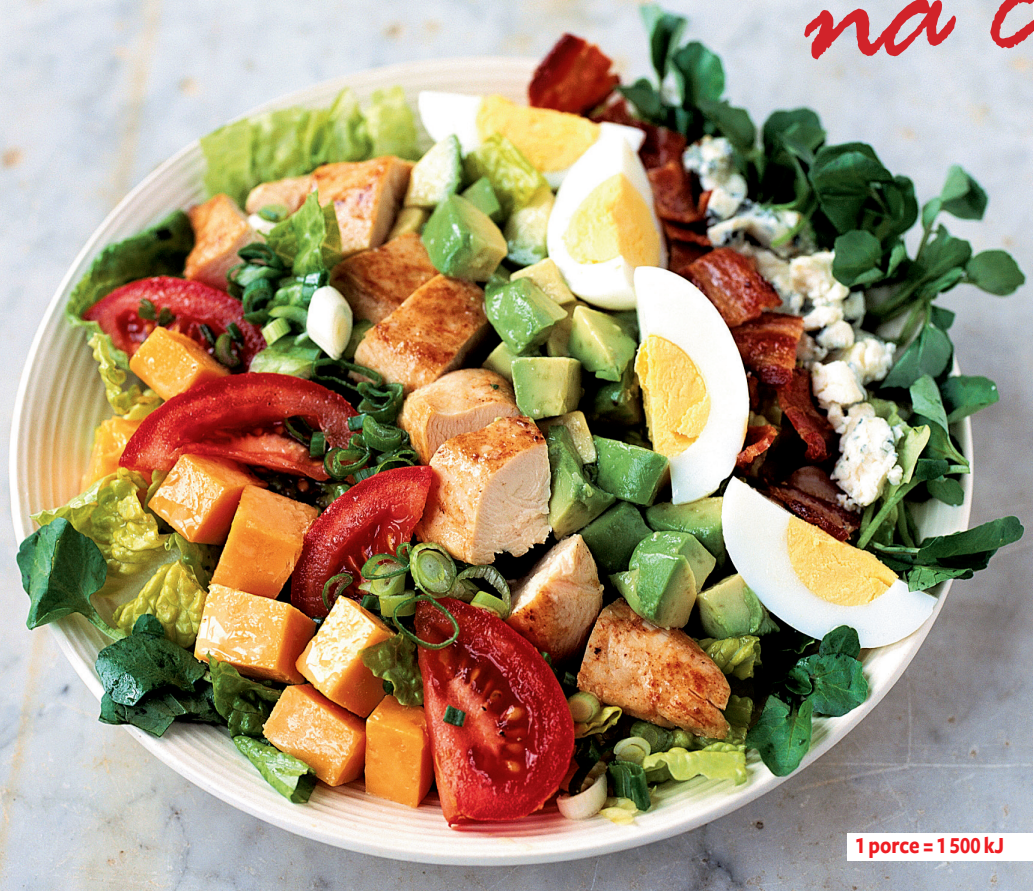


JÍDELNÍ LÍSTEK

na celý týden



1 porce = 1 500 kJ

Zeleninový salát s avokádem

PŘÍPRAVA 10 MIN. PRO 1 OSOBU

- 100 g gril. kuřecích prsou
- 1 rajče
- 150 g salátu polníčku
- 50 g ananas. melounu
- 25 g avokáda
- 1 vejce natvrdo
- 1 lžice strouh. balk. sýru
- 3 sušená naložená rajčata
- 1 lžička olivového oleje

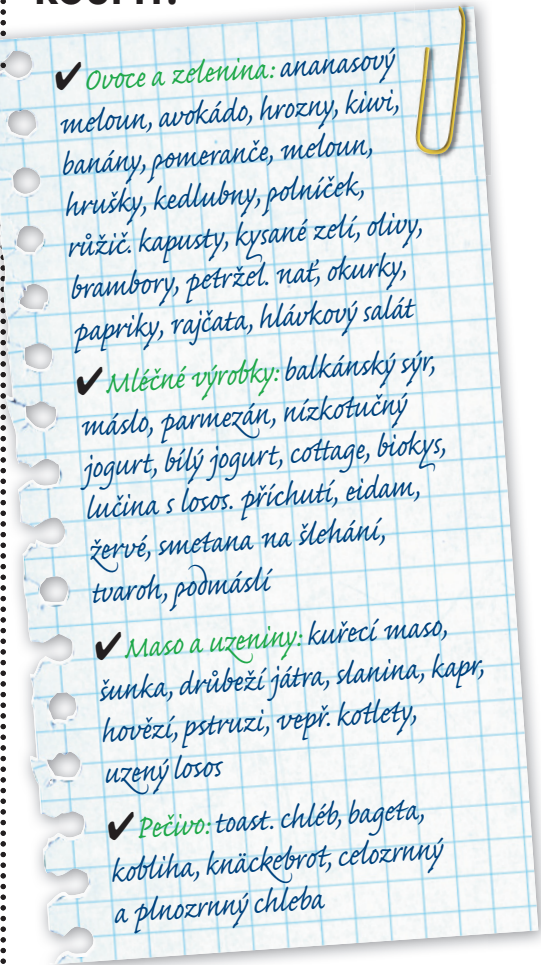
- 1 Grilovaná kuřecí prsíčka nakrájíme na malé kousky, vejce uvařené natvrdo roztvrdíme.
- 2 Na mísu natrháme omytý a osušený salát polníček. Na něj naskládáme roztvrdené rajče, na kostičky pokrájené avokádo a ananasový meloun, maso a vejce.
- 3 Přidáme sušená rajčata a balkánský sýr. Můžeme i pokrájenou jarní cibulku. Celou misku zakápneme olivovým olejem, osolíme a opepříme.

PONDĚLÍ: 4 987 kJ	
SNÍDANĚ:	Toast se šunkou a pestem 2 plátky celozrn. toast. chleba, lžička pesta, plátek vepř. šunky 1 porce = 1 111 kJ
SVAČINA:	Hroznové víno 150 g 1 porce = 434 kJ
OBĚD:	Drůbeží játra na slanině 120 g jater, 2 vrchovaté lžice vař. rýže 1 porce = 1 673 kJ
SVAČINA:	Nízkotučný jogurt 100 g 1 porce = 269 kJ
VEČEŘE:	Zeleninový salát s avokádem viz recept 1 porce = 1 500 kJ

Zapojte do přípravy dietních pokrmů fantazii. Pokud vám některá ze surovin schází, nahraďte ji. Zeleninu a ovoce vybírejte sezonní.

PŘÍPRAVILA: MONIKA BINAROVÁ

NEZAPOMEŇTE KOUPI:



DOMA MÁTE:

vejce, sušená rajčata, oliv. olej, rýže na rizoto, cibule, česnek, koření, vývar, bílé víno, pesto, oves. vločky, marmeláda, med, citron. šťáva, semínka, těstoviny, rajský protlak, rozinky, mandle, mouka, cizrna, burák. máslo, kompot, fazole, med

NÁŠ TIP

Do receptu můžeme přidat třeba nasekané piniové oříšky, případně parmazán vyměnit za kozí sýr.



1 porce = 1 840 kJ

Houbové rizoto

PŘÍPRAVA 50 MIN. PRO 4 OSOBY

- 300 g rýže na rizoto
- 750 g lesních hub
- 2 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 bobkový list
- 1 lžice olivového oleje
- 2 lžice másla
- 125 ml bílého vína
- 700 ml drůbežího vývaru
- 2 lžice petržele
- 2 lžice parmezánu

- 1 Houby nakrájíme. Cibule osmažíme na oleji, přidáme bob. list a propasírovaný česnek. Přisypeme rýži a necháme ji zesklovatět, přilijeme víno a svaříme. Přilijeme 1/4 horkého vývaru, osolíme a opepříme. Vaříme na mírném plameni asi 25 minut a poté dolijeme zbytek vývaru.
- 2 Houby orestujeme na másle, osolíme a opepříme a petrželí vmícháme do rizota. Posypeme parmezánem.

STŘEDA: 5 048 kJ	
SNÍDANĚ:	Ovesná kaše 100 g kaše, 100 ml mléka, 2 lžičky rybízové marmelády 1 porce = 1 011 kJ
SVAČINA:	Šopský salát 150 g 1 porce = 679 kJ
OBĚD:	Houbové rizoto viz recept 1 porce = 1 840 kJ
SVAČINA:	Cottage sýr 150 g 1 porce = 603 kJ
VEČEŘE:	Grilovaný kapr se salátem 150 g kapra, 180 g okurkového salátu s biokysem 1 porce = 915 kJ

INZERCE

ÚTERÝ: 4 966 kJ

SNÍDANĚ:	Bageta s lučinou 1 celozrnná bagetka (cca 50 g), 2 lžice lučiny spříchutí lososa, 150 g papriky 1 porce = 1 181 kJ
SVAČINA:	Ovocný salát viz recept 1 porce = 710 kJ
OBĚD:	Rajská omáčka 100 ml omáčky, 100 g vař. hovězího masa, 2 vrchovaté lžice těstovin 1 porce = 1 800 kJ
SVAČINA:	Kedlubna a okurka 150 g kedlubny, 150 g salát. okurky 1 porce = 219 kJ
VEČEŘE:	Zapečené kapustičky 150 g růžičkové kapusty, 1 lžice oliv. oleje, 30 g sýru (eidam) 1 porce = 1 056 kJ

Ovocný salát s jogurtem

PŘÍPRAVA 10 MIN. PRO 4 OSOBY

- 2 banány
- 2 pomeranče
- 200 g melounu
- 200 g hroznů
- 2 kiwi
- 1 lžice medu
- citr. šťáva
- 4 lžice jogurtu
- 2 lžice směsi semínek

- 1 Banány oloupeme a nakrájíme na plátky. Vložíme do mísy a zalijeme citr. šťávou. Zbývající ovoce dle potřeby oloupeme a rovněž nakrájíme.
- 2 Všechno ovoce spolu s medem přidáme do mísy a pořádně promícháme. Při podávání doplníme porci lžicí jogurtu a posypeme semínky.



1 porce = 710 kJ

ČTVRTEK:		
SNÍDANĚ:	Jogurt s vločkami 150 g bílého jogurtu, 1 lžice rozinek, 2 lžice ovesných vloček	1 porce = 774 kJ
SVAČINA:	Kobliha 1 kus	1 porce = 646 kJ
OBĚD:	Pstruh s mandlemi viz recept	1 porce = 1 500 kJ
SVAČINA:	Vajíčková pomazánka 1 vejce natvrdo, 50 g žervé, 1 plátek knäckebrotu	1 porce = 953 kJ
VEČEŘE:	Kotleta na grilu 100 g vepřové kotlety, 150 g rajčatového salátu	1 porce = 1 164 kJ

Pstruh s mandlemi

PŘÍPRAVA 40 MIN. PRO 4 OSOBY

- 4 vykuchaní pstruzi
 - šťáva z 1/2 citronu
 - sůl
 - pepř
 - mouka
 - směs čerstvých bylinek – petržel, bazalka, kopr
 - 2 lžice přepuštěného másla
 - 2 lžice mandlových lupínků
- 1 Ryby očistíme, omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme a pokapeme citronem. Naplníme je nahru-bo pokrácenými bylinkami.
 - 2 Dáme si trochu mouky do mělké-ho talíře a ryby v ní obalíme.
 - 3 Pstruhy opečeme v pánvi na rozpá-leném oleji do zlatohněda, vyjmeme a dáme na předehřáté talíře.
 - 4 Mandle nasucho opražíme a posypeme jimi ryby, podáváme s okurkovým salá-tem (100 g) a vař. bramborami (100 g).



1 porce = 1 500 kJ

NÁŠ TIP Stejnou úpravu můžete použít i na jiné druhy ryb, třeba candáta či štika. Lehce orientální příchutě pak ryba dostane, pokud ji naplníte čerstvým koriandrem.



1 porce = 1 000 kJ

Zelňačka s kaňkami

PŘÍPRAVA 40 MIN. PRO 4 OSOBY

- 50 g prorostlé slaniny
 - 1 cibule, 1 str. česneku
 - 250 g kysaného zelí
 - 500 g masového vývaru
 - 4 černé olivy bez pecky
 - 4 lžice rajčat. protlaku
 - 250 ml bílého vína
 - 1 lžička sladké papriky
 - 1 střední brambora
 - 50 g ušlehané smetany
- 1 Slaninu v hrnci orestuje-me, přidáme cibuli a česnek a necháme zesklovatět.
 - 2 Zelí přidáme do hrnce a necháme dusit. Po chvíli přilijeme vývar. Bramboru nastrouháme do polévky. Vše necháme asi 15 minut povařit. Přidáme olivy, protlak a víno. Oko-řeníme. Hotovou polévku na talíři zdobíme šlehačkovými kaňkami.

PÁTEK: 4 680 kJ

SNÍDANĚ:	Chléb s burákovým máslem 1 plátek celozrnného chleba, 1 lžice burák. másla	1 porce = 936 kJ
SVAČINA:	Tvaroh se švestkami 100 g jemného tvarohu, 50 g švestek	1 porce = 581 kJ
OBĚD:	Francouzské brambory 120 g zapečených brambor, 2 lžice strouh. sýru	1 porce = 1 617 kJ
SVAČINA:	Chef salát McDonald's – 1 porce 160 g	1 porce = 546 kJ
VEČEŘE:	Zelňačka s kaňkami viz recept	1 porce = 1 000 kJ

Omáčka humus

PŘÍPRAVA 15 MIN. PRO 4 OSOBY

- 200 g cizrny (z plechovky)
 - 100 g jogurtu
 - 2 lžice petržele
 - 2 lžice oliv. oleje
 - citron. šťáva
- špetka římského kmínu
 - 1 stroužek česneku
 - sůl
 - kajenský pepř

- 1 Cizrnu propálcháme a necháme okapat. Spolu s jogurtem, oloupaným česnekem, olivovým olejem a citron. šťávou rozmi-xujeme na hladkou kaši. Dochutíme solí, římským kmínem a kajenským pepřem.
 - 2 Podáváme se zeleninou nakrájenou na tyčinky. Vhodnými druhy jsou mrkev, salátová okurka či ředkve. Na jednu porci od každého druhu asi 70 g.

1 porce = 561 kJ



SOBOTA: 5 021 kJ

SNÍDANĚ:	Chléb s míchaným vajíčkem viz recept	1 porce = 1 184 kJ
SVAČINA:	Hruškové podmásli 300 ml podmásli, 50 g hrušky	1 porce = 625 kJ
OBĚD:	Palačinky s tvarohem 2 palačinky s tvarohem, 100 g meruňkového kompotu	1 porce = 1 793 kJ
SVAČINA:	Řecká zelenina 100 g papriky, 100 g okurky, 100 g rajčat, 1 lžice oliv, 1 lžička oliv. oleje	1 porce = 427 kJ
VEČEŘE:	Fazolový salát 100 g červených fazolí, 100 g jogurtu, česnek, 1 plátek opraž. toast. chleba	1 porce = 992 kJ



1 porce = 1 184 kJ

Míchané vajíčko

PŘÍPRAVA 10 MIN. PRO 1 OSOBU

- 1 vejce
 - 1 lžička másla
 - plátek plnozrnného chleba
- 1 Na pánvi rozpustíme máslo a umícháme na něm vejce.
 - 2 Hotová vajíčka naaranžujeme na plátek plnozrnného chleba. Dochutíme solí a pepřem.

NEDĚLE: 5 048 kJ

SNÍDANĚ:	Chléb s medem a kakao 1 plátek chleba, máslo, 1 lžička medu, kakao: 1 lžička kakaového prášku, 200 ml mléka	1 porce = 1 244 kJ
SVAČINA:	Hrušky 150 g	1 porce = 414 kJ
OBĚD:	Pečené kuře 250 g kuřete, 100 g bramb. kaše, 150 g hlávkového salátu	1 porce = 1 767 kJ
SVAČINA:	Omáčka humus viz recept	1 porce = 561 kJ
VEČEŘE:	Uzený losos a là sushi 50 g uzeného lososa, miska sójové omáčky s křenem wasabi, 200 g salát. okurky	1 porce = 1 062 kJ