



NUTRILENKA
Nutriční terapeutka

NUTRIČNÍ PLÁN č. 2

1600 – 1800 KCAL

SNÍDANĚ



OBĚDY





VEČEŘE



PONDĚLÍ

		Ingredience:	Množství:
Snídaně:	QUINOA S JOGURTEM, OŘECHY A MEDEM <i>Uvaříme quinou. Po uvaření slijeme a smícháme s jogurtem, posypeme borůvkami čerstvými/mraženými/sušenými a také ořechy. Nakonec pokapeme na doslazení medem.</i>	Quinoa Bílý jogurt 3,8% Ořechy Med	40 g 120 g 20 g 1 PL
Svačina:	OVOCNÁ MISKA S KONOPNÝMI SEMÍNKY <i>Nakrájené ovoce dle vlastního výběru posypeme semínky.</i>	Ovoce dle chuti Konopná semínka	1 hrst/1 ks větší 1 PL
Oběd:	PEČENÉ KRŮTÍ PRSO, CELOZRNNÉ ŠPAGETY, ČESNEKOVÝ DIP <i>Krůtí prsa nakrájíme na střední kousky. Z oleje a koření dle našeho výběru (např. kvalitní kořenící směs na kuře) vytvoříme směs, kterou namažeme maso a dáme do pekáčku. Přiklopné pečeme na 180°C cca 30 minut, dokud není maso propečené. Pokud se připaluje, podléváme vodou. Mezitím si uvaříme špagety a připravíme dip - bílý jogurt smícháme s prolisovaným česnekem, olivovým olejem a dosolíme a opeříme dle vlastní chuti.</i>	Krůtí prso Celozrnné špagety Tuk / olej Jogurt bílý Česnek Olivový olej	200 g 50 g 1 PL 1 PL dl chuti 1 ČL
Svačina:	CELOZRNNÝ TOASTOVÝ CHLĚB S COTTAGE RYBÍ POMAZÁNKOU A ČERSTVOU ZELENINOU <i>Cottage smícháme se sardinkami ve vlastní šťávě a vidličkou promícháme a promačkáme dle libosti. Toastový chléb můžeme v topinkovači opéct. Podáváme s čerstvou zeleninou.</i>	Toastový chléb celozrnný Cottage Sardinky ve vl. šť.	1 plátek/25g 50 g 20 g
Večeře:	ZAPEČENÁ KUŘECÍ PRSA S KRÉMOVOU KUKUŘICÍ <i>Prsa nakrájíme na plátky, posypeme kukuřicí a popř. ještě kousky cukety nebo rajčat a přidáme rostlinnou smetanu (popř. zakysanou smetanu) a dáme zapéct. Na závěr posypeme čerstvými bylinkami, nebo čerstvou rukolou.</i>	Kuřecí prso Kukuřice Smetana Rajčata a cuketa Parmazán	1 ks / 200 g 40 g 2 PL hrst + hrst 20 g / 1 PL

ÚTERÝ

Snídaně:	CELOZRNNÉ TORTILLY PLNĚNÉ ZELENINOU, ŠUNKOU A PARMAZÁNEM, DRESING <i>Jogurt dochutíme solí, pepřem a pár kapkami olivového oleje. Kdo chce, může přidat i lisovaný stroužek česneku. Na placku pokládáme plátky šunky, eidamu, posypeme nasekaným listovým salátem, pokapeme dresingem a posypeme strouhaným parmezánem. Zarolujeme a hotovo.</i>	Ingredience: Celozrnná tortilla Šunka min. 92% masa Eidam 30% Bílý jogurt 3,8% Parmazán strouhaný Listový salát Česnek na dochucení	Množství: 1 ks / 1 x 62 g 50 g 2 plátky 1 PL 20 g dle libosti
Svačina:	BÍLÝ JOGURT S MEDEM A SKOŘICÍ	Bílý jogurt 3,8% Med Skořice mletá	200 g 1 PL dle chuti
Oběd:	CIZRNOVÉ TĚSTOVINY SE ŠPENÁTEM A ZAKYSANOU SMETANOU, MOZZARELLA <i>Uvaříme cizrnové těstoviny (mohou být i klasické celozrnné). Pánev potřeme tukem a tyto těstoviny dáme na pánev, přidáme špenát (sekaný, rozmražený), můžeme přidat i další zeleninu dle vlastní chuti (např. rajčátka, cuketa, popř. směs zeleniny mražené). Za stálého míchání opékáme. Nakonec přidáme zakysanou smetanu a prolisovaný česnek (česnek je na dochucení, nemusí být). Podáváme s nastrouhanou mozzarellou a čerstvou bazalkou. Pro variantu 2400 a 2800 kcal přidáme maso, kdy nejdříve na troše tuku orestujeme na kousky nakrájené maso a až když je hotové, přidáme uvařené těstoviny atd.</i>	Těstoviny cizrnové Zakysaná smetana 12% Mozzarella Špenát Česnek Tuk / olej	60 g 2 PL/60 g 60 g dle chuti stroužek 1 PL
Svačina:	SKYR JOGURT S VLOČKAMI A MEDEM	Skyr jogurt Ovesné vločky Med	150 g 1PL / 10 g 1 ČL
Večeře:	ZELENINOVÝ SALÁT S COTTAGE SÝREM, VAJÍČKEM A TOPINKOU Z CELOZRNNÉHO CHLEBA <i>Nakrájíme si libovolnou čerstvou zeleninu, pokapeme trochou olivového oleje. Nakonec dozdobíme nakrájeným vajíčkem vařeným natvrdo, cottage sýrem a nakrájenou šunkou. Podáváme s topinkou z celozrnného chleba.</i>	Cottage Celozrnné pečivo Veje Šunka min. 92% masa Olivový olej	150 g 1 plátek 1 ks 50 g 1 ČL

STŘEDA

Snídaně:	CELOZRNNÁ TOPINKA S TVAROHEM SKOŘICOVÝM JABLKEM <i>Jablko nakrájíme na kostičky, dáme na pánev, posypeme skořicí a podlijeme trochu vodou. Promícháváme dokud nejsou jablka měkká. Dáváme na celozrnnou topinku namazanou měkkým tvarohem. Místo jablka můžeme použít jakékoliv jiné ovoce dle své chuti :)</i>	Ingredience: Celozrnný chléb Tvaroh polotučný Jablko Skořice mletá Med na pokapání	Množství: 2 plátky 100 g 1 ks dle chuti 1 ČL
Svačina:	CELOZRNNÝ CHLÉB S COTTAGE SÝREM A ČERSTVOU PETRŽELKOU	Celozrnný chléb Cottage sýr Čerstvá petrželka	1 plátek 100 g dle chuti
Oběd:	ZAPEČENÉ FAZOLE PO MEXICKU S VAJÍČKEM <i>Troubu předehřejeme na 180°C. Na pánvi na tuku orestujeme nejmenší nakrájenou cibuli, přidáme kmín, rajčata a 5 minut zvolna vaříme. Poté přidáme propláchnuté a uvařené fazole a pálivé koření a ještě pár minut vaříme. Zapékací mísu si mezitím vytřeme olejem, vyložíme tortillami tak, aby bylo dno zcela pokryto a nebyly mezery mezi plackami. Směs vlijeme na tortilly a vytvoříme dva důlky. Do nich opatrně vyklepeme vajíčka. Posypeme nastrohaným sýrem a dáme do trouby zapéct. Pečeme tak dlouho, dokud bílky nezbělají, žloutek může zůstat tekutý - záleží na vaší chuti :) Při podávání ozdobíme zakysanou smetanou.</i>	Ingredience Olivový olej Červená cibule Česnek Římský kmín Červené fazole v nálevu Krájená rajčata Celozrnná tortilla Vejce Mozzarella Chilli koření/harrisa nebo jiné pálivé Zakysaná smetana 12%	Množství na 2 porce: 2 PL 1 ks 2 stroužky 1 ČL 200 g 200g 2 ks/2 x 60 g 2ks 60g dle chuti 1 PL/30 g
Svačina:	CELOZRNNÝ TOAST S TVAROHEM A DÝŇOVÝMI SEMÍNKY	Celozrnný toast Tvaroh polotučný Dýňová semínka	1 plátek / 25 g 60 g 1 ČL
Večeře:	VOLSKÉ OKO, ZELENINOVÝ SALÁTEK S OLIVOVÝM OLEJEM, CELOZRNNÝ CHLÉB	Vejce Celozrnný chléb Olivový olej Čerstvá zelenina	2 ks 1 plátek 1 PL dle chuti

ČTVRTEK

Snídaně:	POHANKA NA SLANO S MOZZARELLOU A RAJČATY <i>Spaříme a uvaříme pohanku. V misce ji smícháme s na kostičky nakrájenou mozzarellou (popř. nahrubo nastrouhanou) a s rajčátky. Posypeme čerstvou bazalkou a pokapeme olivovým olejem.</i>	Ingredience: Pohanka Mozzarella Rajčata Olivový olej Čerstvá bazalka	Množství: 50 g 60 g dle chuti 1 ČL dle chuti
Svačina:	OPEČENÝ TOAST S ŽERVÉ, PETRŽELKOU , LISTOVÝ SALÁT S RAJČÁTKY A MOZZARELLOU <i>Místo mozzarely můžeme použít jiný sýr, např. čerstvý sýr, nebo kozí sýr apod. Gramáž ale zůstává stejná.</i>	Celozrný toast Mozzarella Rajčátka Žervé Salát	1 plátek / 25g 30 g dle chuti 1 PL dle chuti
Oběd:	PEČENÁ RYBA S BAZALKOU, OPEČENÉ BRAMBORY <i>Rybu potřeme olivovým olejem smíchaným s najemno nakrájenou bazalkou. Olejem potřeme i vnitřek ryby a dáme péct na 180°C na cca 30 minut. Podáváme s vařenými brambor a čerstvou zeleninou.</i>	Pstruh/prazma Brambory Olivový olej Čerstvá zelenina	1 ks/300 g 200 g 1 ČL dle chuti
Svačina:	ZAPEČENÉ TOASTY S CUKETOU A MOZZARELLOU	Celozrný toast Mozzarella Cuketa	1 plátek / 25 g 40 g dle chuti
Večeře:	KRÉMOVÁ MRKVOVÁ POLÉVKA S ČOČKOU, SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA <i>Nakrájíme mrkev a brambory na střední kousky a vaříme v osolené vodě do měkka (vody dáme spíše méně, při rozmixování případně přilejeme když bude polévka příliš hustá). Ve vedlejším hrnci si uvaříme čočku (červenou). Do hrnce s mrkví přidáme kari koření (množství dle individuální chuti, můžeme přidat i sladkou papriku), sůl a pepř a poté rozmixujeme tyčovým mixérem do měkka. Přimícháme uvařenou čočku, při podávání ozdobíme slunečnicovými semínky.</i>	Mrkev Brambor Červená čočka Semínka Celozrnné pečivo	3 ks 1 ks střední 30 g 1 PL / 10 g 1 plátek

PÁTEK

		Ingredience:	Množství:
Snídaně:	VIŠŇOVO-POHANKOVÝ TVAROH VE SKLENIČCE <i>Uvaříme pohanku. Po uvaření vrstvíme do skleničky - pohanku, tvaroh, skořicí, med a nahrubo nasekané ořechy. Pokračujeme druhou vrstvou - pohanka, tvaroh, skořice, med a ořechy a na závěr posypeme višněmi, popř. jiným ovocem.</i>	Pohanka Tvaroh polotučný Ořechy Skořice mletá Med Višně	50 g 100 g 20 g 1 ČL 1 PL hrst
Svačina:	BANÁNOVÝ JOGURT S MANDLEMI <i>Banán rozmačkáme vidličkou na jemnou kaši a smícháme s jogurtem. Posypeme nakrájenými mandlemi a podáváme.</i>	Bílý jogurt 3,8 % Banán Ořechy	3 PL 1 ks 10 g
Oběd:	ČOČKA S VAŘENÝM VAJÍČKEM A ORESTOVANOU CIBULKOU <i>Čočku zelenou namočíme a po min. 12 hodinách máčení uvaříme. Po uvaření dochutíme solí, pepřem a popř. octem (kdo má rád). Podáváme s vařením vajíčkem a osmaženou cibulkou.</i>	Čočka zelená Vejce Cibule Tuk	60 g 2 ks 1/2 ks 1 PL
Svačina:	ZELENINOVÝ SALÁTEK S ČERSTVÝM COTTAGE BYLINKOVÝM SÝREM, PLÁTEK PEČIVA	Cottage sýr Čerstvé bylinky Pečivo celozrnné	100 g dle chuti 1 plátek
Večeře:	TUŇÁKOVÁ OMELETA SE ZELENINOVÝM SALÁTKEM <i>Smícháme vajíčka s tuňákem, na kolečka nakrájenou cibulkou a nakrájenou čerstvou bazalkou. Osolíme a opepříme. Na pánvi lehce potřené tukem tuto směs opečeme. Podáváme se salátkem z čerstvé zeleniny pokapané olivovým olejem.</i>	Tuňák ve vlastní šťávě Vejce Cibule Olivový olej Čerstvá bazalka	80 g 3 ks pár koleček 1 PL dle chuti

SOBOTA

		Ingredience:	Množství:
Snídaně:	TOPINKA S POMAZÁNKOU Z TVAROHU A MÍCHANÉHO VAJÍČKA <i>Avokádo vydlabeme a vidličkou rozmačkáme. Smícháme s najemno nakrájenou šunkou, olivovým olejem, citronovou šťávou a dále dochutíme solí a pepřem. Za závěr přidáme míchané vajíčko.</i>	Celozrnné pečivo Tvaroh polotučný Šunka kuřecí Citronová šťáva Tuk / olej Vejce	1 plátek 150 g 25 g pár kapek 1 ČL 1 ks
Svačina:	KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S ŽERVÉ A ŠUNKOU	Křupavý chlebiček Žervé Šunka	2 plátky 20 g 40 g
Oběd:	VEPŘOVÁ KÝTA ZAPEČENÁ SE ŠPENÁTEM, VAŘENÉ BRAMBORY <i>Maso nakrájíme na kousky, osolíme a opepříme. Špenát sekaný rozmrazíme, přidáme rozmačkaný česnek (množství dle chuti) a sůl. Do vymazané pečící nádoby vložíme na kousky nakrájenou vepřovou kýtu, špenát, podlijeme vodou a přiklopené pečeme cca 60 minut, dokud není maso propečené a změkklé. Podáváme s brambory vařenými ve slupce.</i>	Vepřová kýta Brambory Špenát Tuk / olej	1 plátek/1x150g 200 g dle libosti 1 ČL
Svačina:	KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S HUMMUS POMAZÁNKOU A STROUHANOU MRKVÍ	Křupavý chlebiček Hummus Mrkev	2 plátky 80 g dle chuti
Večeře:	MINIBURGERY Z MLETÉHO MASA <i>Mleté kuřecí maso smícháme s kořením, (pepř, sůl, sladká a pálivá paprika, majoránka) uválíme malé kuličky velikosti cherry rajčátka, které pak lehce obalíme v kukuřičné strouhance (můžeme použít i obyčejnou). Vymažeme tukem pekáček, vyskládáme kuličky. Pečeme v troubě na 200°C cca 30 minut. Poté pomocí páráték tvoříme malé "burgery" - plátek okurky, masová koule, kousek mozzarely a půlka cherry rajčátka. Podáváme se zeleninovým salátem.</i>	Mleté maso kuřecí Mozzarella Okurka Rajčata cherry Strouhanka Koření - sladká a pálivá paprika, majoránka, sůl, pepř	200 g 60 g pár koleček pár kusů na obalení

NEDĚLE

Snídaně:	ŽEMLOVKA <p>Pekáček si vyložíme pečícím papírem. Nakrájíme si housku na plátky a vyložíme dno pekáčku. Housku polijeme trochou mléka a potřeme tvarohem. Jako další vrstvu dáme nakrájené jablko na tenké plátky (popř. nahrubo nastrouhané).</p> <p>Pokapeme sirupem/medem a posypeme skořicí. Potřeme tvarohem a dáme druhou vrstvu nakrájené housky. Polijeme mlékem, potřeme tvarohem a na tvaroh dáme na tenké plátky nakrájené další jablko. Pokapeme sirupem/medem, posypeme skořicí. Dáme péct do trouby na 180°C na cca 25 minut.</p>	Ingredience: Ingredience na 2 porce: Tvaroh polotučný Jablko Celozrnná houska Med Skořice Mléko polotučné	Množství: Množství: 500 g 2 ks 1 ks 1 PL 1 ČL pár PL
Svačina:	BANÁNOVÉ SMOOTHIE S KAKAEM <p>Banán rozmixujeme v kefíru společně s kakaem.</p>	Banán Kefírové mléko Kakao holandské	1 ks 200 g 1 ČL
Oběd:	PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S BRAMBORAMI Z JEDNOHO PEKÁČKU <p>Jednoduchý recept při nedostatku času :) Pekáček vytřeme tukem a vložíme kuřecí stehna. Zalijeme vodou, okořeníme kvalitním kořením na kuře bez soli. Přidáme kousek másla a lehce osolíme. Okolo pokládáme na poloviny nakrájené omyté brambory ve slupce. Přiklopné pečeme v troubě na 180°C cca 40 minut, dokud není kuře propečené a brambory měkké. Na závěr odklopíme a ještě 10 minut pečeme na 220°C (kvůli kůrčičce).</p>	Kuřecí stehno Brambory Máslo Tuk na vytření	1 ks 200 g 1 ČL 1 ČL
Svačina:	RÝŽOVÝ CHLEBÍČEK S TVAROHEM A OVOCEM (BORŮVKY/MALINY) <p>Ovoce vybíráme méně sladké druhy jako borůvky, maliny, kiwi, jablko nebo pomeranč.</p>	Rýžový chlebiček Tvaroh polotučný Ovoce	3 plátky / 21 g 60 g malá hrst
Večeře:	KUŘECÍ POLÉVKA S JÁTRY A ZELENINOU <p>Dáme vařit kuřecí hřbet a vaříme alespoň 1 hodinu. Hřbet vyjmeme a dáme do polévky nakrájená játra (krůtí nebo kuřecí) a nakrájenou kořenovou zeleninu. Hřbet obereme a maso dáme zpět do polévky (kůži do polévky nepřidáváme). Vejce rozmícháme a také přidáme do polévky. Nakonec dochutíme solí, pepřem a majoránkou. Podáváme s celozrnným chlebem.</p>	Kuřecí hřbet Játra kuřecí Petržel Vejce Celozrnné pečivo	1 ks 150 g 1 ks 1 ks 1 plátek