

1 DEN

Snídaně

- 2-3 volské oka na vodě
- Podušený brambor s mrkví, petrželí, řapíkatým celerem.
- Talíř nakonec polijeme olivovým olejem.
- Jako druhý chod přidáme podušené jablíčko se skořicí a kokosovým olejem

Oběd

- 150g kuřecích prsou podušených na páře,
- 1/2 avokáda,
- mísa míchaného salátu
- dobře připravená pohanka
- Podušená zelenina - brokolice (kdo toleruje), mrkve, petržel, cuketa, brambor (pokud nebudete mít rýži, lze dát brambor), kurkuma, čerstvé bylinky, šťáva z citrónu
- 1 hrnek vývaru

Svačina

- Nakrájená kedlubna, okurka ředkvičky, 1/2 červeného grepu, lesní, borůvky
- Hrnek vývaru 250ml

Večeře

- 150 g dušené ryby s dobře připravenou rýží.
- Dušená zelenina - cuketa, patizon, chřest, batát
- 1/2 avokáda nebo polít 2 lžícemi olivového oleje
- 1/2 červeného grepu



2 DEN

Snídaně

- 100g kuřecího masa
- Dušená zelenina - brambor, mrkev, petržel, cuketa, dýně
- Olivový olej
- Česotsvé bylinky

Oběd

- Hovězí hamburger z libového masa v páře
- Dušená zelenina - batát, květák, cuketa, dýně, hlíva,
- Kurkuma, čerstvé bylinky
- Quinoa

Svačina

- Smoothie - 1 okurka, 1 citrón, 1/2 zeleného jablka, 2 stonky řapíkatého celeru, hrst koriandru, 250ml kokosové vody, kurkuma, hydrolyzovaný kolagen nebo 1 hrnek čistého vývaru

Večeře

- Volské oka na páře
- Dobře připravená rýže
- Dušená zelenina + mix čerstvých salátů
- 1/2 velkého jablka, které zakomponujeme do čerstvého salátu
- 1/2 avokáda a olivový olej

Pokud někomu z vás dělá problém určitá potravina, do jídelníčku zapojte potraviny, které jsou low FODMAP a s nižším obsahem HISTAMINU.



3. DEN

Snídaně

Vejce, avokádo a batátový toast

- 2 vejce (vařená nebo míchaná na ghí/kokosovém oleji)
- ½ avokáda
- Pečený batátový plátek (cca 100 g) – jako toast
- Polníček nebo rukola
- Lžice panenského olivového oleje
- Kurkuma, pepř, sůl, citronová šťáva



Svačina

Smoothie

- Maliny (100 g)
- Banán (malý)
- Špenát (hrst)
- Rostlinný protein nebo kolagen (1 odměrka)
- Voda/mandlové mléko
- Lžička olivového oleje
- Citronová šťáva nebo trocha zázvoru

Oběd

Grilované kuře s rýží a dušenou zeleninou

- Kuřecí prso (150 g)
- Jasmínová rýže (60 g suché)
- Podušená zelenina (brokolice, cuketa, mrkev – cca 200 g)
- Lžice kokosového oleje
- Bylinky (rozmarýn, tymián, kurkuma)

Večeře

Krůtí maso s pohankou

- Krůtí maso (150 g)
- Loupané pohanky (cca 60 g suché)
- Zelenina (pak Choi, paprika, houby)
- Kokosové aminos nebo šťáva z citrónu (preferujte spíše citrónovou šťávu)
- Lžice olivového oleje
- Zázvor, česnek, sezam
- + nakrájená zelenina – kedlubna, mrkev a ½ jablíčka

4. DEN

Snídaně

- Pečený losos – 80 g
- Vejce natvrdo – 1 ks (60 g)
- Mix listových salátů – cca 50 g
- ¼ avokáda – cca 50 g
- Pečená dýně nebo batát – 100 g
- Lžice olivového oleje – 10 g
- Citronová šťáva, sůl, pepř



Svačina

- Jablko cca 150 g
- Pár borůvek – cca 30 g
- ¼ čerstvého kokosového ořechu – cca 35 g
- Bylinkový čaj / citronová voda

Oběd

Hovězí na zelenině s bramborem

- Dušené hovězí maso (150 g)
- Brambory ve slupce (cca 200 g)
- Kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer, pórek – 200 g)
- Lžice olivového oleje – 10g
- Kurkuma, bobkový list, česnek

Večeře

Krémová zeleninová polévka se ztraceným vejcem

- Polévka: Brokolice, cuketa, celer – celkem cca 250 g, kokosové mléko – cca 50 ml, loupaná pohanka – 50 g
- Ztracená vejce – 2 ks (cca 120 g)
- Lžice olivového oleje – 10 g
- Čerstvé bylinky
- Nakrájená zelenina: okurka + ředkvičky – cca 50 + 50 g

Celkem: 2106kcal

Bílkoviny: ~104 g

Sacharidy: ~163 g

Tuky: ~123 g

5. DEN

Snídaně

Omeleta s avokádem a zeleninou

- 2 vejce (cca 120 g)
- 1 lžička kokosového oleje (5 g)
- Červená paprika – 50 g
- Listový špenát – 40 g
- 1/2 avokáda – cca 80 g
- Pečený batát – cca 100 g
- Kurkuma, pepř, himalájská sůl



Svačina

- Hruška – cca 150 g
- Pár borůvek – 30 g
- ¼ kokosového ořechu – 35g
- Červený grep – 50g
- Lžice olivového oleje – 10g

Oběd

Telecí maso na bylinkách s pečenou zeleninou a bramborem

- Telecí maso – 150 g
- Brambory – cca 200 g
- Cuketa, lilek, paprika, houby – celkem cca 200 g
- 2 Lžice olivového oleje – 20 g
- Bylinky: tymián, rozmarýn, česnek

Večeře

- Rybí filet s pohankou a brokolicí
- Treska nebo jiná bílá ryba – cca 150 g
- Pohanka (vařená) – cca 100 g suché váhy
- Brokolice – cca 150 g
- Lžice olivového oleje – 10 g
- Čerstvé bylinky, citron
- Fresh - Mrkev, okurka, celer – cca 150 g

Celkem: 2 203 kcal

Bílkoviny: 112 g

Tuky: 88 g

Sacharidy: 195 g

6. DEN

Snídaně:

Vaječná míchanice s avokádem a zeleninou

- 3 vejce (180 g)
- ½ avokáda (80 g)
- Červená paprika (50 g)
- Špenát (40 g)
- 1 lžička kokosového oleje (5 g)
- Kurkuma, pepř, himalájská sůl podle chuti



Svačina:

- Hroznové víno (100 g)
- Granátové jablko (100 g)
- Lžička olivového oleje (5 g)

Oběd:

Kuřecí maso na bylinkách s pečenou zeleninou

- Kuřecí prsa (150 g)
- Pečená zelenina (cuketa, paprika, lilek, 200 g)
- Brambory (200 g)
- Lžice olivového oleje (10 g)
- Čerstvé bylinky: tymián, rozmarýn, česnek

Večeře:

Losos s quinoa a zeleninou

- Losos (150 g)
- Quinoa (70 g suché váhy)
- Brokolice (150 g)
- Cherry rajčata (50g)
- Lžice olivového oleje (10 g)
- Mix listového salátu (50 g)

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 102 g

Tuky: 99 g

Sacharidy: 174 g

7. DEN

Snídaně:

Omeleta se zeleninou a avokádem

- 3 vejce (180 g)
- 1 lžička olivového oleje (5 g)
- Červená paprika (50 g)
- Cuketa (50 g)
- ¼ avokáda (50 g)
- Kurkuma, pepř, himalájská sůl podle chuti



Svačina:

Čerstvý fresh

- 1 grapefruit (100 g)
- ½ granátového jablka (100 g)
- Řapíkatý celer (50 g)
- Mladé kopřivy (20 g, dobře omyté)
- Lžička olivového oleje (5 g)

Oběd:

Hovězí maso s pečenou zeleninou a bramborem

- Hovězí steak (150 g)
- Brambory (200 g)
- Pečené paprika, lilek, cuketa (200 g)
- Lžíce olivového oleje (10 g)
- Bylinky (tymian, rozmarýn, česnek)

Večeře:

Rybí filet s quinoa a zeleninovým salátem

- Treska nebo jiná bílá ryba (150 g)
- Quinoa (70 g suché váhy)
- Brokolice (150 g)
- Lžíce olivového oleje (10 g)
- Čerstvý mix listového salátu (50 g)

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 102 g

Tuky: 99 g

Sacharidy: 174 g

8. DEN

Snídaně

- **Fresh:**
- Řapíkatý celer – cca 50 g
- Mladé kopřivy – cca 10 g
- Okurka – cca 50 g
- Červený grep – ½ ks (cca 100 g)
-
- **Druhý chod: Pečené batáty s avokádem a fazolemi**
- Pečené batáty – cca 150 g
- ¼ avokáda – cca 50 g
- Listový špenát – cca 30 g
- Cherry rajčata – cca 50 g
- Lžice olivového oleje – 10 g
- Uvařené černé fazole (nebo jiné fazole) – cca 100 g
- Citronová šťáva, sůl, pepř, čerstvé bylinky



Svačina

- Hroznové víno – cca 150 g
- Granátové jablko – cca 100 g (půl granátového jablka)

Oběd

Grilované kuře s pečenou zeleninou a bramborem

- Grilované kuřecí prso – cca 150 g
- Pečené brambory – cca 200 g
- Pečená zelenina (cuketa, lilek, paprika) – cca 200 g
- Lžice olivového oleje – 10 g
- Koření (rozmarýn, tymián, česnek, pepř)

Večeře

Rybí filet s quinoa a zeleninovým salátem

- Rybí filet (např. treska nebo jiná bílá ryba) – cca 150 g
- Quinoa (vařená) – cca 70 g suché váhy
- Směs zeleniny: okurka, rajčata, rukola, ředkvičky – cca 150 g
- Lžice olivového oleje – 10 g
- Citronová šťáva, čerstvé bylinky

Celkem: 2200 kcal

Bílkoviny: 110–120 g

Sacharidy: 230–240 g

Tuky: 80–90 g