

1. DEN

Snídaně

Placka z batátu s avokádem a rajčaty

- Placka z batátu (pečená) – 150 g
- Avokádo – ½ ks (cca 80 g)
- Rajčata – 100 g
- Olivový olej – 1 lžička (5 g)
- Sůl, pepř, čerstvá bazalka – podle chuti

Svačina

Fresh s celerem, okurkou a mladými kopřivami

- Řapíkatý celer – 100 g
- Okurka – 100 g
- Mladé kopřivy – 30 g
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Oliva – 1-4 ks (nemusí být)

Oběd

Kuřecí prso/stehno s pečenými batáty/brambory a zeleninou

- Kuřecí prso/stehno – 150-180 g
- Batáty/brambory – 200 g
- Paprika – 100 g
- Cuketa – 100 g
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Koření (tymián, pepř, rozmarýn) a další zelenina – podle chuti

Ovocný salát s granátovým jablkem a hrozny

- Granátové jablko – 50 g
- Hrozny – 100 g
- Jablko – 1 ks (cca 150 g)
- Avokádo – ¼ ks (cca 50 g)

Večeře

Losos s quinoa a dušenou brokolicí

- Losos – 150 g
- Quinoa (vařená) – 70 g suché váhy
- Brokolice – 150 g
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Čerstvá petržel – 1 lžíce
- Citronová šťáva – 1 lžička

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 110 g

Sacharidy: 150 g

Tuky: 95 g



2. DEN

Snídaně

Pečený batát s guacamole a rajčaty

- Batát (pečený) – 150 g
- Avokádo – ½ ks (cca 80 g)
- Rajčata – 100 g
- Cibule – 30 g
- Česnek – 1 stroužek
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Olivový olej – 1 lžička (5 g)
- Sůl, pepř, koriandr – podle chuti



Svačina

Fresh s řapíkatým celerem a okurkou

- Řapíkatý celer – 80 g
- Okurka – 80 g
- Petržel – 1 lžička
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Mladé kopřivy – 20 g

Oběd

Jehněčí maso s pečenou zeleninou a bramborem

- Jehněčí maso (pečené, libové) – 120 g
- Brambory – 180 g
- Paprika – 100 g
- Cuketa – 100 g
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Koření (rozmarýn, pepř, česnek) – podle chuti
- Můžete přidat mix listových salátů, 1 lžíce olivového oleje a šťáva z citrónu nebo pomeranče

Večeře

Pohankový salát s grilovanou zeleninou a cizrnou

- Pohanka (vařená) – 60 g suché váhy
- Paprika – 50 g
- Cuketa – 50 g
- Rajčata – 100 g
- Cizrna (vařená nebo konzervovaná) – 100 g
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Bylinky (bazalka, oregano) – podle chuti

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 90 g

Sacharidy: 145 g

Tuky: 105 g

3. DEN

Snídaně

Pečený brambor s avokádem a pečeným lososem

- Pečený brambor – 150 g
- Avokádo – ½ ks (cca 80 g)
- Pečený aljašský losos – 60 g
- Olivový olej – 1 lžička (5 g)
- Kurkuma, pepř, sůl – podle chuti
- Mix listových salátů, 1 lžíce olivového oleje a šťáva z citrónu



Svačina

Citrusový salát s čerstvým zázvorem a mátou

- Pomelo – 100 g
- Červený grep – 100 g
- Granátové jablko – 50 g
- Čerstvý zázvor – 2 cm
- Čerstvá máta – 1 lžička
- Lžička olivového oleje nebo čerstvý kokos- 5g/30g



Oběd

Kuřecí maso na bylinkách s pečenou zeleninou

- Kuřecí prsa (grilovaná) – 150 g
- Brambory (pečené) – 150 g
- Cuketa – 100 g
- Paprika – 100 g
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Bylinky (rozmarýn, tymián) – podle chuti

Večeře

Cizrnový salát s rajčaty, okurkou a bylinkami

- Cizrna (vařená nebo z konzervy) – 100 g
- Rajčata – 100 g
- Okurka – 100 g
- Cibule – 30 g
- Čerstvá petržel – 1 lžička
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Citronová šťáva – 1 lžička

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 100 g

Sacharidy: 130 g

Tuky: 105 g

4. DEN

Snídaně

Fresh: Mrkvovo-řapíkatý celerový nápoj s citronem

- Mrkev – 100 g
- Řapíkatý celer – 100 g
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Zázvor – malý kousek (volitelně)
- Voda – 200 ml

Polévka: Rychlá zeleninová polévka s červenou čočkou

- Červená čočka – 50 g
- Cuketa – 100 g
- Mrkev – 50 g
- Celer – 50 g
- Rajčata – 100 g
- Cibule – ½ ks
- Česnek – 1 stroužek
- Olivový olej – 1 lžička (5 g)
- Bylinky (tymián, oregano) – dle chuti
- Sůl a pepř – podle chuti
- Vývar – 400 ml

Svačina Celerový salát s citronem a bylinkami

- Řapíkatý celer – 100 g
- Listový salát (mix) – 50 g
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Olivový olej – 1-2 lžíce (10-15 g)
- Sůl a pepř – podle chuti

Oběd Grilovaná zvěřina s pečenými bramborami a zeleninovým salátem

- Zvěřina (např. jelení nebo srnčí) – 150 g
- Brambory (pečené) – 200 g
- Cuketa, paprika, rajčata – 150 g (pečené nebo dušené)
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g)
- Tymián a rozmarýn – podle chuti
- Sůl a pepř – podle chuti

Večeře Míchaný salát s cizrnou, rajčaty a okurkou

Cizrna (vařená) – 100 g

- Rajčata – 100 g
- Okurka – 100 g
- Petrželka – 1 lžíce
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Olivový olej – 1 lžíce (10 g), sůl pepř podle chuti

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 130 g

Sacharidy: 140 g

Tuky: 100 g



5. DEN

Snídaně

Omeleta s avokádem a zeleninou

- 2 vejce – cca 120 g
- 1 lžička kokosového oleje – 5 g
- Červená paprika/rajče – 50 g
- Listový špenát – 40 g
- ¼ avokáda – cca 50 g
- Kurkuma, pepř, himalájská sůl



Svačina

Celerovo-jablečný salát s citronem

- Řapíkatý celer – 100 g
- Jablko – 1 ks (cca 150 g)
- Lžička olivového oleje – 5 g
- Citronová šťáva – 1 lžička
- Sůl a pepř – dle chuti

Oběd

Čočková placka (wrap) s mletým masem a zeleninou

- Čočková placka (wrap) – 1 ks (cca 50 g suché váhy)
- Mleté hovězí maso – 150 g
- Cuketa – 100 g
- Rajčata – 100 g
- Paprika – 50 g
- Červená cibule – 50 g
- Olivový olej – 1 lžička (5 g)
- Koření (kmín, paprika) – dle chuti
- Sůl a pepř – dle chuti

100g čočky namočte přes noc do vody. Druhý den čočku slijte, dejte do mixéru, přidejte sůl a podle potřeby trochu vody (tak, aby vznikla hustá kaše).

Na pánvi rozehejte trochu oleje, z čočkové kaše vytvořte placku a smažte na střední teplotě cca 2-3 minuty z každé strany, dokud nebude zlatavá a křupavá.

Večeře

Pečené kuřecí prso se zeleninovým salátem

- Kuřecí prso – 150 g
- Zelený salát (mix) – 100 g
- Rajčata – 50 g
- Okurka – 50 g
- Pomerančová šťáva – 1 lžička
- Olivový olej – 1 lžice (10 g)
- Sůl, pepř – dle chuti

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 130 g

Sacharidy: 140 g

Tuky: 100 g

6. DEN

Snídaně

- Avokádová placka (1 avokádo, 2 lžíce odtučněné mandlové mouky/kdo zatím nejíte ořechy, tak můžete přidat 2 lžíce předem namočené pohanky, 1 vejce)
- 1 vejce natvrdo
- Mix listového salátu (50 g)
- Lžička citronové šťávy



Svačina

- Fresh smoothie (½ granátového jablka, 2-3 stonky řapíkatého celeru, 50 g kopřiv, 100 ml vody, ½ citronu)

Oběd

- Zvěřinový guláš (150 g zvěřiny, 200 g čiroku, 100 g mrkve, 100 g cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, tymián, rozmarýn)

Večeře

- Pohanková placka (100 g pohanky, 1 vejce, sůl, pepř)
- 100 g grilované zeleniny (cuketa, paprika, lilek)
- 100 g kuřecího masa (grilované)
- 1 lžíce tahini nebo hummusu (volitelné)

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 120 g

Sacharidy: 130 g

Tuky: 100 g

7. DEN

Snídaně

- 2 lžíce namočené pohanky (cca 40 g)
- 1/2 avokáda
- 1 vejce natvrdo
- 50 g rajčat
- 50 g špenátu
- Lžička olivového oleje



Svačina

- Fresh smoothie (100 g hroznového vína, 100 g okurky, 50 g řapíkatého celeru, 100 ml vody, ½ citronu)

Oběd

- Jehněčí maso (150 g)
- 200 g pečených batátů
- 100 g brokolice
- 1 lžíce olivového oleje
- Čerstvé bylinky (rozmarýn, tymián)

Večeře

- Čočková placka (100 g čočky, 1 vejce, sůl, pepř)
- 100 g grilované zeleniny (paprika, cuketa, lilek)
- 50 g směsi listového salátu
- 1 lžíce tahini

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 120 g

Sacharidy: 135 g

Tuky: 100 g