

## Snídaně:

Obložený vývar s vejci, trhaným masem, zeleninovými nudlemi a avokádem

Semínkový chléb s pohankou



## Oběd:

Quinoa s kuřecím masem, avokádem a pomerančem



Složení:

- Extra panenský olej
- Špetka soli
- Quinoa
- Koriandr
- Kuřecí kousky
- Avokádo
- pomeranč

## Večeře:

Brokolicová rýže



### **Ingredience:**

- 1 lžička extra panenského olivového oleje stroužek česneku
- strouhaný zázvor
- míchaná zelenina (brokolicové růžičky, mrkev, fazolové lusky, žampiony, lahůdková cibulka/porek)
- brokolicová rýže (nasekaná brokolice)
- klíčky
- špetka soli
- vejce
- sezamová semínka
- krevety

### **Snídaně:**

#### **Palačinky z Tiger nuts mouky s čerstvým ovocem, kurkuma latte s kolagenem**



### **Ingredience:**

- 100 ml. Kokosového mléka,
- 2 vejce od šťastné slepičky,
- 2 lžičky tapiokového škrobu,
- 2 lžičky šáchorové mouky,
- špetku soli.
- Na smažení: 1 lžička kokosového oleje.

### **Oběd:**

#### **Obložený vývar s masem cuketovými nudlemi, brokolicí a avokádem.**



## **Večeře:**

**Hovězí ragú se zeleninou a pohankovými nudlemi**

**Míchaný salát ze zeleniny s ovocem**



## **Snídaně:**

**Zeleninový fresh**

**Domácí paštika z hovězích jater**

**Pohankový kváskový chleba**



## Oběd:

Variace listových salátů s olivami a pomerančem

Hovězí ossobuco s dýňovou kaší



## Večeře:

Vývar

Amarant se zeleninou a vejci



## Snídaně:

Vývar z kostí, celerový chlebík se sušenými rajčátky a olivami



Ingredience:

2 hrnky nastrouhaného celeru

3 vejce, 1 hrnek šachorové mouky (Tiger nuts), špetka Himalájské růžové soli

1 nastrouhaný menší kořen čerstvé kurkumy (nebo 1 lžičku sušené kurkumy)

½ lžičky sody bicarbony, nakrájená sušená rajčata, černé olivy, na posypání: konopné loupané semínko

### **Oběd:**

**Pečené kuře na citrónu a rozmarýnu variace listových salátů s borůvkami a řapíkatým celerem**



### **Večeře:**

**Celerový krém**



#### **Ingredience:**

1 bulva celeru

1 cibule

400 ml kokosového mléka

1 chilli paprička (lze případně vynechat)

1/2 lžičky kari koření, 1/2 lžičky sušeného mletého koriandru, 1 lžička nastrouhaného čerstvého zázvoru, sůl, 1 lžice kokosového nebo olivového oleje, případně ghee, 1/2 svazku čerstvé petrželky nebo koriandru

**+ Cibulový koláč**



**Ingrediencie:**

1 vejce  
30 g mandlové mouky, 20 g kokosové mouky  
15 g psyllia  
150 ml vlažné vody  
1/2 lžičky soli, olivový olej  
50 g ghee nebo sádla  
250 g cibule  
100 g slaniny

**Snídaně****Palačinka PALEO s pouhými 3 přísadami****Ingrediencie**

- 60 g mandlového krému
- 3 vejce
- 2 velké zralé banány (nebo 3 malé)
- Kokosový olej na vaření

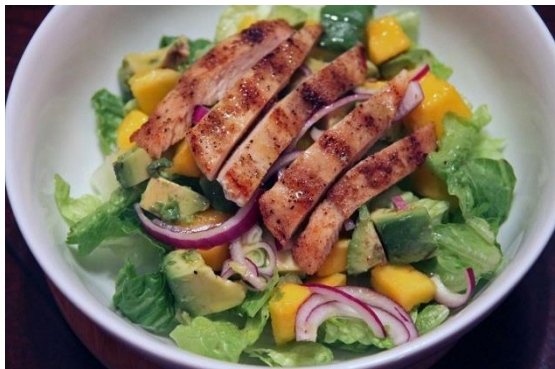
**Instrukce**

1. Vložte banány, vejce a mandlové máslo do mixéru a promíchejte do hladka.
2. Rozpusťte kokosový olej na malé pánvi na středním ohni.
3. Nalijte do pánve naběračku těsta. Palačinky vařte z každé strany 2 až 3 minuty, dokud lehce nezhnědnou.
4. Přidejte ovoce podle chuti.

## Oběd

Variace listových salátů s avokádem, mangem a červenou cibulí s kousky grilovaného kuřecího masa

Cibulový koláč



## Večeře

Treska vařená v páře s dušenou zeleninou a olivami



## Snídaně

Ztracená vejce, opékaná slanina, dušený špenát se semínkovým nebo pohankovým kváskovým chlebem



## Oběd

### **Mrkvový krém s kokosovým mlékem + pečené karbanátky se špenátem a žampiony, s restovanými batáty**



#### **Mrkvový krém- ingredience:**

500 g mrkve,  
400 ml kokosového mléka (1 konzerva)  
1 cibule,  
cca 3 cm čerstvého zázvoru,  
1 vrchovatá lžice ghí,  
čerstvý rozmarýn,  
špetka chilli,  
sůl, pepř

#### **+ Pečené karbanátky se špenátem a žampiony s restovanými batáty**

#### **Ingredience:**

- 500 g mletého masa (vepřové, mix vepřového s hovězím, případně drůbeží)
- 100 g cibule
- 100 g žampionů
- 50 g čerstvého špenátu
- 2 stroužky česneku
- 1/2 lžičky soli
- špetka pepře



## Večeře

**Variace listových salátů** – rukola, čekanka, baby špenát, jablko, hrozny, jablečný ocet, oliv.olej



**Cuketové smoothie s cukrovým melounem a prosciutto**



Ingredience :

Avokádo, extra panenský olej, špetka soli, cuketa, citronová šťáva, cukrový meloun, prosciutto

## Snídaně



### **Čokoládový mug cake**

- ¼ hrnku (=30g) mandlové mouky
- 2 lžičky nepraženého kakaa
- 2 lžičky javorového sirupu (nebo medu)
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžička kokosového oleje
- 1 vejce

(upéct v troubě na 10min)

**Banánovo-čokoládový mug cake**

- banán
- 1 lžíce arašídového másla
- necelá lžíce nepraženého kakaa
- 1 lžíce vysokoprocenní čokolády nastrohané či nasekané nahrubo

## **Oběd**

### **Vývar**

**Krůtí klobásky s mrkví a tymiánem s dýňovo celerovým pyré s kokosovou smetanou**

**Variace listových salátů s granátovým jablkem**



## **Večeře**

**Salát z černé rýže s krevetami**

