

*Vzorový
jídelníček*

**ELIMINAČNĚ-EXPOZIČNÍ
DIETA
3. TÝDEN**

1977kcal - základní příjem pro menší, drobnější ženu (163 cm, 60 kg). Řiďte se svými pocity, pokud budete mít hlad a nechtěně hubnout, je potřeba porce zvětšit a naopak.

bílkoviny 85 g
sacharidy 250 g
tuky 71 g

Nákupní seznam pro 2 osoby:

- Rostlinné mléko - ml, rýžové, mandlové... 2 litry
- Ovesná smealna 1 balení
- Kokosové mléko 1 plechovka
- Rostlinný jogurt 2 kusy
- Javorový sirup - lžiček 1 balení
- Čekankový sirup 1 balení
- Olivový olej 500 ml
- Chia semínka 150 g
- Konopné semínko 90 g
- Sezamové semínko 30 g
- Mák 80 g
- Jablko 4 ks
- Hruška 2 ks
- Borůvky 900 g
- Banán 6 ks
- Švestky 250 g
- Meruňkový kompot 1 ks
- Granátové jablko 1 ks
- Avokádo 6 ks
- Citronová šťáva 3 ks
- Rajčata čerstvá 4 ks
- Okurka ks 3 ks
- Rajčata sekaná plech 400 g 1 ks
- Jarní cibulka 1 svazek
- Řapíkatý celer 1 balení
- Cuketa kusy 1 ks
- Brokolice 1 ks
- Květák 1 ks
- Pak choi 1 ks
- Zelený salát 1 ks
- Rukola 1 balení
- Kapusta 1 ks
- Batátay 200 g
- Hlíva ústříčná 200 g
- Česnek stroužky 2 hlavy
- Červená čočka 200 g
- Cizrna plech 400 g 1 ks
- Falafel 200 g
- Zelené fazolky mražené 700 g
- Cibule 10 ks
- Červená řepa předvařená 500 g
- Kukuřičné chlebíčky 2 balení
- Kukuřičná polenta 400 g
- Kukuřičná mouka 50 g

Nákupní seznam pro 2 osoby:

• Rýže	100 g
• Rýžové nudle	400 g
• Ovesné vločky	400 g
• Špaldová mouka hrnky	500 g
• Jáhly hrnky	100 g
• Quinoa	700 g
• Brambory	3 kg
• Žitný chléb	700 g
• Těstoviny kukuřičné	200 g
• Mleté maso	750 g
• Šunka	200 g
• Kachní prsa	2 ks
• Králičí stehna	4 ks
• Kypřicí prášek do pečiva	2 ks
• Vepřová panenka	400 g
• Anglická slanina	100 g
• Sardinky v oleji	1 ks
• Játrová paštika	240 g
• Vývar - maso/kosti na vývar	4 litry/1,5 kg
• Marmeláda/povidla	4 lžíce
• Kurkuma	
• Sladká paprika	

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 1. + 2. DEN

Snídaně

- Ovesná kaše s javorovým sirupem (vynechat med a maliny) + hruška 100 g viz. Kuchařka str. 40

Svačina

- Guacamole (Kuchařka str. 110) + kukuřičné chlebičky 30 g

Oběd

- Marocká polévka z cizrny (Kuchařka str. 143) + 100 g kukuřičná polenta

Svačina

- Smoothie pro imunitní rovnováhu (použít borůvky místo jahod) ED str. 48

Večeře

- Cuketové karbanátky 150 g s bramborem 300 g ED na str. 98

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 3. DEN

Snídaně

- Žitný chléb 50 g s kokosovým dresinkem 75 g, šunkou 50 g a zeleninou 100 g viz. Kuchařka str. 90

Svačina

- Mléčná rýže (ED str. 36) + jablko

Oběd

- Králičí vývar s rýžovými nudlemi 100 g, str. 163 - bez kořenovky, aspoň 100 g masa, nebo játrové knedlíčky

Svačina

- Ovesné lívance s javorovým sirupem a banánem Kuchařka str. 72

Večeře

- Vepřová panenka se smetanovými zelenými fazolkami Kuchařka str. 246

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 4. DEN

Snídaně

- Ovesné lívance s chia semínky Kuchařka str. 70

Svačina

- Rybí pomazánka s avokádem 50 g, žitný chléb 100 g, okurka 100 g

Oběd

- Králičí vývar s rýžovými nudlemi 100 g, str. 163 - bez kořenovky, aspoň 100 g masa, nebo játrové knedlíčky

Svačina

- Meruňkový jahelník ED str. 121

Večeře

- Obložená mísa s falafelem (100 g falafel, 150 g vařená quinoa, 1/2 avokádo, rajče, salát, okurka, brokolice, granátové jablko)

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 5. DEN

Snídaně

- Paštika játrová 60 g + 100 g žitný chléb + 100 g okurka

Svačina

- Quinoový pudink
- Borůvky 100 g
- Quinoa vařená 50 g
- Rostlinné mléko 100 ml
- Vše doromady rozmixovat - můžete připravit větší množství najednou a mít ve skleničkách v lednici, uvařenou quinou přidat do salátu, jako zdroj bílkovin.

Oběd

- Rychlá polévka z červené řepy ED str. 61

Svačina

- Jablko + Špaldové palačinky + švestková povidla (marmeláda) str. 74

Večeře

- Vepřový steak a kukuřičné těstoviny s brokolicovým pestem Kuchařka str. 216

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 6. DEN

Snídaně

- Paštika játrová 60 g + 100 g žitný chléb + 100 g okurka

Svačina

- Quinoový pudink
- Borůvky 100 g
- Quinoa vařená 50 g
- Rostlinné mléko 100 ml
- Vše doromady rozmixovat - můžete připravit větší množství najednou a mít ve skleničkách v lednici, uvařenou quinou přidat do salátu, jako zdroj bílkovin.

Oběd

- Květákovo-kukuřičná polévka s kurkumou Kuchařka str. 157

Svačina

- Smoothie pro imunitní rovnováhu ED. str 48

Večeře

- Kachní prsa se zeleninou a houbami str. 242 + 100 g vařené quino

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK 7. DEN

Snídaně

- Ovesná kaše s javorovým sirupem str. 40

Svačina

- 100 g šunka + 100 g žitný chléb + 100 g okurka

Oběd

- Bramborový guláš s červenou čočkou Kuchařka str. 184 (vynechat kořenovou zeleninu a kari pastu, použít masový vývar)

Svačina

- Švestkový koláč s mákem Kuchařka str. 293

Večeře

- Kapustová polévka s batáty ED str. 65

Na svačiny si můžete připravit do skleniček místo mléčné rýže i Chia pudink z rýžového mléka

- Chia pudink <https://abkm.cz/recepty/dezerty/chia-pudink/>
- Můžete si připravit více ks najednou a mít je v ledničce po ruce.
- Místo jahod dejte borůvky, meruňky, jablečné, nebo hruškové pyré