

JÍDELNÍ LÍSTEK

na celý týden

Pokud jste typy, které potřebují sladké, naplánujte si je spíše na dopolední hodiny.
Zkuste si vyrobit vlastní jogurt na míru – s medem, ořechy nebo marmeládou.

PŘIPRAVILA: MONIKA BINAROVÁ

NEZAPOMEŇTE KOUPIIT:

✓ **Ovoce a zelenina:** hrušky, celer, polníček, rajčata, póř, brokolice, žampiony, čekanka, pažitka, papriky, okurky, brambory, citrusy, mango, kokos, švestky, květák, fazolky, hrozny, cukety

✓ **Mléčné výrobky:** jogurty, máslo, odtučněný tvaroh, tvaroh se smetanou, cottage, podmásli, mozzarella, ementál, niva, kefír, feta, zakysaná smetana, žervé

✓ **Maso a uzeniny:** králík, štika, kuřecí maso, mleté maso, surimi, tuňák, vepřové, slanina, párky, hovězí

✓ **Pečivo:** tmavý chléb, hořické trubičky, toast, chléb, rohlík

✓ **Jiné:** kyselé okurky, červená řepa, pistácie, fazole v nálevu

DOMA MÁTE:

vločky, med, ocet, cukr, vanilkový cukr, vanil. pudíng, prášek do pečiva, krupice, meruňkový kompot, kuskus, oliv. olej, olivy, bylinky, koření, hořčice, sezam. semínka, strouhanka, vejce, cornflakes, česnek, mouka, datle, vlašské ořechy, sádlo

PONDĚLÍ:		4 938 kJ
SNÍDANĚ:	Jogurt s vločkami 150 g bílého jogurtu, lžička medu, 4 lžice ovesných vloček	1 porce = 954 kJ
SVAČINA:	Hrušky 120 g	1 porce = 331 kJ
OBĚD:	Králík na smetaně 100 g králíka s omáčkou, 2 plátky housk. knedlíku	1 porce = 1 553 kJ
SVAČINA:	Celerový salát 150 g	1 porce = 781 kJ
VEČEŘE:	Štika se salátem viz recept	1 porce = 1 328 kJ



Štika se salátem

PŘÍPRAVA 15 MIN.

PRO 2 OSOBY

- 4 filety ze štiky, každý 50 g
- 1 lžice citronové šťávy
- 50 g másla
- sůl
- 2 lžice růžového pepře
- hrst polníčku
- 2 rajčata
- 4 žampiony
- 1 čekanka
- 4 lžice bílého balsamica

1 Filety zakápneme citronovou šťávou. Čekanku omyjeme, osušíme a rozdělíme dekorativně na talíře. Rajčata omyjeme a nakrájíme na měsíčky, polníček omyjeme a osušíme, žampiony očistíme a nakrájíme na tenké plátky, promícháme a rozdělíme na čekanku.

2 Máslo necháme rozpustit na pánvi a rybu na něm spolu s pepřem podusíme, z každé strany asi 3–4 minuty. Salát zakápneme octem balsamico, na talíř přendáme štiky a zalijeme ji vypečeným pepřovým máslem.

Tvarohový koláč

PŘÍPRAVA 75 MIN.

(NA FORMU Ø 26 CM)

- 1 kg odtučněného tvarohu
- 250 g tvarohu se smetanou
- 3 vejce
- 200 g cukru
- 2 balíčky vanilkového cukru
- 1 balíček vanilkového pudinku
- 1 lžička prášku do pečiva
- 50 g krupice
- 1 sklenice meruňkového kompotu



1 Tvaroh a vejce důkladně promícháme v míse. Zbylé suroviny s výjimkou meruňek vmícháme do tvarohového základu. Meruňky necháme okapat.

2 Polovinu tvarohové hmoty dáme do vymazané dortové formy, na ni rozložíme meruňky a přidáme zbytek tvarohu. V předehřáté troubě (180 °C) pečeme 1 hodinu.

NÁŠ TIP

Pozor, ideální porce pro všechny ty, kteří drží dietu, je pouhá dvanáctina dortu.

ÚTERÝ:		5 078 kJ
SNÍDANĚ:	Tvarohový koláč viz recept	1 porce = 1 180 kJ
SVAČINA:	Cottage sýr s pažitkou 100 g	1 porce = 471 kJ
OBĚD:	Kuskus s kuřecím masem 50 g kuskusu, 100 g kuř. masa, 100 g papriky, 30 g oliv, lžice oliv. oleje	1 porce = 1 726 kJ
SVAČINA:	Podmáslí 500 ml	1 porce = 800 kJ
VEČEŘE:	Salát Caprese 80 g mozzarely, 100 g rajčat, lžička olivového oleje, bazalka	1 porce = 901 kJ

STŘEDA:		5 065 kJ
SNÍDANĚ:	Chléb se sýrem 1 plátek tmavého chleba s máslem, 20 g ementálu, 100 g salát. okurky	1 porce = 1 102 kJ
SVAČINA:	Hořické trubičky 2 kusy	1 porce = 776 kJ
OBĚD:	Čevapčiči 100 g čevapčiči, 100 g bramborové kaše, kyselá okurka, hořčice	1 porce = 1 741 kJ
SVAČINA:	Pomelo 400 g	1 porce = 636 kJ
VEČEŘE:	Salát s krabími tyčinkami viz recept	1 porce = 810 kJ

Salát s krabími tyčinkami

PŘÍPRAVA 20 MIN. PRO 2 OSOBY



1 porce = 810 kJ

- půl pórku
- 100 g surimi
- 1 lžička kari koření
- 1 lžice oleje
- 1/2 lžičky hořčice
- 1 lžice vin. octu
- 2 lžice oliv. oleje
- 1/2 lžičky cukru
- 1/2 svazku koriandru
- 4 lžice sezam. semínek
- 2 lžice strouhanky
- 1 lžice másla

- Máslo rozehrějeme na pánvi a sezamová semínka se strouhankou na něm dozlatova opečeme. Dáme stranou. Pórek nakrájíme na kolečka, surimi rovněž.
- Hořčici, ocet, sůl, pepř a cukr smícháme s olejem, dochutíme a přidáme koriandr. Na pánvi si rozpálíme olej, vsypeme do něj kari koření a z obou stran opečeme pórek a surimi.
- Smícháme pórek, surimi a zálivku, zasy-peme opečenou strouhankou a semínky, naaranžujeme do mističek a servírujeme.

ČTVRTEK:		5 020 kJ
SNÍDANĚ:	Toast s nivou 2 plátky toastového chleba, 30 g nivy, 1 rajče	1 porce = 1 045 kJ
SVAČINA:	Jogurt s citrusy viz recept	1 porce = 499 kJ
OBĚD:	Květákový mozeček 100 g mozečku, 100 g brambor, 100 g steril. červené řepy	1 porce = 1 785 kJ
SVAČINA:	Švestky 150 g	1 porce = 425 kJ
VEČEŘE:	Tuňákový steak 100 g tuňáka, 200 g zelených fazolek	1 porce = 1 266 kJ



1 porce = 499 kJ

Jogurt s citrusy

PŘÍPRAVA 10 MIN. PRO 1 OSOBU

- 100 g bílého jogurtu
- pár měsíčků pomeranče
- pár měsíčků grapefruitu
- několik hoblinek čerstvého kokosu

- Oloupaný pomeranč rozebereme na měsíčky a ty nakrájíme na menší kousky.
- Promícháme s bílým jogurtem, pokud možno v biokvalitě, přendáme do misky a ozdobíme hoblinkami nejlépe čerstvého kokosu.

PÁTEK:		4 902 kJ
SNÍDANĚ:	Cornflakes s kefirem 50 g cornflakes, 100 ml kefiru	1 porce = 1 026 kJ
SVAČINA:	Hroznové víno 200 g	1 porce = 586 kJ
OBĚD:	Přírodní vepřový řízek 100 g masa, 100 g hranolků pečených nasucho, 100 g šopského salátu	1 porce = 1 621 kJ
SVAČINA:	Dip z fety a z pistácií viz recept	1 porce = 625 kJ
VEČEŘE:	Fazolový salát 150 g červených fazolí ve slaném nálevu, 150 g bílého jogurtu, česnek, sůl	1 porce = 1 044 kJ

Dip z fety a z pistácií

PŘÍPRAVA 20 MIN. PRO 4 OSOBY

- 4 malé tenké cukety
- 80 g fety
- 300 g bílého jogurtu
- 3 stroužky česneku
- balíček řeřichy
- 20 g sekaných pistácií

- Cukety omyjeme a ve vroucí vodě 4 minuty blanšírujeme, ochladíme ve studené vodě, po délce rozřízneme na čtvrtky, osolíme a opepříme.



1 porce = 625 kJ

- Fetu nastrouháme nahrubo a spolu s jogurtem a oloupaným česnekem rozmixujeme, přidáme řeřichu a pistácie, krátce mixujeme a dochutíme solí a pepřem. Cukety nandáme do mističek, na ně naaranžujeme dip a servírujeme.



1 porce = 1 612 kJ

Maďarské lečo

PŘÍPRAVA 40 MIN. PRO 4 OSOBY

- 1 kg červené, zelené a žluté papriky
- 700 g rajčat
- 150 g cibule
- 50 g slaniny
- 2 lžice sádla
- 1 lžička mleté papriky
- sůl, pepř
- 4 lžice zakysané smetany
- 800 g brambor

- Papriky zbavíme jádřinců a nakrájíme na širší proužky. Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme na osminky. Cibuli oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na měsíčky.

- Slaninu nakrájíme na malé kostičky. V hrnci rozpustíme sádlo a slaninu na něm opečeme. Přidáme cibuli a na středním plameni podusíme. Zasy-peme mletou paprikou.

- Nakonec do hrnce přidáme papriky a rajčata, osolíme a opepříme. Na silném plameni asi 3 minuty dusíme, poté plamen stáhneme a dalších 20 minut necháme dusit. Servírujeme s vařenými bramborami a lžící smetany.

NÁŠ TIP Ti, kteří nedrží dietu, mohou do leča přidat i nakrájenou pikantní klobásu

SOBOTA:		4 908 kJ
SNÍDANĚ:	Chleba s medem plátek chleba, 30 g žervé, lžička medu	1 porce = 864 kJ
SVAČINA:	Jogurt Activia borůvka	1 porce = 524 kJ
OBĚD:	Maďarské lečo viz recept	1 porce = 1 612 kJ
SVAČINA:	Mango 1 kus	1 porce = 754 kJ
VEČEŘE:	Párky 2 nožičky páрку, 100 g salátu z kysaného zelí, hořčice	1 porce = 1 154 kJ

Tvarohové knedlíky

PŘÍPRAVA 45 MIN. PRO 4 OSOBY

- Na těsto:

 - 500 g oduř. tvarohu
 - 2 žloutky
 - 2 lžice cukru
 - 1 lžice másla
 - 100 g hrubé mouky
- skořice

Náplň:

 - 8 datlí
 - 4 vlaš. ořechy
 - vanilkový cukr
 - strouhanka
 - moučkový cukr
 - povidla

- Žloutky promícháme s cukrem, špetkou soli a máslem a vmícháme do tvarohu. Těsto promícháme a přidáme do něj trochu skořice. Přisypeme mouku – tolik, abychom vytvořili těsto, které se dá formovat a nelepí. Necháme 1 hodinu odpočinout.

- Těsto rozdělíme na 8 kusů, každý naplníme datlí a půlkou ořechu a vyrobíme knedlík. Ty vaříme v osolené vroucí vodě 20 až 30 minut. Mezitím si opražíme strouhanku, k níž přisypeme vanilkový cukr. Na talíř dáme lžici povidel, do nich položíme knedlík a posypeme strouhankovou směsí a moučk. cukrem.



1 porce = 1 880 kJ

NEDĚLE:		4 832 kJ
SNÍDANĚ:	Vajíčko naměkko 1 vejce, rohlík s máslem	1 porce = 993 kJ
SVAČINA:	Tvaroh s okurkou 100 g jemného tvarohu, 100 g okurky, sůl, pepř	1 porce = 506 kJ
OBĚD:	Tvarohové knedlíky viz recept	1 porce = 1 880 kJ
SVAČINA:	Coleslaw salát KFC 140 g	1 porce = 559 kJ
VEČEŘE:	Vařené hovězí 100 g masa, 200 g brokolice na páře	1 porce = 894 kJ