

*Vzorový
jídelníček*

ZAČÁTEK ED

1864 kcal - základní příjem pro menší, drobnější ženu (163 cm, 54 kg) - řiďte se svými pocity, pokud budete mít hlad a nechtěně hubnout, je potřeba porce zvětšit a naopak

bílkoviny 81 g
sacharidy 239 g
tuky 65 g

Nákupní seznam pro 2 osoby:

- rýže basmati 200 g
- quinoa 450 g
- jáhly 500 g
- kukuřičná polenta 150 g
- kukuřičné těstoviny 300 g
- rýžové nudle 200 g
- rostlinné mléko Tetra Pack (rýžové, kokosové - obohacené) 2 l
- rostlinná smetana/kokosové mléko v plechu 500 ml
- jablko 3 ks
- hruška 1 ks
- borůvky 400 g
- švestky (nebo maliny) 250 g
- meruňky 300 g (i kompot)
- meloun cantaloupe 1 ks
- marmeláda bez cukru, nebo ovocný rozvar (lesní ovoce, švestky)
- citron 1 ks
- konopné semínko 140 g
- javorový/datlový sirup 180 ml
- Rýžové chlebíčky 1 balení
- Kukuřičné chlebíčky 1 balení
- Okurka 1 ks
- Cibule 5 ks
- Česnek 3 stroužky
- Fenykl 2 ks
- Cuketa 2 ks
- Špenát 200 g
- Brokolice 1 ks
- Květák 1 ks
- Hlíva ústříčná 100 g
- Žampiony 400 g
- Červená řepa, vařená 200 g
- Jarní cibulka 2 ks
- Kedluben 1 ks
- Pórek 1 ks
- Pekingské zelí 1 ks
- Řapíkatý celer
- Dýně Hokkaido 1 ks
- Pak choi 1 ks
- Rukola 100 g
- Olivový olej 105 ml
- vývar 3 l (kosti na vývar cca 1 kg)
- vařené maso, nebo kvalitní šunka 200 g
- sušená šunka 100 g
- vepřové maso na nudličky 300 g
- králíčí stehno 2 ks
- kachní prsa s kůží 2 ks
- Paštika játrová 120 g
- sůl
- pepř
- máta
- oregano, tymián, bazalka
- muškátový oříšek
- drcený kmín
- badyán, skořice, kardamon
- bobkový list, nové koření, pepř

Vzorový jídelníček 1. + 2. den

Snídaně

- Domácí rýžová kaše (ED str. 38) - přidat celé jablko a 2 lžíce konopných semínek na porci

Svačina

- Pomazánka z červené řepy (Kuchařka str. 98) - místo lískových ořechů dát konopné semínko (2 lžíce na celý recept) + 100 g kedluben + kukuřičné chlebíčky

Oběd

- Pórková polévka s quinoou (ED str. 53)
- 2 ks Slaný polentový koláč (ED str. 96) - můžete si připravit se šunkou

Svačina

- Hruška

Večeře

- Dýňový krém (dýně + vývar rozmixovat)
- Jáhlové knedlíky (ED str. 110) - pokud čerstvé švestky neseženete - můžete si je dát s povidly, nebo udělat např. malinovou pěnu z receptu ED na str. 32

Vzorový jídelníček 3. +4. den

Snídaně

- Jahelník se sušenými švestkami str. 301

Svačina

- Mléčná rýže (ED str. 36) - dvojitá porce

Oběd

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

Svačina

- Meloun + sušená šunka

Večeře

- Kukuřičné těstoviny se smetanovou houbovou omáčkou str. 176 + 150 g vepřové nudličky

Vzorový jídelníček 5.+6. den

Snídaně

- Paštika játrová 60 g + rýžové chlebičky + 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

- Fenyklový krém s mátou str. 153 (mátu můžete vynechat)
- Kukuřičné těstoviny se špenátem (ED str. 76) - bez cizrny pokud ještě nejsou otestované luštěniny

Svačina

- Jablko

Večeře

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

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