



<b>SVAČINA</b>		<b>Bezlepkové tvarohové placičky</b>						
		Předehřejte troubu na 175 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Vyšlehejte bílky s kypřicím práškem do sněhu. V misce prošlehejte žloutky, tvaroh, sůl a bylinky. Pak opatrně vmíchejte bílky tak, aby vzniklo hladké a nadýchané těsto. Na plechu tvořte lžící malé bochánky a pečte dozlatova, přibližně 15-20 minut.						
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03	
dýňová semínka	5 g	120,70	0,70	0,15	0,44	1,20	2,30	
kypřicí prášek do pečiva	5 g	17,10	1,00			0,01		
slepičí vejce	100 g	669,00	0,94	0,94		12,38	10,87	
tymián	5 g	76,20	3,20		1,85	0,46	0,37	
rozmarýn sušený	5 g	87,50	3,20		2,13	0,24	0,76	
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	
rajčata sušená	20 g	260,20	11,15		2,46	2,82	0,59	
tvaroh polotučný	40 g	184,00	1,80			4,00	1,52	
<b>VEČEŘE</b>		<b>Filet z aljašské tresky, salát čočka mrkev</b>						
		Na másle osmahněte cibuli. Přidejte ve vodě vařenou červenou čočku, prolisovaný česnek, rajčata a mrkev. Mírně poduste. Vychlazený salát podávejte s trhanými kousky hlávkového salátu a přelity jogurtovou zálivkou. Podávejte s filetem z aljašské tresky opečeným na másle.						
cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07	
mrkev čerstvá	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22	
rajčata	20 g	18,53	0,81	0,57	0,33	0,19	0,05	
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03	
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	
hlávkový salát	30 g	20,28	0,60	0,53	0,42	0,21	0,09	
čočka červená	80 g	1060,00	40,80	1,60	3,12	19,20	1,04	
bílý jogurt 3 % tuku	20 g	68,00	1,50	0,00	0,00	1,16	0,60	
treska aljašská	100 g	254,00	0,50	0,50	0,00	14,80	0,10	
<b>celkem</b>		<b>7946,02</b>	<b>236,06</b>	<b>60,10</b>	<b>50,86</b>	<b>101,72</b>	<b>56,00</b>	

2. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduch	Vláknina (g)	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	celkem (g)	sacharidy		celkem (g)	celkem (g)
				(g)			
<b>denní koktejl</b>		<b>Mrkvový koktejl s pomerančem a lněným semínkem</b>					
		Mrkev uvařte, rozmixujte i s vývarem, pomerančem a lněným semínkem. Dořeďte podle potřeby vodou a dosladte medem. Skladujte v lednici. Pokud pijete po ránu, můžete mírně prohřát.					
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,34
lněné semínko	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	20 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SNÍDANĚ</b>		<b>Pohanka raw s ovocem</b>					
		Pohanku namočte přes noc nebo minimálně na 4 hodiny do vody. Pohanka má tu výhodu, že změkne a má konzistenci jako uvařená. Velkou výhodou je obsah živin nezničený tepelnou úpravou. Pohanku pak jen jednoduše ozdobte banánem a ochuťte skořicí, případně medem.					
banán	120 g	472,38	26,20	22,88	2,44	1,44	0,28
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
pohanka	95 g	1399,35	70,11	0,00	11,97	9,22	1,99
<b>SVAČINA</b>		<b>Jogurt s chia semínky, sýrem a ořechy</b>					

	Do bílého jogurtu vmíchejte chia semínka, na kostičky krájený eidam nebo jiný sýr, sekané ořechy. Pro pikantnější chuť můžete přidat prolisovaný česnek.						
bílý jogurt 3 % tuku	150 g	510,00	11,25	0,00	0,00	8,70	4,50
chia semínka	15 g	307,80	6,60		5,70	2,40	4,65
ořechy vlašské	10 g	301,56	1,80	0,40	0,60	1,60	6,30
eidam 30%	10 g	110,58	0,12	0,12	0,00	2,90	1,60
<b>OBĚD</b>	<b>Krůtí kostky s cizrnou, dušená rýže</b>						
	Krůtí prsa nakrájejte na kostky, okořeňte mletou paprikou, kmínem, solí a pepřem. Přidejte řepkový olej a promíchané nechte 2 hodiny odležet. Omytý lilek nakrájejte na kostky stejně velké jako maso a cibuli na plátky. Uvařenou cizrnu slijte. V pánvi wok rozehejte zbytek oleje, orestujte maso, přidejte lilek, cibuli a cizrnu. Zalijte vývarem a nechte vařit. Po dokončení doplňte sekané bylinky a olivy. Podávejte s dušenou rýží.						
cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
krůtí prsa	150 g	762,00	0,00		0,00	33,24	5,19
lilek	150 g	181,50	8,55		5,10	1,52	0,29
petržel nať	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
olivy zelené naložené	10 g	57,60	0,41		0,24	0,14	1,27
rýže natural vařená	150 g	699,00	35,48	0,27	1,34	3,36	1,02
cizrna vařená	30 g	172,65	6,85	0,11	1,36	2,31	0,52
kmín	1 g	17,39	0,50		0,38	0,20	0,15
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
paprika - koření	1 g	16,48	0,54		0,35	0,14	0,13
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
<b>SVAČINA</b>	<b>Brokolicové krokety s rukolou a rajčatovým salátem</b>						
	Brokolici vhodte do vroucí vody, až za chvíli krásně změní barvu. Pak nechte okapat a nakrájejte na drobné kousky. Přidejte vejce, strouhanku a sýr. Tvořte válečky a naskládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v troubě na 180 °C asi 20 minut. Na povrchu se vytvoří zlatavá krusta. Rajčatový salát: pokrájená rajčata smícháme s cibulkou a zakápneme olivovým olejem. Dochutíme a nakonec lehce vmícháme rukolu (na jaře můžeme nahradit mladými pampeliškovými lístky).						
cibule		36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
rajčata	150 g	139,01	6,11	4,31	2,46	1,44	0,35
strouhanka	10 g	165,20	7,20	7,20	0,45	1,34	0,53
slepičí vejce	50 g	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
pepř černý	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
sůl stolní	0 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
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
<b>VEČEŘE</b>	<b>Brokolicové krokety s rukolou a rajčatovým salátem</b>						
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
rajčata	150 g	139,01	6,11	4,31	2,46	1,44	0,35
mouka kukuřičná	10 g	165,20	7,20	7,20	0,45	1,34	0,53
slepičí vejce	50 g	334,50	0,47	0,47		6,19	5,44
pepř černý	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
sůl stolní	0 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
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
<b>celkem</b>		<b>7939,60</b>	<b>237,03</b>	<b>70,93</b>	<b>53,53</b>	<b>95,63</b>	<b>59,88</b>

3. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduch	Vláknina (g)	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	celkem (g)	sacharidy	(g)	celkem (g)	celkem (g)
<b>denní koktejl</b>	<b>Mrkvový koktejl s pomerančem a lněným semínkem</b>						
	Mrkev uvařte, rozmixujte i s vývarem, pomerančem a lněným semínkem. Dořeďte podle potřeby vodou a dosladte medem. Skladujte v lednici. Pokud pijete po ránu, můžete mírně prohřát.						
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,34
lněné semínko	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	20 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Pohanková kaše s povidly a mákem</b>						
	Pohanku propláchněte a povařte společně s mletým mákem v kokosovém mléku zhruba 10 minut. Poté přikryjte pokličkou a nechte dojít cca 15 min. Rozehřejte máslo. Pohankovo-makovou kaši naservírujte na talíř, přidejte povidla a zakápněte máslem.						
mák	10 g	219,90	2,81	0,30	1,50	1,80	4,16
povidla švestková	15 g	156,60	8,87	4,29		0,21	0,06
voda	30 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
pohanka	120 g	1767,60	88,56	0,00	15,12	11,64	2,52
kokosové mléko	20 ml	8,43	0,27	0,26		0,05	0,08
<b>SVAČINA</b>	<b>Chia pudink s kokosovým mlékem s malinami a mandlemi</b>						
	Rozmačkejte maliny, vmíchejte vanilku, kokos a chia semínka. Přilijte kokosové mléko a promíchejte. Nechte minimálně 30 min. odležet (nejlépe přes noc v lednici). Mandle rozmixujte na hmotu podobnou máslu. Pudink naplňte do misky nebo skleničky a ozdobte mandlovým máslem, kousky ovoce, popř. lístky máty.						
kokos strouhaný	20 g	594,20	3,45		3,26	1,53	13,58
maliny	80 g	192,00	9,28	4,00	5,12	0,96	0,48
kokosové mléko	120 g	50,60	1,63	1,53		0,30	0,48
vanilka	1 g	15,59	0,59			0,05	0,13
chia semínka	7,5 g	153,90	3,30		2,85	1,20	2,33
mandle	15 g	404,70	0,98	0,60	1,11	3,82	8,37
<b>OBĚD</b>	<b>Fazolový salát s avokádem a tuňákem</b>						
	K vařeným nebo sterilovaným fazolám přidejte na proužky nakrájenou červenou cibuli či šalotku, pak vložte na kostičky nakrájená rajčata, kousky avokáda a nakonec přidejte kousky tuňáka. V misce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, trošku soli a pepře a milovníci pálivého můžou přidat trochu chilli.						
avokádo	50 g	508,77	2,99	0,20	2,41	0,95	11,75
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
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
rajčata sušená	10 g	130,10	5,58		1,23	1,41	0,30
tuňák steak ve vlastní šťávě (Tesco)	60 g	283,20	0,00		0,00	15,60	0,48
fazole červené sterilované	160 g	740,80	25,60	6,72	9,60	11,20	0,96

<b>SVAČINA</b>							
<b>Kedlubnový tvaroh, knäckebrot nebo bezlepkové pečivo</b>							
Kedlubny nastrouhejte na jemno či na hrubo podle toho, jaké konzistenci dáváte přednost. Měkký tvaroh ochuťte citronovou šťávou a bylinkovou solí. Nakonec vmíchejte nastrouhané kedlubny. Tvaroh nejvíce chutná na mňohozrnném chlebu či knäckebrotech.							
kedlubna	50 g	69,00	3,10		1,80	0,85	0,05
citronová šťáva	2 g	2,43	0,14	0,00		0,00	0,00
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
tvaroh polotučný	100 g	460,00	4,50			10,00	3,80
knäckebrot	30 g	436,50	16,80	0,39	6,30	2,91	1,38
<b>VEČEŘE</b>							
<b>Pečená zelenina se sýrem</b>							
Cuketu a rajčata nakrájejte na kolečka, papriku na proužky. Na rozeřtátém řepkovém oleji nechte zesklivatět na hrubo pokrájenou a osolenou cibuli. Přidejte rozetřené stroužky česneku a nechte rozvonět. Vmíchejte oregáno, sůl a pepř. Pořádně promíchejte. Směs nařeďte trochou vody (100 ml). Připravený cibulový základ urovnejte na dno pečicí nádoby. Na základ střídavě navrstvěte zeleninu, kterou osolte, opepřete a zakápněte olejem. Duste přikryté na 180 °C asi 40 minut. Pokud je potřeba doplnit tekutinu, směs lehce podlijte vodou. Poté odkryjte, zlehka zamíchejte a nechte dopéct do měkka.							
cibule	100 g	181,70	9,34	6,14	2,57	1,41	0,25
rajčata	100 g	92,67	4,07	2,87	1,64	0,96	0,23
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
cuketa	150 g	127,01	4,35	3,07	1,62	2,20	0,46
eidam 30%	30 g	331,74	0,36	0,36	0,00	8,70	4,80
paprika čerstvá	30 g	18,15	0,78	0,00	0,32	0,18	0,04
<b>celkem</b>		<b>7969,98</b>	<b>221,96</b>	<b>45,84</b>	<b>66,47</b>	<b>80,55</b>	<b>70,32</b>

4. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduch	Vláknina (g)	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	celkem (g)	sacharidy		celkem (g)	celkem (g)
				(g)			
<b>denní koktejl</b>							
<b>Mrkvový koktejl s pomerančem a lněným semínkem</b>							
Mrkev uvařte, rozmixujte i s vývarem, pomerančem a lněným semínkem. Dořeďte podle potřeby vodou a doslaďte medem. Skladujte v lednici. Pokud pijete po ránu, můžete mírně prohřát.							
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,34
lněné semínko	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	20 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SNÍDANĚ</b>							
<b>Bezlepkové pečivo se sardinkovou pomazánkou</b>							
Sardinky smíchejte s máslem, nakrájenou cibulí a osolte. Přidejte uvařenou nastrouhanou mrkev.							
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mrkev vařená se solí	20 g	32,00	1,64		0,60	0,15	0,04
sardinky ve vlastní šťávě	30 g	232,20	0,00	0,00	0,00	6,15	3,36
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,26
chléb bezlepkový	100 g	944,00	36,20	4,00	7,10	11,20	2,20
<b>SVAČINA</b>							
<b>Jogurtová svačinka s borůvkami a mandlemi</b>							
Do sklenice postupně vrstvěte jogurt, vločky, ovoce a mandle.							

med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
ovesné vločky	10 g	157,00	6,81	0,13	0,72	1,31	0,69
borůvky mražené	20 g	47,60	2,43		0,54	0,08	0,13
mandle	10 g	269,80	0,65	0,40	0,74	2,55	5,58
bílý jogurt 3 % tuku	150 g	510,00	11,25	0,00	0,00	8,70	4,50
<b>OBĚD</b>	<b>Dušená mrkev s hráškem, vařené vejce, vařené brambory</b>						
	na oleji orestujte strouhanou mrkvičku, osolte, zalijte vodou a duste do poloměkka. Přidejte rozmražený nebo čerstvý hrášek a poduste vše do měkka. Dušenou mrkvu zahustěte jíškou z vody a kukuřičné mouky. Podávejte s vařeným vejcem a vařenými bramborami						
brambory vařené	200 g	560,00	31,22	12,00	5,00	2,66	0,16
hrášek mražený	30 g	117,54	4,97			1,76	0,09
mrkev čerstvá	200 g	295,14	14,68	11,20	7,02	2,00	0,44
olej řepkový	10 g	380,00	0,00		0,00	0,00	10,00
slepičí vejce	100 g	669,00	0,94	0,94		12,38	10,87
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mouka kukuřičná	10 g	141,50	7,00	6,80	0,20	1,10	0,10
<b>SVAČINA</b>	<b>Bezlepkové pečivo se sardinkovou pomazánkou</b>						
	Sardinky smíchejte s máslem, nakrájenou cibulí a osolte. Přidejte uvařenou nastrouhanou mrkev.						
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mrkev vařená se solí	20 g	32,00	1,64		0,60	0,15	0,04
sardinky ve vlastní šťávě	30 g	232,20	0,00	0,00	0,00	6,15	3,36
rajčata	100 g	92,67	4,07	2,87	1,64	0,96	0,23
chléb bezlepkový	100 g	944,00	36,20	4,00	7,10	11,20	2,20
<b>VEČEŘE</b>	<b>Brambory na cibulce, zakysaný mléčný nápoj</b>						
	na oleji osmahněte cibulku do růžova. Zvlášť uvařte brambory, osolte a ochuťte kmínem. Přebytečnou vodu slijte a brambory rozmačkejte štouchadlem. Servírujte přelité cibulkou. Podávejte se studeným zakysaným nápojem.						
brambory vařené	200 g	560,00	31,22	12,00	5,00	2,66	0,16
cibule	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
řepkový olej	5 g	190,00	0,00			0,00	5,00
zakysaný mléčný nápoj	300 g	565,50	11,70	11,70	9,00	9,90	5,40
<b>celkem</b>		<b>8040,43</b>	<b>232,73</b>	<b>87,17</b>	<b>56,72</b>	<b>84,29</b>	<b>66,51</b>

5. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduch	Vláknina (g)	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	celkem (g)	sacharidy (g)		celkem (g)	celkem (g)
<b>denní koktejl</b>	<b>Mrkvový koktejl s pomerančem a lněným semínkem</b>						
	Mrkev uvařte, rozmixujte i s vývarem, pomerančem a lněným semínkem. Doředit podle potřeby vodou a doslad'te medem. Skladujte v lednici. Pokud pijete po ránu, můžete mírně prohřát.						
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,34
lněné semínko	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	20 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Jáhlová kaše s čokoládou</b>						

	Jáhly nejdříve propláchněte horkou vodou, aby se zbavily hořkosti. Následně je vsypte do kastrolku a zalijte studenou vodou tak, aby hladina sahala asi 2,5 cm nad jáhly. Osolte a vařte do změknutí podobně jako rýži. Hotové jáhly naporcujte na talíř nebo do misek, postrouhejte hořkou čokoládou a ozdobte sekanými ořechy. Nakonec přelijte rozpuštěným máslem.						
cukr	2 g	33,40	1,96	1,96	0,00	0,00	0,00
čokoláda hořká	10 g	245,10	5,24	5,24	0,80	0,61	3,83
jáhly vařené	150 g	747,00	36,00	0,00	1,95	6,00	1,50
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
<b>SVACINA</b>	<b>Bílý jogurt s banánem</b>						
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
bílý jogurt 3 % tuku	150 g	510,00	11,25	0,00	0,00	8,70	4,50
banán	120 g	472,38	26,2	22,87	2,45	1,44	0,29
<b>OBĚD</b>	<b>Kedlubny dušené s koprem, přírodní vepřový plátek, vařené brambory</b>						
	Kedlubny nakrájejte na kostičky. Rozpusťte máslo s moukou a přidejte kedlubny. Zalijte vodou, osolte a duste téměř do měkka. Potom přidejte sekaný kopr, krátce poduste a zjemněte žlutky rozšlehanými se smetanou. Podávejte s vařenými bramborami a přírodním vepřovým plátkem.						
brambory vařené	150 g	420,00	23,41	9,00	3,75	2,00	0,12
kedlubna	250 g	345,00	15,50		9,00	4,25	0,25
kopr	5 g	8,75	0,38		0,20	0,12	0,01
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	15 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
olej řepkový	2 g	76,00	0,00		0,00	0,00	2,00
vepřová pečeň	120 g	872,40	8,52			25,20	12,00
mouka kukuřičná	2 g	30,64	1,41		0,20	0,25	0,06
<b>SVACINA</b>	<b>Bezlepkové pečivo se sýrem Lučina a pažitkou</b>						
chléb bezlepkový	100 g	944,00	36,20	4,00	7,10	11,20	2,20
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
sýr Lučina	30 g	357,90	0,75	0,00	0,00	2,19	8,10
pažitka	3 g	4,71	0,13		0,07	0,10	0,02
<b>VEČEŘE</b>	<b>Dýňová polévka se sýrem a slunečnicovými semínky</b>						
	Na kousky nakrájenou dýni můžeme pokapat olivovým olejem a péct přibližně 30 minut v troubě předehřáté na 180 °C, nebo ji dusíme na krátce osmahnuté cibulce a podléváme vývarem. Pokud jsme dýni pekli v troubě, pak ji změklo přendáme do hrnce, dolijeme vařící vodu nebo vývar, dochutíme a rozmixujeme. Dýni dušenou do měkka rozmixujeme, přilijeme vývar, dochutíme a povaříme. V obou případech můžeme polévku zjemnit smetanou. Semínka je možné prudce upražit a pak jimi hotovou polévku před servírováním posypat. Vhodné je i doplnění bylinkami, případně kopečkem šlehačky, zakysané smetany či na vláknata natrhaným vařeným kuřecím masem.						
cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
pažitka	5 g	7,85	0,22		0,13	0,16	0,04
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
máslová dýně	250 g	418,40	25,00	5,00	5,00	2,50	0,25
pepř černý	0,2 g	0,32	0,13	0,00	0,04	0,02	0,02
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
voda	200 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
cukr	2 g	33,40	1,96	1,96	0,00	0,00	0,00

smetana 33 % tuku	10 g	57,50	0,42			0,28	1,20
máslo	2 g	62,00	0,02	0,02		0,02	1,65
slunečnicová semínka	20 g	515,20	3,00	0,00	0,00	5,40	9,80
eidam 30%	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
<b>celkem</b>		<b>7969,24</b>	<b>224,27</b>	<b>68,15</b>	<b>41,21</b>	<b>80,25</b>	<b>78,30</b>

6. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduch	Vláknina (g)	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	celkem (g)	sacharidy		celkem (g)	celkem (g)
				(g)			
<b>denní koktejl</b>	<b>Mrkvový koktejl s pomerančem a lněným semínkem</b>						
	Mrkev uvařte, rozmixujte i s vývarem, pomerančem a lněným semínkem. Doředit podle potřeby vodou a dosladit medem. Skladujte v lednici. Pokud pijete po ránu, můžete mírně prohřát.						
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,34
lněné semínko	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	20 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Ovesná kaše s ovocem a skořicí</b>						
	Ovesné vločky povařte v mírně osolené vodě. Jablka pokrájejte na plátky a povařte ve vodě. Vodu slijte. Banán nakrájejte na kolečka. Kaši servírujte do misky, ozdobte kolečky banánu a skořicí.						
banán	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
jablka	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
ovesné vločky	100 g	1570,00	68,10	1,30	7,20	13,14	6,88
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SVAČINA</b>	<b>Bezlepkové pečivo se sýrem Lučina a pažitkou</b>						
chléb bezlepkový	100 g	944,00	36,20	4,00	7,10	11,20	2,20
máslo	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
sýr Lučina	30 g	357,90	0,75	0,00	0,00	2,19	8,10
pažitka	3 g	4,71	0,13		0,07	0,10	0,02
<b>OBĚD</b>	<b>Hovězí pečeně přírodní, dušená rýže</b>						
	Odblaněné, omyté maso naklepejte, osolte, opepřete. Do pekáčku dejte sádlo a maso a po všech stranách prudce opečte. Snižte teplotu, k masu přidejte nakrájenou cibuli, mírně ji osmažte, podlijte vodou a nádobu s masem přendejte do rozehřáté trouby a při 180 stupních pečte do měkka. Během pečení maso polévejte vypečenou šťávou. Doba pečení je závislá na druhu masa, průměrně trvá 2 hodiny. Měkké maso vyjměte a šťávu zahustěte moukou a povařte. Šťávu přeced'te. Pečení nakrájíme na plátky. Příloha dušená rýže.						
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
slanina vepřová	5 g	169,30	0,00	0,00		0,13	4,44
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
hovězí maso zadní	100 g	491,00	0,00	0	0,00	20,90	3,60
sádlo vepřové	5 g	187,65	0,01	0,01	0,00	0,01	4,97
mouka kukuřičná	5 g	75,15	3,75	0,05	0,25	0,35	0,10
rýže natural vařená	100 g	466,00	23,65	0,18	0,89	2,24	0,68
<b>SVAČINA</b>	<b>Fazolové muffiny</b>						



	Uvařené fazole rozmixujte do hladka a smíchejte s ostatními surovinami, naplňte do formiček a pečte 15 minut při 180 °C.						
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
ovesné vločky	10 g	157,00	6,81	0,13	0,72	1,31	0,69
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	50 g	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
<b>VEČEŘE</b>	<b>Masozeleninový špíz</b>						
	Postupně napichujte na špízovou jehlu papriku, cibuli, okurku, rajče a kuřecí maso. Nechte odležet v marinádě z oleje, soli a koření. Na grilu nebo pánvi opečte do zlatova, dokud nebude maso měkké. Podávejte s dipy nebo omáčkami.						
kuřecí prsa	100g	366,00	13,62	0,30	0,00	19,00	1,00
vepřová pečeně	50 g	363,50	3,55	0,47		10,50	5,00
paprika	50g	30,25	1,30	2,00	0,53	0,30	0,07
cibule	20g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
okurka	50g	29,28	1,14	0,73	0,47	0,41	0,09
rajčata	50g	46,34	2,04	1,44	0,82	0,48	0,12
<b>celkem</b>		<b>7966,12</b>	<b>241,99</b>	<b>75,28</b>	<b>43,01</b>	<b>92,14</b>	<b>61,36</b>

7. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduch	Vláknina (g)	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	celkem (g)	sacharidy		celkem (g)	celkem (g)
				(g)			
<b>denní koktejl</b>	<b>Mrkvový koktejl s pomerančem a lněným semínkem</b>						
	Mrkev uvařte, rozmixujte i s vývarem, pomerančem a lněným semínkem. Doředit podle potřeby vodou a dosladit medem. Skladujte v lednici. Pokud pijete po ránu, můžete mírně prohřát.						
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev čerstvá	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pomeranč	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,34
lněné semínko	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	20 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
<b>SNÍDANĚ</b>	<b>Fazolové muffiny</b>						
	Uvařené fazole rozmixujte do hladka a smíchejte s ostatními surovinami. Naplňte do formiček a pečte 15 minut při 180 °C.						
med včelí	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,02	0,00
ovesné vločky	10 g	157,00	6,81	0,13	0,72	1,31	0,69
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	50 g	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
<b>SVAČINA</b>	<b>Bezlepkový chléb se sýrem a paprikou</b>						
chléb bezlepkový	100 g	944,00	36,00	4,00	7,00	11,00	2,00
eidam 30%	20 g	221,16	0,24	0,24	0,00	5,80	3,20
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
paprika čerstvá	100 g	60,50	2,60	0,00	1,05	0,61	0,15
<b>OBĚD</b>	<b>Lehký bramborový salát s kysaným zelím a přírodní kuřecí plátek</b>						

	Brambory uvařte ve slupce, oloupejte a nakrájete na kostičky. Uvařenou mrkev rovněž pokrájete na kostičky, přidejte překrájené kysané zelí a na jemno nakrájenou jarní cibulku a bylinky. Přidejte olivový olej, osolte, opepřete a zakápněte citronovou šťávou. Vše promíchejte. Na talíř naskládejte listy rukoly a bramborový salát.						
cibule	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,12
mrkev čerstvá	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
olej olivový	10 ml	378,00	0,02	0,02		0,00	9,94
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
zelí kysané	50 g	46,30	1,86	0,00	1,07	0,53	0,17
rukola	30 g	30,30	0,78	0,00	0,45	0,63	0,21
brambory vařené ve slupce	100 g	284,00	15,70	5,00	1,70	1,46	0,08
kuřecí prsa	100 g	442,00	0,00	0,00	0,00	23,00	2,00
<b>SVACINA</b>	<b>Salát z mozzarely a a manga, bezlepkové pečivo</b>						
	V míse smíchejte olej, chilli omáčku, sekanou bazalku, citronovou šťávu a sůl. Na talíř rozdělte mango nakrájené na kousky, mozzarellu, rukolu a zakapejte dresinkem. Podávejte s pečivem nebo						
mango	100 g	283,00	14,98	14,98	1,60	0,82	0,38
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
citronová šťáva	2 g	2,43	0,14	0,00		0,00	0,00
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
rukola	20 g	20,20	0,52	0,00	0,30	0,42	0,14
mozzarella	50 g	438,00	0,50	0,00	0,00	8,50	7,50
chléb bezlepkový	100 g	944,00	36,20	4,00	7,10	11,20	2,20
<b>VEČEŘE</b>	<b>Lehký bramborový salát s kysaným zelím a přírodní kuřecí plátek</b>						
	Brambory uvařte ve slupce, oloupejte a nakrájete na kostičky. Uvařenou mrkev rovněž pokrájete na kostičky, přidejte překrájené kysané zelí a na jemno nakrájenou jarní cibulku a bylinky. Přidejte olivový olej, osolte, opepřete a zakápněte citronovou šťávou. Vše promíchejte. Na talíř naskládejte listy rukoly a bramborový salát.						
cibule	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,12
mrkev čerstvá	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
olej olivový	10 ml	378,00	0,02	0,02		0,00	9,94
citronová šťáva	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
zelí kysané	50 g	46,30	1,86	0,00	1,07	0,53	0,17
rukola	30 g	30,30	0,78	0,00	0,45	0,63	0,21
brambory vařené ve slupce	100 g	284,00	15,70	5,00	1,70	1,46	0,08
kuřecí prsa	100 g	442,00	0,00	0,00	0,00	23,00	2,00
<b>celkem</b>		<b>7794,36</b>	<b>206,28</b>	<b>73,44</b>	<b>50,58</b>	<b>109,88</b>	<b>60,64</b>