- máslové fazole 130 g
vařené nebo konzervované
- červená čočka 45 g
- quinoa 45 g
- neloupaná rýže 70 g
- rýžová mouka 120 g
- pohanková mouka 20 g
- hladká špaldová mouka 205 g
- kukuřičný škrob 55 g
- rajčatový protlak 1 lžíčka
- sušená rajčata 40 g
- bazalkové pesto 35 g
- erythritol 50 g
- tahini pasta 10 g
- sezamová semínka 7 g
- kypřicí prášek 1 ks
bez fosfátů
- kvalitní chilli omáčka

KOŘENÍ A BYLINKY

- čerstvá petrželka
- čerstvý kopr
- čerstvá máta
- čerstvé oregano
- římský kmín
- uzená mletá paprika
- sušený česnek

OVOCE

- citron 1 ks
- avokádo 110 g

ZELENINA

- řapíkatý celer 270 g
- mrkev 280 g
- kořenová petržel 100 g
- květák 400 g
- česnek 4 stroužky
- cuketa 330 g
- cherry rajčata 700 g
- rajčata 200 g
- salátové listy 40 g
- ledový salát 80 g
- kedlubna 1 ks
- brambory 470 g
- ředkvičky 80 g
- římský salát 1 ks
- chilli paprička 1 ks

MASO A RYBY

- kuřecí stehna 640 g
- kuřecí prsa 180 g
- hovězí mleté 360 g
- treska fileť 180 g
- krůtí prsa 340 g

STÁLICE ZE SPÍŽE

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