

Jídelníček vzor

Snídaně:



Vývar s vařenou zeleninou a trhaným masem

Vaječná omeleta plněná zeleninou a žampióny a prosciuttem



Svačina:



Fresh 250 ml: řapíkatý celer, okurka, čerstvá petrželka, 2 lžíce kolagenu Great Lakes, 1 lžíce MCT (nebo olivovým olejem)

Oběd:



Vývar 250 ml na uzdravení střev

Ryba v páře, 180 gr. s dušeným fenyklem karotkou



Jídelníček vzor

Svačina:



Kokosový jogurt s lesním ovocem, 150 ml

Banánový muffin 1 ks

Večeře:



Fresh 250 ml z řapíkatého celeru

Krůtí karbanátek s mrkví a tymiánem 150 gr. s avokádovým dipem



Snídaně:



Avokádo-květákový s vejcem krájenou

Smoothie z kokosového avokáda a borůvek



toust zeleninou mléka,

Svačina:

Křupavé špalíčky z mrkve, řapíkatého celru .. s guacamole (1 střední mrkev, nakrájená na kousky, Guacamole - avokádo, citronová šťáva, nasekaná cibule, česnek nemusí být, koriandr, sůl a pepř)



Jídelníček vzor

Oběd:



Kuřecí salát s bylinkovou zálivkou - 200 g grilovaného kuřecího prsa, nakrájeného na proužky.

Velká miska listových salátů (rukola, baby špenát)
Nakrájená zelenina (okurka, cherry rajčata, červená paprika) - množství upraveno tak, aby byl obsah sacharidů minimální

Dresink z olivového oleje, citronové šťávy, nasekaného čerstvého koriandru, soli a pepře



Dezert: Hrst jahod polité máslem z tygřích ořechů.



Večeře:



Zeleninový krém na základu vývaru - Mrkev, petržel, cuketa, vývar, lahůdkové droždí, ghí, sůl.



Losos na grilu s grilovanou zeleninou - 200 g aljašského lososa, zelenina pro grilování (cuketa, chřest, zelené fazolky, růžičková kapusta, brokolice)

Marináda z olivového oleje, citronu, česneku (nemusí být) a bylinek

Jídelníček vzor

Snídaně:



Palačinky ze šáchorové mouky - 2 lžíce mouky z tygřích ořechů, 1 lžíce tapiokové mouky, 2 vejce, 100 ml vody nebo rostlinného mléka (např. mandlového nebo kokosového)
1 lžička prášku jedlé sody nebo vinného kamene, špetka soli, 1 velká odměrka hydrolyzovaného kolagenu, 2 lžíce kokosového oleje na smažení. Na palačinky můžete použít rozvar z borůvek a kokosový jogurt.

Svačina: Smoothie z jahod, kokosového mléka s 1 odměrkou hydrolyzovaného kolagenu



Oběd:



Steak s bylinkami a grilovanou zeleninou - 200 g hovězího steaku, zelenina orestovaná na pánvi - brokolice, cuketa, mrkev, řapíkatý celer, špenát, fazolové lusky, lahůdkové droždí, sůl)

Marináda: olivový olej, rozmarýn, tymián, česnek (není nutné), sůl a pepř.

Jídelníček vzor



Dezert: Kokosové mrkvové kuličky

Večeře:



Zeleninový krémová polévka s vejcem natvrdo a míchaný zeleninový salát.