

4. Týden - PÁTEK



SNÍDANĚ			
Celozrný chléb s uzeným lososem, vejci a zeleninou			
Sacharidy	28 g	Ingredience:	
Tuky	17 g	60 g	chléb celozrný
Bílkoviny	27 g	50 g	vejce slepičí
Vláknina	9 g	70 g	losos uzený bez kůže
Celkem	1 653 kJ	20 g	sýr gervais 30%
		100 g	okurka salátová
		20 g	špenát čerstvý
		50 g	rajče
Příprava:			
1. Na chleba rozetřeme žervé			
2. Poklademe listový špenát, plátky lososa a uvařené vejce na plátky			
3. Přikusujeme rajčata a okurku			
Počet porcí ⇒ <input type="text" value="1"/>			

4. Týden - PÁTEK

Sacharidy	157 g
Tuky	68 g
Bílkoviny	107 g
Vláknina	48 g
Celkem	7 415 kJ

SVAČINA I.			
Tvaroh s kakaem			
Sacharidy	19 g	Ingredience:	
Tuky	7 g	100 g	tvahoh polotučný
Bílkoviny	13 g	10 g	kakao
Vláknina	8 g	100 g	jablko
Celkem	858 kJ	5 g	sirup čokankový
Příprava:			
1. Nastrouháme jablko a přimícháme do tvarohu			
2. Přisypeme kakao a čokankový sirup			
Počet porcí ⇒ <input type="text" value="1"/>			

OBĚD			
Grilované kuřecí maso s batáty			
Sacharidy	43 g	Ingredience:	
Tuky	12 g	150 g	kuřecí prso
Bílkoviny	40 g	200 g	batáty
Vláknina	8 g	30 g	salát listový
Celkem	1 896 kJ	30 g	česnek salátová
		30 g	rukola
		5 g	olej olivový
		5 g	olej řepkový
			sůl a pepř
Příprava:			
1. Maso naklepeme, osolíme a opepříme a potřeme řepkovým olejem			
2. Vložíme je na gril a opékáme cca 6 min			
3. Batáty nakrájíme na měsíčky, potřeme řepkovým olejem, posolíme a dáme rozmarýn, tymián či jiné bylinky dle chuti			
4. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a upečeme do zlatova			
5. Smícháme zelené listy salátů, zakápneme olivovým olejem			
6. Servírujeme maso s batáty a salátem			
Počet porcí ⇒ <input type="text" value="1"/>			

SVAČINA II.			
Celerové hranolky zapečené se sýrem			
Sacharidy	6 g	Ingredience:	
Tuky	17 g	200 g	celer bulva
Bílkoviny	13 g	40 g	ementál
Vláknina	9 g	5 g	olej olivový
Celkem	1 055 kJ		sůl
Příprava:			
1. Celer nakrájíme na silnější hranolky			
2. Potřeme malou vrstvou oleje a posolíme			
3. Posypeme nastrouhaným ementálem			
4. Dáme zapéct do trouby, pečeme do měkka			
Počet porcí ⇒ <input type="text" value="1"/>			

VEČEŘE			
Cuketový tataráček			
Sacharidy	61 g	Ingredience:	
Tuky	15 g	250 g	cuketa
Bílkoviny	14 g	50 g	protlak rajčatový
Vláknina	14 g	5 g	olej olivový
Celkem	1 953 kJ	15 g	ořechy kešu
		10 g	česnek
		50 g	cibule
		10 g	sojová omáčka
		5 g	hořčice dijonská
		75 g	chléb celozrný
			paprík uzená
			barbecue koření
Příprava:			
1. Cuketu nastrouháme nahrubo, osolíme a necháme cca 15 min odstát, aby cuketa pustila vodu, poté z ní vymačkáme veškerou vodu (rukou/plátnem)			
2. Zesklivatíme cibulku na oleji, přidáme cuketu a chvíli restujeme			
3. Přidáme obě papriková koření a barbecue, rajčatový protlak			
4. Rozmixujeme kešu s troškou vody, přidáme do směsi, chvíli restujeme			
5. Na závěr přidáme prolisovaný česnek, dochutíme sojovkou, hořčicí, pepřem			
6. Podáváme na topinkách (s česnekem) buď teplé, nebo vychlazené			
Počet porcí ⇒ <input type="text" value="1"/>			

Jídelníček vypočítí váš denní příjem na 7.415 kJ a rozložil kalorie do jednotlivých chodů

Jak jídelníček počítá? najdete níže



Osobní údaje

Jméno: doplňte:

Pohlaví: vyberte:

Věk: doplňte:

Výška (v cm): doplňte:

Váha (v kg): doplňte:

Klidový (bazální) metabolismus: x

Pokud neznáte svůj BM, vypočítáme ho my: x

Pokud znáte svůj BM (Tanita, inBody), doplňte ho zde:

Stupeň aktivity: vyberte:

Vyvážený doporučený denní příjem:

Cíl jídelníčku: vyberte:

Cílový doporučený denní příjem:

Předpokládaná změna váhy za 1 týden (kg):

Vyplňte červené rámečky

Vypočte se váš doporučený denní příjem v KJ

Toto číslo se vám rozdělí do každodenního jídelníčku

Takhle vypadá celý smíšený jídelníček

	1. Týden	2. Týden	3. Týden	4. Týden
Pondělí	Snídaně	Ovesná kaše s mákem a malinami	Francouzský toast s jahodami	Brynzová pomazánka s pečivem
	Svačina I.	Hummus se zeleninovými hranolkami	Krekry se sýrem a rajčetem	Chia osvěžení
	Oběd	Kuřečí prsa s divokou rýží	Krevetové rizoto	Kuře na smetaně s brokolicí a mandlemi
	Svačina II.	Jogurt s borůvkami a skořicí	Mrkev s pomerančem a skořicí	Skyr s kiwi a konopnými semínky
	Večeře	Pečená řepa s batáty a hermelínem	Míchaná květáková vajíčka	Pomazánka z ančoviček s pečivem
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	1_pondělí	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	8_pondělí
Úterý	Snídaně	Perníková kaše	Paláčky s meruňkovou marmeládou	Perníkové lívance s marmeládou
	Svačina I.	Křehký plátek s vajíčkem	Kešu oříšky s jablkem	Smoothie s červenou řepou
	Oběd	Rýžové nudle s ciznou a sezamovou omáčkou	Vepřové nudličky s bramborem	Vepřová panenka s bulgurem a fazolkami
	Svačina II.	Kakaovo-brusinkový skyr	Meruňkový tvaroh	Brusinkový kefir s kakaem
	Večeře	Chléb s máslem a tvarůžky	Zapečená mozzarella	Čočkový salát s uzeným tofu
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	2_úterý	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	9_úterý
Středa	Snídaně	Hrušková pohanková kaše	Krupicová kaše s horkými malinami	Horký jablečný dortík
	Svačina I.	Kešu, sýr a okurka	Vaječný salát s rajčaty	Chléb s žervé, pažitkou a sezamem
	Oběd	Bulgurový salát s halloumi a zálivkou	Krůtí prsa s grilovanou cuketou	Krůtí steak s mrkovými chipsy
	Svačina II.	Salát z řapíkatého celeru a jablka	Banánovo - jahodový shake	Hruška s mákem a kakaem
	Večeře	Fazolová pomazánka s pečivem	Zeleninový salát s uzeným lososem a avokádem	Špenátová polévka s quinoou
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	3_středa	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	10_středa
Čtvrtek	Snídaně	Jáhlová kaše s mákem a višněmi	Sendvič s vejcem a sýrem	RAW pohanková kaše s borůvkami
	Svačina I.	Chléb se šunkou	Jogurt s jablkem a skořicí	Mrkvo-celerová pomazánka s ricottou
	Oběd	Krůtí steak s batátovými plátky	Tuňákový těstovinový salát	Tuňákový salát s černou rýží
	Svačina II.	Zimní jablečný jogurt	Cottage na sladko	Špenátové smoothie
	Večeře	Hřejivá čočková polévka	Pečené brambory s tofu, zelím a dipem	Zapečený liliek se sýrem a bylinkami
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	4_čtvrtek	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	11_čtvrtek
Pátek	Snídaně	Kokosový mugcake s malinami	Omeleta s rukolou a ovčím sýrem	Chleběk s hermelínem a paprikou
	Svačina I.	Pečená cizna na chroupání	Hřejivé smoothie se skořicí a zázvorem	Jablko s mrkví a ořechy
	Oběd	Ovesná kaše naslano	Restované tofu s hráškem a kuskusem	Segedin s tofu
	Svačina II.	Čoko smoothie s tvarohem	Toast s prštem a rajčetem	Tvaroh s banánem a burákovým máslem
	Večeře	Salát z červené řepy s vajíčkem	Pažitková pomazánka s chlebem	Smetanová polévka z červené čočky
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	5_pátek	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	12_pátek
Sobota	Snídaně	Sýrová omeleta se špenátem a rajčátky	Tortilla s uzeným lososem	Jáhly s rybízem
	Svačina I.	Jogurt s ananasem	Metabolismus povzbuzující smoothie	Kostky sýra a kedluben
	Oběd	Caesar salát	Pečené krůtí stehno s bramborovou kaší	Kuřečí na kari s rýží
	Svačina II.	Pomazánka z nivy	Tvaroh s borůvkami a kakaem	Třešňový pudink
	Večeře	Pohanka s uzeným tofu a kyselým zelím	Čočková omeleta se salátkem (příprava)	Toasty s mozzarelou a rajčaty
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	6_sobota	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	13_sobota
Neděle	Snídaně	Bagetka s vajíčkem a ředkvičkami	Snídaně overnights	Maková quinoa
	Svačina I.	Overnights vložky s brusinkami	Krekry s žervé a paprikou	Kefir a hruška
	Oběd	Tuňák v sezamu s rýžovými nudlemi	Losos se špenátem a rýží	Těstoviny s lososem a smetanovou omáčkou
	Svačina II.	Jogurt s kokosem a pomerančem	Smoothie jablečný koláč	Pomerančové smoothie s mrkví a kustovnicí
	Večeře	Květákový mozeček s tempehem a vejcem	Pečená zelenina s tempehem a salátkem z řepy	Špenátová palačinka
	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	7_neděle	⇒ zobrazit jídelníček ⇐	14_neděle
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	15_pondělí
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	16_úterý
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	17_středa
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	18_čtvrtek
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	19_pátek
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	20_sobota
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	21_neděle
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	22_pondělí
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	23_úterý
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	24_středa
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	25_čtvrtek
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	26_pátek
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	27_sobota
			⇒ zobrazit jídelníček ⇐	28_neděle

SNÍDANĚ

Celozrnný chléb s uzeným lososem, vejci a zeleninou

		Ingredience:	Příprava:
Sacharidy	28 g	60 g chléb celozrnný	1. Na chleba rozetřeme žervé
Tuky	17 g	50 g vejce slepičí	2. Poklademe listový špenát, plátky lososa a uvažené vejce na plátky
Bílkoviny	27 g	70 g losos uzený bez kůže	3. Přikusujeme rajčata a okurku
Vláknina	9 g	20 g sýr gervais 30%	
Celkem	1 653 kJ	100 g okurka salátová	
		20 g špenát čerstvý	
		50 g rajče	

Počet porcí ⇒

SVAČINA I.

Tvaroh s kakaem

		Ingredience:	Příprava:
Sacharidy	19 g	100 g tvaroh polotučný	1. Nastrouháme jablko a přimícháme do tvarohu
Tuky	7 g	10 g kakao	2. Přisypeme kakao a čekankový sirup
Bílkoviny	13 g	100 g jablko	
Vláknina	8 g	5 g sirup čekankový	
Celkem	858 kJ		

Počet porcí ⇒

OBĚD

Grilované kuřecí maso s batáty

		Ingredience:	Příprava:
Sacharidy	43 g	150 g kuřecí prso	1. Maso naklepeme, osolíme a opepříme a potřeme řepkovým olejem
Tuky	12 g	200 g batáty	2. Vložíme je na gril a opékáme cca 6 min
Bílkoviny	40 g	30 g salát listový	3. Batáty nakrájíme na měsíčky, potřeme řepkovým olejem, posolíme a dáme rozmarýn, tymián či jiné bylinky dle chuti
Vláknina	8 g	30 g čekanka salátová	4. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a upečeme do zlatova
Celkem	1 896 kJ	30 g rukola	5. Smícháme zelené listy salátů, zakápneme olivovým olejem
		5 g olej olivový	6. Servírujeme maso s batáty a salátem
		5 g olej řepkový	
		sůl a pepř	

Počet porcí ⇒

SVAČINA II.

Celerové hranolky zapečené se sýrem

		Ingredience:	Příprava:
Sacharidy	6 g	200 g celer bulva	1. Celer nakrájíme na silnější hranolky
Tuky	17 g	40 g ementál	2. Potřeme malou vrstvou oleje a posolíme
Bílkoviny	13 g	5 g olej olivový	3. Posypeme nastrouhaným ementálem
Vláknina	9 g	sůl	4. Dáme zapéct do trouby, pečeme do měkka
Celkem	1 055 kJ		

Počet porcí ⇒

VEČEŘE

Cuketový tataráček

		Ingredience:	Příprava:
Sacharidy	61 g	250 g cuketa	1. Cuketu nastrouháme nahrubo, osolíme a necháme cca 15 min odstát, aby cuketa pustila vodu, poté z ní vymačkáme veškerou vodu (rukou/plátnem)
Tuky	15 g	50 g protlak rajčatový	2. Zesklivatíme cibulku na oleji, přidáme cuketu a chvíli restujeme
Bílkoviny	14 g	5 g olej olivový	3. Přidáme obě papriková koření a barbecue, rajčatový protlak
Vláknina	14 g	15 g ořechy kešu	4. Rozmixujeme kešu s troškou vody, přidáme do směsi, chvíli restujeme
Celkem	1 953 kJ	10 g česnek	5. Na závěr přidáme prolisovaný česnek, dochtíme sojovkou, hořčicí, pepřem
		50 g cibule	6. Podáváme na topinkách (s česnekem) buď teplé, nebo vychlazené
		10 g sojová omáčka	
		5 g hořčice dijonská	
		75 g chléb celozrnný	
		paprika uzená	
		barbecue koření	

Počet porcí ⇒