



5 VARIANT JEDNODENNÍHO

JÍDELNÍČKU



VARIANTA 1



SNÍDANĚ

Sladká verze: Vločková kaše s tvarohem, jablky a vlašskými ořechy, datlový sirup.

Slaná verze: Volské oko sypané sýrem, mrkev, polníček, žitný chléb.

PŘESNÍDÁVKA

Banánový koktejl s tvarohem.

OBĚD

Polévka: Kulajda.

Pečené kuřecí stehno na tymiánu, bramborovo-batátové pyrė, baby mrkev s hráškem.

SVAČINA

Tvaroh s chia semínky a borůvkami, agávový sirup.

VEČEŘE

Studená: Tuňák ve vlastní šťávě, dýňová bulka, bílá ředkev.

Teplá: Treska na česneku, salát z černé a červené čočky.

VARIANTA 2



SNÍDANĚ

Sladká verze: Jáhlová kaše s banánem a jogurtem a mandlovými lupínky, datlový sirup.

Slaná verze: Vepřová šunka (vysoký podíl masa), žervé, slunečnicový chléb, paprika, salátová okurka.

PŘESNÍDÁVKA

Borůvkový koktejl s jogurtem.

OBĚD

Polévka: Čočková se zelím.

Hovězí roštěná, divoká rýže s černým sezamem, okurkový salát s řeckým jogurtem a koprem.

SVAČINA

Ovocný salát se sýrem.

VEČEŘE

Studená: Tvarůžková pomazánka, graham, polníček, mrkev.

Teplá: Brambory s cibulkou a petrželkou, podmáslí.



ROTACE NA 5 DNÍ



VARIANTA 3



SNÍDANĚ

Sladká verze: Rýžová kaše s avokádem a tvarohem, chia semínka, agávový sirup.
Slaná verze: Tvarohová pomazánka s koprem a vejcem, žitný chléb, ředkvičky.

PŘESNÍDÁVKA

Ovocná miska s bílým jogurtem, medem a vlašskými ořechy.

OBĚD

Polévka: Pórkový krém s vejcem, krutony.
Králík na česneku, kyselé zelí, chlupaté knedlíky s medvědí česnekem.

SVAČINA

Ciabatta s tvarohem a sušenými rajčaty, rukola.

VEČEŘE

Studená: Sýr Cottage s jarní cibulkou, sójový rohlík.
Teplá: Zapečená tortilla s cizrnou, zeleninou (ledový salát, jarní cibulka, rajče) a sýrem gouda.

VARIANTA 4



SNÍDANĚ

Sladká verze: Pohanková kaše s borůvkami, bílým jogurtem a slunečnicovými semínky, agávový sirup.
Slaná verze: Plátkový sýr Madeland, žervé, dýňová bulka, rajče, mrkev.

PŘESNÍDÁVKA

Malinový koktejl s tvarohem a chia semínky.

OBĚD

Polévka: Rajčatová s rýží a bazalkou.
Vepřová kapsa plněná tvarůžkou a šalotkou, opečené brambory, rajčatový salát s libečkem.

SVAČINA

Půl grahamového rohlíku, žervé s kapií.

VEČEŘE

Studená: Šopský salát s balkánským sýrem, celozrnný chléb.
Teplá: Vepřový kotlet na rozmarýnu, brambory ve slupce s petrželovým pestem, míchaný salát.



DOBROU CHUŤ



VARIANTA 5



SNÍDANĚ

Sladká verze: Jogurt s ovocem a cornflakes, lněná a chia semínka, med.
Slaná verze: Vaječnica se žampiony a mrkví, graham, salátová okurka.

PŘESNÍDÁVKA

Banánový koktejl s mátou a tvarohem, chia semínka.

OBĚD

Polévka: Dýňový krém se sušenými rajčaty, krutony.
Kruťtí nudličky pikantní, pečená tarhoňa se zeleninou.

SVAČINA

Jablečné pyré s tvarohem.

VEČEŘE

Studená: Obložený talíř (šunka, plátkový sýr, vejce), polníček, ředkvičky, rajče, žitný chléb.
Teplá: Boloňské špagety s parmezánem a bazalkou.

