

1. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ		Chia kaše s kokosovým mlékem a banánem					
Snídaně - recept		Chia semínka rozmíchejte v kokosovém mléce, přidejte nakrájený banán a ozdobte sekanými ořechy.					
ořechy vlašské	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
chia semínka	15 g	307,80	6,60		5,70	2,40	4,65
kokosové mléko	100 ml	42,17	1,36	1,28		0,25	0,40
banán	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
SVAČINA		Zapečený chléb s brynzou					
Svačina - recept		Na chléb navrstvěte brynzou, posypejte kořením, bylinkami a dejte do trouby na chvíli zapéct.					
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
ořechy vlašské	5 g	137,90	0,72	0,19	0,30	0,76	3,17
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
tymián čerstvý	1 g	5,74	0,24		0,14	0,06	0,02
chléb žitný	100 g	1010,00	48,30	2,30	10,00	7,50	1,00
brynzová ovčí	50 g	660,00	0,00	0,00	0,00	10,25	12,70
OBĚD		Pečené kuře, bramborová kaše, sterilovaná červená řepa					
kuřecí stehno pečené	150 g	879,00	4,50			34,50	6,00
brambory vařené	150 g	420,00	23,41	9,00	3,75	2,00	0,13
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
mléko polotučné	10 ml	19,60	0,49	0,49		0,33	0,15
červená řepa	100 g	189,31	9,54	6,94	2,53	1,57	0,10
SVAČINA		Jogurtová svačinka ala mrkvový dort					
Svačina - recept		Do skleničky navrstvěte postupně jogurt, vločky, strouhanou mrkev, zakápněte medem, posypejte ořechy a skořicí. Sklenici uzavřete a nechte v lednici uležet.					
med včelí	10 ml	140,60	8,24	8,24	0,02	0,04	0,00
mrkev čerstvá	30 g	44,27	2,20	1,68	1,05	0,30	0,07
ovesné vločky	40 g	628,00	27,24	0,52	2,88	5,25	2,75
dýňová semena	5 g	120,70	0,70	0,15	0,44	1,20	2,30
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
vlašské ořechy	10 g	275,80	1,44	0,38	0,59	1,58	6,34
bílý jogurt 3 % tuku	100 g	340,00	7,50	0,00	0,00	5,80	3,00
VEČEŘE		Ledový salát s vařenými vejci a ořechy					
Večeře -recept		Vejce vařte 7 minut a nechte vychladnout. Olej promíchejte s citronovou šťávou, citronovou kůrou a jogurtem. Do mísy natrhejte salátové listy, olivy, sušená rajčata a bazalku. Přelijte zálivkou a promíchejte. Servírujte do misek, přidejte rozkrojená vejce, posypejte sekanými ořechy a bylinkami.					
ořechy vlašské	5 g	150,78	0,90	0,20	0,30	0,80	3,15
citronová šťáva	5 ml	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
pepř černý	2 g	3,16	1,27	0,00	0,40	0,24	0,17
sůl stolní	2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
ledový salát	100 g	67,60	2,00	1,76	1,40	0,70	0,30
rajčata sušená	5 g	65,05	2,79		0,62	0,71	0,15
olivový olej	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
bílý jogurt 3 % tuku	10 g	34,00	0,75	0,00	0,00	0,58	0,30

bazalka čerstvá	5 g	4,65	0,02	0,00	0,10	0,15	0,03
olivy zelené	5 g	34,25	0,20	0,03	0,15	0,05	0,75
		7098,88	182,83	58,59	34,01	86,44	68,87
2. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Panini s kuřetem a avokádem						
Snídaně - recept	Na jednu stranu rozkrojeného pečiva rozetřete avokádo, přidejte plátek rajčete, kuřecího masa a sýru. Priklopte druhou polovinou pečiva také s rozetřeným avokádem a dejte zapéct.						
avokádo čerstvé	20 g	203,51	1,19	0,08	0,96	0,38	4,70
rajčata	30 g	27,80	1,22	0,86	0,49	0,29	0,07
kuřecí stehno pečené	20 g	117,20	0,60			4,60	0,80
chléb pšeničnožitný	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
eidam	10 g	110,58	0,12	0,12	0,00	2,90	1,60
SVAČINA							
tvaroh polotučný	60 g	276,00	2,70			6,00	2,28
hruška	50 g	137,50	7,85	7,85	1,55	0,25	0,25
čokoláda hořká 60-69 % kakaa	10 g	245,10	5,24	5,24	0,80	0,61	3,83
ořechy vlašské	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
OBĚD	Lasagne s mletým masem a špenátem						
Oběd - recept	V hlubokém kastrolu rozehejte olej, přidejte rozmarýn a slaninu, opékejte 2 minuty, až je slanina křupavá. Přidejte mleté maso a opékejte 1/2 hodiny, pak přidejte mrkev, cibuli, celer a vařte ještě 15 minut. Přilijte rajč. protlak a vodu a nechte vařit do zhoustnutí. Mezitím si připravte bešamel: v kastrolu rozehejte olej, přidejte pórek a bobkové listy, osolte, opepřete. Vařte cca 1/2hodiny. Vlijte mouku rozšlehanou v mléce, vařte 10 minut do hladké omáčky. Dochuťte polovinou dávky sýru se strouhaným muškátovým oříškem. Na dno zapékací misky vyskládejte plátky lasagní, pokryjte vrstvou masové směsi, listy špenátu, čtvrtinu bešamelu a zakryjte zase plátky lasagní. Vrstvy opakujte a zakončete bešamelem. Posypejte strouhaným sýrem a pečte do zlatova.						
cibule čerstvá	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pórek	10 g	16,37	0,68	0,28	0,25	0,22	0,03
protlak rajčatový	10 g	46,40	2,37		0,26	0,25	0,05
slanina vepřová	10 g	338,60	0,00	0,00		0,25	8,87
lasagne suché	30 g	486,30	23,70		1,47	3,57	0,60
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
rozmarýn sušený	2 g	35,00	1,28		0,85	0,10	0,30
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mléko polotučné	10 ml	9,80	0,25	0,25		0,17	0,08
mouka hladká pšeničná	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
eidam	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
špenát čerstvý	50 g	53,00	1,70	1,01	0,92	1,25	0,18
SVAČINA	Chléb s brynzovou pomazánkou a paprikou						
Svačina - recept	Do jogurtu zamíchejte brynzou, namažte na chléb a ozdobte paprikou.						
chléb pšeničnožitný	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,54	1,20
brynza ovčí	30 g	396,00	0,00	0,00	0,00	6,15	7,62
sůl stolní	0,1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
bílý jogurt 3 % tuku	10 g	34,00	0,75	0,00	0,00	0,58	0,30

paprika červená	100 g	60,50	2,60	0,00	1,05	0,61	0,15
VEČEŘE							
Citronové rizoto s kapustičkami							
Večeře - recept	V kastrolu rozehejte máslo a osmažte na něm cibuli a česnek. Zalijte vodou a citronovou šťávou, přidejte tymián a nechte zvolna vařit. Do polouvařené rýže přidejte kapustičky a podle potřeby dolijte vodou. Uvařte do měkka. Před podáváním osolte, opepřete, vmíchejte citronovou kůru a sýr a ozdobte lžící zakysané smetany.						
cibule čerstvá	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
růžičková kapusta	100 g	221,00	8,95		3,80	3,38	0,30
sýr parmazán	20 g	325,80	0,64	0,60	0,00	6,98	5,26
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
citronová šťáva	20 g	24,27	1,40	0,00		0,00	0,00
pepř černý	2 g	3,16	1,27	0,00	0,40	0,24	0,17
sůl stolní	2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
rýže dlouhozrnná jasmínová	50 g	724,00	39,50		1,00	3,50	0,30
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
zakysaná smetana 15%	10 g	67,70	0,34			0,29	1,50
		7049,49	213,71	25,95	34,43	66,79	60,53
3. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ							
Pohankový chléb s máslem a sýrem, paprika							
chléb pšeničnožitný	100 g	1007,00	48,30	1,00	9,00	7,55	1,20
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
eidam	30 g	331,74	0,36	0,36	0,00	8,70	4,80
paprika červená	50 g	30,25	1,30	0,00	0,53	0,30	0,07
SVAČINA							
Strouhaná mrkvička s mandarinkou, ořechy							
mrkev čerstvá	200 g	295,14	14,68	11,20	7,02	2,00	0,44
mandarinky	50 g	126,00	6,67		0,90	0,41	0,15
ořechy vlašské	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
OBĚD							
Treska s bylinkovou krustou, mrkvovo-bramborové pyré ☑							
Oběd - recept	Uvařte brambory s mrkví, slijte vodu, přidejte máslo a rozmixujte na pyré. Filety tresky pokapejte olejem, osolte, opepřete a dejte péct do trouby na cca 10 minut. Zatím v misce smíchejte strouhanku, nasekané bylinky a šťávu z citronu. Z trouby vyjměte rybu a zasypeme bohatě strouhankovou směsí. Opět pečte asi 10 minut.						
mrkev čerstvá	200 g	295,14	14,68	11,20	7,02	2,00	0,44
strouhanka	30 g	495,60	21,60	21,60	1,36	4,01	1,58
kopr	2 g	3,50	0,15		0,08	0,05	0,00
petržel nať	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
treska aljašská	200 g	508,00	1,00	1,00	0,00	29,60	0,20
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
brambory syrové	50 g	192,65	10,00	0,60	1,10	1,50	0,05
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
máta peprná	2 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SVAČINA							
Zakysaný mléčný nápoj s chia semínky							
ZAKYSANÝ MLÉČNÝ NÁPOJ	300 ml	565,50	11,70	11,70	9,00	9,90	5,40
CHIA SEMÍNKA	15 g	307,80	6,60		5,70	2,40	4,65
VEČEŘE							
Pohanka s růžičkovou kapustou							

Večeře - recept	Do předehřáté trouby vložte na plechu s pečícím papírem na čtvrtky nakrájené kapustičky, pokapané olejem a osolené. Pečte asi 10 minut, pak kapustičky promíchejte a pečte dalších 10 minut dokud povrch kapustiček zezlátne. Mezitím si připravte pohanku: v hrnci rozehřejte olej s máslem a osmažte na něm cibuli dozlatova. Přidejte česnek, tymián, citronovou kůru. Propláchnutou pohanku přisypte do hrnce. Orestujte a zalijte vodou, duste do měkka. Na závěr vmíchejte sýr a polovinu kapustiček do pohanky, přidejte sůl a pepř a naservírujte na talíř. Ozdobte zbývajících opečenými kapustičkami, strouhaným sýrem a strouhanou citronovou kůrou.						
cibule čerstvá	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
růžičková kapusta	80 g	176,80	7,16		3,04	2,70	0,24
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
citronová šťáva	5 ml	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
tymián čerstvý	10 g	57,40	2,45		1,40	0,56	0,17
pohanka	60 g	883,80	44,28	0,00	7,56	5,82	1,26
másl	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
eidam	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
		7011,58	204,45	66,65	55,80	86,18	56,83

4. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ							
Ovesná kaše se skořicí a ořechy							
ovesné vločky	70 g	1099,00	47,66	0,91	5,04	9,20	4,81
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
ořechy vlašské	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
kokosové mléko	50 ml	21,09	0,68	0,64		0,13	0,20
SVAČINA							
Toust s křenovým tvarohem, lososem a ledovým salátem							
Svačina -recept							
Do tvarohu zamíchejte strouhaný křen, osolte a namažte na opečený chléb. Ozdobte plátky uzeného lososa a obložte ledovým salátem.							
křen	5 g	15,95	0,77		0,15	0,14	0,02
losos uzený	20 g	137,00	0,00			4,30	1,68
ledový salát	40 g	27,04	0,80	0,70	0,56	0,28	0,12
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
tvaroh polotučný	40 g	184,00	1,80			4,00	1,52
OBĚD							
Vepřové nudličky a zelenina na páře, rýže							
Promíchejte solamyl, olej, sůl, pepř. Do vzniklé marinády naložte vepřové nudličky. Rýži uvařte podle návodu. Zeleninu očistěte a nakrájejte na menší kousky. Vložte do hrnce s pařátkem a trochou vody. Vařte 10 minut. Olej s petrželkou a solí rozmixujte do hladka. Nudličky zprudka osmažte na pánvi. Maso servírujte s rýží a zeleninou přelitou olejem s petrželkou.							
hrášek mražený	20 g	78,36	3,31			1,17	0,06
mrkev čerstvá	50 g	73,78	3,67	2,80	1,75	0,50	0,11
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
bramborový škrob	5 g	71,45	4,17			0,02	0,01
petržel nať	5 g	12,00	0,45		0,21	0,21	0,02
rýže natural vařená	80 g	372,80	18,92	0,14	0,71	1,79	0,54
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
pepř černý	2 g	3,16	1,27	0,00	0,40	0,24	0,17
sůl stolní	3 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brokolice	100 g	158,00	5,70	2,50	3,00	3,30	0,20
vepřová pečeně	80 g	957,60	0,00	0,00	0,00	12,80	19,20
SVAČINA							
Zelenina na páře							

hrášek mražený	20 g	78,36	3,31			1,17	0,06
mrkev čerstvá	50 g	73,78	3,67	2,80	1,75	0,50	0,11
petržel nať	5 g	12,00	0,45		0,21	0,21	0,02
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
pepř černý	2 g	3,16	1,27	0,00	0,40	0,24	0,17
sůl stolní	3 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brokolice	100 g	158,00	5,70	2,50	3,00	3,30	0,20
VEČEŘE	Noky s dýňovým pyré a mozzarellou						
Večeře - recept	Mléko s máslem přiveďte k varu a postupně přisypávejte krupici. Míchejte, dokud se těsto přestane lepit na vařečku. Pak nechte vychladnout. Přidejte rozšlehaná vejce a dvěma lžičkami tvoříme noky, které ještě obalte v krupici a následně vařte v osolené vodě cca 5 minut. Na oleji zpěníte cibulku a přidejte na kostičky nakrájenou dýni. Zalijte vodou, přidejte sůl a pepř, kurkumu a vařte. Uvařenou dýni rozmixujte, dochuťte a zjemněte smetanou. Servírujte s natrhanou mozzarellou.						
cibule čerstvá	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
pšeničná krupice	60 g	896,40	43,70		2,34	7,61	0,63
kurkuma	2 g	32,24	1,30		0,42	0,16	0,20
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
slepičí vejce	0,5 ks	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
máslová dýně	100 g	167,36	10,00	2,00	2,00	1,00	0,10
pepř černý	2 g	3,16	1,27	0,00	0,40	0,24	0,17
sůl stolní	2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mléko polotučné	50 g	98,00	2,45	2,45		1,65	0,75
smetana 12%	20 ml	114,00	0,76	0,76		0,58	2,40
bazalka čerstvá	5 g	4,65	0,02	0,00	0,10	0,15	0,03
mozzarella	20 g	183,00	0,40	0,20	0,00	3,40	3,20
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
		6989,57	193,20	21,46	29,04	67,14	70,41

5. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Sladký zapečený pohankový chléb s máslem a jablky						
	Krajíc chleba namažte máslem, nastrouhte na něj jablko, posypejte skořicí, můžete přidat med a přikryjte druhou polovinou chleba, zapečte v toustovači.						
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,26
jablka syrová se slupkou	75 g	178,13	9,71	9,71	2,36	0,28	0,30
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
pohankový domácí chléb	100g	838,06	39,73	28,38	3,09	7,49	0,91
SVAČINA	Jogurt s ořechy						
bílý jogurt 3 % tuku	150 g	510,00	11,25	0,00	0,00	8,70	4,50
ořechy vlašské	15 g	452,34	2,70	0,60	0,90	2,40	9,45
slunečnicová semínka	5 g	128,80	0,75	0,00	0,00	1,35	2,45
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
OBĚD	Čočková sekaná, vařené brambory, ledový salát						
Oběd - recept	Červenou čočku uvařte do měkka, přidejte na hrubo nastrohaný sýr, utřený česnek, sůl, vejce a na drobno pokrájenou cibuli. Přisypejte mouku, koření a vše důkladně promíchejte. Zapékací mísu vyložte pečícím papírem a vložte do ní čočkovovo-sýrovou směs. Pečte na 160°C asi 40 minut. Sekanou nechte zchladnout, aby šla dobře nakrájet na plátky. Podávejte s vařeným bramborem a ledovým salátem.						
brambory vařené	120 g	336,00	18,73	7,20	3,00	1,60	0,10
cibule čerstvá	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,12
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03

majoránka	2 g	29,08	1,17	1,17		0,29	0,11
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,48	0,46		6,20	5,44
pepř černý	0,2 g	0,32	0,13	0,00	0,04	0,02	0,02
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
čočka červená půlená	50 g	662,50	25,50	1,00	1,95	12,00	0,65
mouka hladká pšeničná	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
eidam	30 g	331,74	0,36	0,36	0,00	8,70	4,80
SVAČINA	Chléb s celerovou pomazánkou						
Svačina - recept	Celer mírně povařte a nastrouhejte nejmenno nudličky. Smíchejte s cibulkou jogurtem a máslem, osolte.						
chléb pšeničnožitný	50 g	503,50	24,15	0,50	4,50	3,77	0,60
celer bulvový	50 g	77,94	3,65	1,25	1,70	0,65	0,15
cibule čerstvá	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
másko	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
bílý jogurt 3 % tuku	50 g	170,00	3,75	0,00	0,00	2,90	1,50
VEČEŘE	Čočková sekaná, vařené brambory, ledový salát						
cibule čerstvá	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,12
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
majoránka	2 g	29,08	1,17	1,17		0,29	0,11
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,48	0,46		6,20	5,44
pepř černý	0,2 g	0,32	0,13	0,00	0,04	0,02	0,02
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
čočka červená půlená	50 g	662,50	25,50	1,00	1,95	12,00	0,65
mouka hladká pšeničná	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
eidam	30 g	331,74	0,36	0,36	0,00	8,70	4,80
ledový salát	50 g	33,80	1,00	0,88	0,70	0,35	0,15
rajčata	20 g	18,53	0,81	0,57	0,33	0,19	0,05
paprika červená	30 g	18,15	0,78	0,00	0,32	0,18	0,04
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
		6986,69	200,16	73,98	25,32	87,98	55,14

6. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Banánové minipalačinky						
Snídaně - recept	Banán rozmačkejte vidličkou, smíchejte se 2 vejci a nechte 10 minut stát. Pak smažte na pánvi potřené olejem.						
banán	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
olej řepkový	2 ml	76,00	0,00		0,00	0,00	2,00
slepičí vejce	2 ks	669,00	0,94	0,94		12,38	10,87
SVAČINA	Strouhané jablko s mrkví a kokosem						
jablka syrová se slupkou	150 g	356,26	19,42	19,42	4,70	0,56	0,60
kokos mletý	10 g	297,10	1,72		1,64	0,76	6,80
mrkev čerstvá	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
OBĚD	Masové kuličky v rajské omáčce, kuskus						
Oběd - recept	Maso, oregano, sůl, pepř, parmazán, vejce a polovinu česneku zpracujte a vytvarujte kuličky. Kuskus zalijte vroucí vodou a promíchejte se dvěma lžicemi oleje. Na pánvi rozehřejte olej a opečte kuličky ze všech stran asi 8 minut. Odložte je stranou, do pánve přidejte zbývající česnek a rajčatové pyré, cukr, bazalku a vařte asi 4 minuty. Do omáčky vložené kuličky posypejte parmazánem a podáváme s kuskusem.						
cibule čerstvá	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05

protlak rajčatový	120 g	556,80	28,45		3,12	2,94	0,60
sýr parmezán	10 g	162,90	0,32	0,30	0,00	3,49	2,63
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
hovězí krk	30 g	229,63	0,04			5,80	3,50
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
slepičí vejce	1 ks	334,00	0,00	0,00		6,00	6,00
oregano sušené	2 g	29,74	1,38		0,85	0,18	0,09
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
kuskus vařený	150 g	735,00	33,00	0,15	4,50	6,75	1,35
kuřecí prsa	70 g	309,40	0,00	0,00	0,00	16,10	1,40
SVAČINA	Fazolové muffiny						
Svačina - recept	Uvařené fazole rozmixujte do hladka a smíchejte s ostatními surovinami, naplňte formičky nebo vylijeme na plech a pečeme 15 minut při 180°C.						
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
ovesné vločky	20 g	314,00	13,62	0,26	1,44	2,62	1,38
kypřicí prášek do pečiva	5 g	17,10	1,00			0,01	
skořice	5 g	75,20	3,98		1,22	0,20	0,11
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
fazole červené sterilované	100 g	463,00	16,00	4,20	6,00	7,00	0,60
VEČEŘE	Polévka kulajda						
sádlo vepřové	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
kopr	5 g	8,75	0,38		0,20	0,12	0,01
kmín	1 g	17,40	0,50		0,40	0,20	0,15
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
sůl stolní	2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brambory syrové	120 g	462,36	24,00	1,44	2,64	3,60	0,12
smetana 12 %	20 g	114,00	0,76	0,76		0,58	2,40
mouka hladká pšeničná	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
ocet kvasný	5 ml	5,30	0,01				0,00
		7114,52	191,46	65,63	33,50	85,34	62,17

7. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Fazolové muffiny						
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
ovesné vločky	20 g	314,00	13,62	0,26	1,44	2,62	1,38
kypřicí prášek do pečiva	5 g	17,10	1,00			0,01	
skořice	5 g	75,20	3,98		1,22	0,20	0,11
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
fazole červené sterilované	100 g	463,00	16,00	4,20	6,00	7,00	0,60
SVAČINA	Jablečné smoothie s lněným semínkem						
Svačina - recept	Jablka rozmixujte s vodou a den předem namočeným lněným semínkem.						
jablka syrová se slupkou	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
lněné semínka	15 g	295,50	0,43	0,24	5,79	0,43	4,63
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
OBĚD	Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, dušený špenát						
	Brambory uvařte ve slupce, nastrouňte, přidejte mouku, vejce, sůl. Těsto vyválejte a nakrájejte na čtverečky, naplňte uzeným masem. Podávejte s dušeným špenátem přelité osmahnutou cibulkou na sádle.						
cibule čerstvá	25 g	45,42	2,33	1,53	0,64	0,35	0,06
uzené vepřové maso	50 g	540,00	0,05			12,08	8,79

slepičí vejce	0,5 ks	167,25	0,23	0,23		3,10	2,72
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mouka hrubá pšeničná	15 g	222,45	11,25	11,25	0,30	1,50	0,15
brambory vařené ve slupce	120 g	340,80	18,84	6,00	2,04	1,75	0,10
sádlo vepřové	5 g	187,65	0,01	0,01	0,00	0,01	4,97
cibule čerstvá	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
špenát čerstvý	150 g	159,00	5,10	3,07	2,76	3,75	0,54
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
olej řepkový	5 ml	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
slepičí vejce	1 ks	334,48	0,48	0,48		6,20	5,44
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mouka hladká pšeničná	10 g	141,50	7,00	6,80	0,20	1,10	0,10
SVAČINA	Cottage s česnekem, opečený chléb, paprika						
cottage bez příchuti	150 g	745,50	4,50		0,00	16,50	10,50
česnek	2 g	13,78	0,66		0,04	0,13	0,01
pohankový domácí chléb	100g	419,03	19,87	14,19	1,55	3,74	0,46
VEČEŘE	Polévka kulajda						
sádlo vepřové	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
kopr	5 g	8,75	0,38		0,20	0,12	0,01
kmín	1 g	17,40	0,50		0,40	0,20	0,15
slepičí vejce	1 ks	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
sůl stolní	2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brambory syrové	120 g	462,36	24,00	1,44	2,64	3,60	0,12
smetana 12%	20 g	114,00	0,76	0,76		0,58	2,40
mouka hladká pšeničná	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
ocet kvasný	5 ml	5,30	0,01				0,00
		6749,68	164,48	78,95	31,56	79,60	65,02