

JÍDELNÍ LÍSTEK

na celý týden

Naše jídelníčky slouží hlavně jako inspirace pro vás. Pokud dodržíte stejné energetické hodnoty jídel, můžete je dle svého obměňovat, a přesto zhubnete.

PŘIPRAVILA: MONIKA BINAROVÁ

NEZAPOMEŇTE KOUPI:

- ✓ **Ovoce a zelenina:** banán, hroznové víno, švestky, hrušky, jablka, citron, pomeranč, grapefruit, meloun, ananas, ledový salát, rajčata, květák, žlutá paprika, cuketa, okurky, ředkvičky, ředkev, mrkev, řapíkatý celer, zelené fazolky, špenát, čerstvé bylinky
- ✓ **Mléčné výrobky:** mléko, kefír, měkký tvaroh, cottage, mozzarella, parmažán, romadur, bílý jogurt, ochucený jogurt, zakysaný mléčný nápoj
- ✓ **Maso a uzeniny:** vepřové kotlety, krabí tyčinky, kuřecí maso, hovězí přední a svíčková, uzená makrela, debrecinka, krůtí šunka, tuňák ve vlastní šťávě
- ✓ **Pečivo:** celozrnný chléb, celozrnný rohlík, čokoládový muffin

DOMA MÁTE:

knäckebrot, rýžový chléb, müsli, corn-flakes, kuskus, máslo, sůl, med, pepř, brambory, cibuli, česnek, kuřecí vývar, olej, olivový olej, ocet, sezamové tyčinky, těstoviny, olivy, vejce, sušené koření, vlašské ořechy, zázvor, arašidy, arašidové máslo, křen, chilli papričky, limetkovou a citronovou šťávu, sojovou omáčku, jablečný džus, tabasco, rýži

PONDĚLÍ: 4 949 kJ		
SNÍDANĚ:	Chléb s romadurem plátek celozrnného chleba, máslo, 50 g sýru Romadur	1 porce = 1 181 kJ
SVAČINA:	Ovocný salát 50 g banánu, 50 g hroznového vína, 50 g švestek	1 porce = 507 kJ
OBĚD:	Grilované kotlety se salsou viz recept	1 porce = 1 831 kJ
SVAČINA:	Kefír 200 ml	1 porce = 436 kJ
VEČEŘE:	Salát s krabími tyčinkami 50 g krabích tyčinek, 250 g ledového salátu, 200 g rajčat, 100 g bílého jogurtu, plátek knäckebrotu	1 porce = 994 kJ

Grilované kotlety se salsou

PŘÍPRAVA 10 MIN.

PRO 2 OSOBY



1 porce = 1 831 kJ

- 2 kotlety bez kosti
- sůl, pepř
- 1 lžice oleje
- 3 rajčata
- 1 žlutá paprika
- 1 lžice nasekané petrželové nati
- 1 lžice octa
- 2 lžice olivového oleje
- 200 g brambor

- 1 Maso potřeme olejem, osolíme a opepříme. Na rozžhaveném grilu opečeme z každé strany asi 3 až 4 minuty.
- 2 Rajčata omyjeme a nakrájíme na malé kousky. Papriku omyjeme, zbavíme jadérek a nakrájíme na malé kostičky. Uděláme zálivku z octa, olivového oleje s trochou soli a pepře a smícháme ji s rajčaty a paprikou, do směsi přidáme i petržel.
- 3 Kotlety rozložíme na talíře a přidáme k nim rajčato-paprikovou salsu, podáváme s vařenými bramborami s petrželí. Můžeme přidat i oblanširovaný zelený hrášek a brokolici.

NÁŠ TIP

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



1 porce = 1 100 kJ

STŘEDA: 4 948 kJ

SNÍDANĚ:	Sázené vejce s rohlíkem sázené vejce, celozrnný rohlík namazaný máslem	1 porce = 1 190 kJ
SVAČINA:	Zeleninový tvaroh viz recept	1 porce = 450 kJ
OBĚD:	Květákový mozeček 120 g květákového mozečku, 100 g vařených brambor, 150 g rajčat	1 porce = 1 764 kJ
SVAČINA:	Grapefruit 200 g	1 porce = 344 kJ
VEČEŘE:	Grilované kuře s rajčatovým salátem 250 g grilovaného kuřete, 150 g rajčatového salátu	1 porce = 1 200 kJ



1 porce = 450 kJ

Zeleninový tvaroh

PŘÍPRAVA 15 MIN.

PRO 4 OSOBY

- 4 řapíky celeru
- 3 mrkve
- 300 g ředkviček
- 1 stroužek česneku
- 1 svazek pažitky
- 200 g jogurtu
- 200 g měkkého tvarohu

- 1 Řapíkatý celer, oloupanou mrkev a ředkvičky nakrájíme na malé kostičky.
- 2 Česnek oloupeme a utřeme se solí. Do mísy dáme jogurt, pokrájenou pažitku, tvaroh a rozmícháme. Vmícháme nakrájenou zeleninu a dochutíme solí a pepřem.

ÚTERÝ: 5 029 kJ	
SNÍDANĚ:	Lupínky s jogurtem a hruškou 50 g cornflaků, 150 g jogurtu, 30 g strouhané hrušky 1 porce = 1 272 kJ
SVAČINA:	Salát Coleslaw KFC 1 porce = 559 kJ
OBĚD:	Kuře na paprice 100 g masa s omáčkou, 2 vrchovaté lžice rýže 1 porce = 1 804 kJ
SVAČINA:	Ananas 150 g 1 porce = 294 kJ
VEČEŘE:	Tuňákový salát viz recept 1 porce = 1 100 kJ

Tuňákový salát

PŘÍPRAVA 30 MIN.

PRO 4 OSOBY

- 200 g tuňáka ve vl.šťávě
 - 400 g zelených fazolek
 - 400 g malých brambor
 - 2 hrsti špenátových listů
 - 200 g cherry rajčat
 - 2 stroužky česneku
 - 1 lž. saturejky a tymiánu
 - 1 lžice parmažánu
 - 100 ml kuřecího vývaru
 - 4 lžičky oleje, 4 lžice octa
- 1 Uvařené brambory necháme okapat. Fazolky vaříme asi 8 minut, zcedíme a spolu s bramborami dáme do mísy.
 - 2 Olej, ocet, ohřátý vývar, nastrouhaný parmažán, česnek a bylinky promícháme a směsí zalijeme zeleninu. Osolíme a opepříme.
 - 3 Přidáme natrhané špenátové listy, rajčata a okapané kousky tuňáka.

INZERCE

ČTVRTEK:		4 943 kJ
SNÍDANĚ:	Kuskusová kaše viz recept	1 porce = 1 150 kJ
SVAČINA:	Sezamové tyčinky 10 kusů	1 porce = 424 kJ
OBĚD:	Italské těstoviny 80 g těstovin, 100 g rajčat, 20 g mozzarely, lžice oliv, lžička oliv. oleje	1 porce = 1 756 kJ
SVAČINA:	Malinový jogurt košík malina Yoplait	1 porce = 471 kJ
VEČEŘE:	Makrela se zeleninou 100 g uzené makrely, 250 g salátové okurky	1 porce = 1 142 kJ

Kuskusová kaše

PŘÍPRAVA 15 MIN. PRO 4 OSOBY



- 240 g kuskusu
- 250 ml jabl. džusu
- 2 měkké hrušky
- šťáva z 1 citronu
- 2 lžice medu
- 1 špetka skořice
- lístky máty na ozdobu

- 1 Kuskus necháme bobtnat v ohřátém jablečném džusu asi 5 minut.
- 2 Hrušky oloupeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na kostičky. Vložíme do hrnce spolu s medem, citronovou šťávou a skořicí a povaříme. Smícháme s kuskusem, servírujeme v miskách zdobené mátovými lístky.

1 porce = 1 150 kJ

PÁTEK:		5 022 kJ
SNÍDANĚ:	Křupavý chléb s debrecínkou 2 rýž. chlebičky, 50 g debrecínky, 50 g cottage sýra	1 porce = 1 056 kJ
SVAČINA:	Pikantní zelenina 150 g ledového salátu, 150 g ředkve, 150 g okurky, 25 g oliv	1 porce = 421 kJ
OBĚD:	Houbová smaženice 150 g čerstvých hub, lžice oleje, 1 vejce, plátek chleba s máslem	1 porce = 1 600 kJ
SVAČINA:	Ovocný salát viz recept	1 porce = 750 kJ
VEČEŘE:	Grilovaný steak se salátem 100 g hovězí svíčkové, 150 g šopského salátu	1 porce = 1 195 kJ

Ovocný salát

PŘÍPRAVA 30 MIN. PRO 4 OSOBY



- 1 hruška, 1 jablko
- 250 g švestek
- 300 g hroznů
- šťáva z půlky pomeranče
- 1 skořice, 2 hřebíčky
- 1 kousek pomer. kůry
- 2 lžice medu
- 2 lžice vlašských ořechů

- 1 Hrušku a jablko roztčtvrtíme, zbavíme jádřinců a oloupeme. Švestky rozpůlíme a odpeckujeme. Víno rozpůlíme a zbavíme zrníček. Pomer. šťávu spolu s kořením a medem krátce povaříme a vzniklou směsí přes sítko zalijeme ovoce, necháme aspoň 20 minut vychladit. Před podáváním ozdobíme ořechy.

1 porce = 750 kJ

NEDĚLE:		5 018 kJ
SNÍDANĚ:	Čokoládový muffin 1 kus	1 porce = 1 380 kJ
SVAČINA:	Salát z červené řepy 150 g červené řepy, 1 lžička oliv. oleje, 1 lžička octa, sůl, pepř	1 porce = 400 kJ
OBĚD:	Wrap s krutí šunkou viz recept	1 porce = 1 506 kJ
SVAČINA:	Zakysaný mléčný nápoj 200 ml jogurtového nápoje, jablko s mátou	1 porce = 692 kJ
VEČEŘE:	Kuřecí maso po řecku 100 g kuřecích prsou, 100 g pečených brambor, 200 g tzatziky	1 porce = 1 040 kJ

Wrap s krutí šunkou

PŘÍPRAVA 15 MIN. PRO 4 OSOBY

- 6 tortillových placek
- 6 plátků krutí šunky
- 1 malá cuketa
- 2 rajčata
- pár listů hlávk. salátu
- 1 červená cibule
- 1 lžice citronové šťávy
- 3 lžice olivového oleje
- tabasco
- sůl, pepř

- 1 Salát očistíme, omyjeme a osušíme. placky lehce přehřejeme v mikrovlnné nebo horkovzdušné troubě.
- 2 Citronovou šťávu, olivový olej, trochu tabaska, sůl a pepř smícháme.
- 3 Placky obložíme sal. listy, šunkou, na proužky nakrájenými rajčaty a na tenké plátky nakrájenou cuketou, pokapeme zálivkou, srolujeme a šikmo rozpůlíme. Na osobu počítáme 3 půlky.

1 porce = 1 506 kJ



SOBOTA:		4 982 kJ
SNÍDANĚ:	Müsli s mlékem a ovocem 50 g müsli, 150 ml mléka, 50 g nakrájeného jablka	1 porce = 1 195 kJ
SVAČINA:	Zeleninové tyčinky 150 g mrkve, 150 g salátové okurky	1 porce = 382 kJ
OBĚD:	Křenová omáčka 100 ml křen. omáčky, 100 g vař. hovězího, 100 g brambor	1 porce = 1 728 kJ
SVAČINA:	Meloun 150 g	1 porce = 177 kJ
VEČEŘE:	Kuřecí salát viz recept	1 porce = 1 500 kJ

NÁŠ TIP

Místo kuřecího masa můžeme použít i krutí, králíčí či libové vepřové



1 porce = 1 500 kJ

Kuřecí salát

PŘÍPRAVA 45 MIN. PRO 4 OSOBY

- 600 g kuřec. prsou
- 2 lžice oleje
- 1 šalotka
- 1 lžice arašíd. másla
- 2 lžice arašídů
- 2 chilli papričky
- 150 ml kuř. vývaru
- 1 lžička zázvoru
- sojová omáčka
- 1/2 svazku koriandru
- 150 g čerst. sýra
- 100 g jogurtu
- 1/2 svaz. bazalky
- limetková šťáva

- 1 Arašidy nasucho orestujeme v pánvi. Kuřecí prsa nakrájíme na proužky. Chilli papričky podélně rozpůlíme, zbavíme zrníček a najemno nakrájíme.
- 2 Nakrájenou šalotku a maso zprudka opečeme na oleji na pánvi. Vmícháme arašíd. máslo, chilli a zázvor a přilijeme vývar. Ztlumíme plamen a necháme asi 2 min. vařit. Stále mícháme tak, aby se tekutina prakticky zredukovala. Stáhneme z ohně a necháme vychladit.
- 3 Přidáme koriandr a posekané arašidy a dochutíme sojovou omáčkou. Zalijeme omáčkou z čerstvého sýra, jogurtu, bazalky a limetkové šťávy.

FOTO:JISPA/STOCK/FOOD