



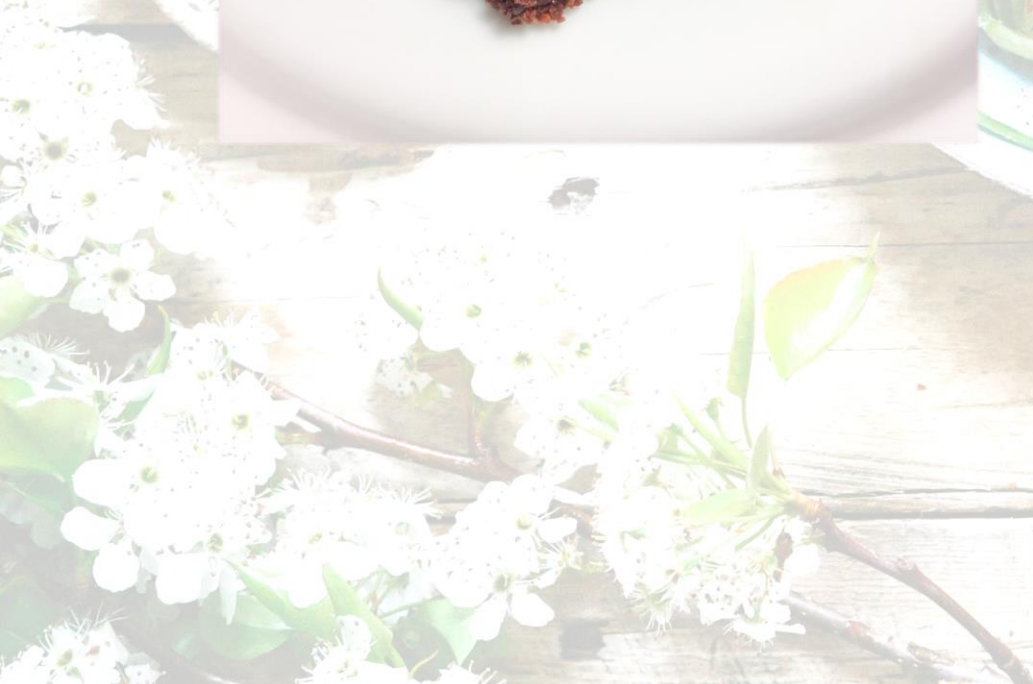
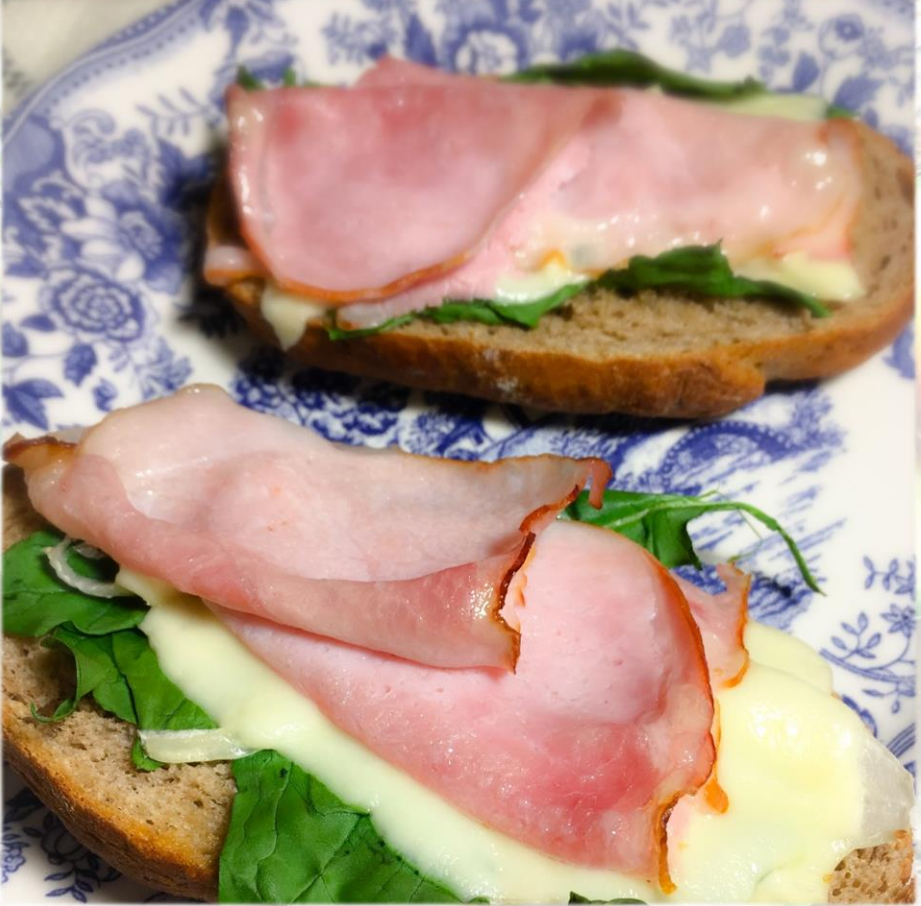
NUTRILENKA
Nutriční terapeutka

NUTRIČNÍ PLÁN č. 1

2800 – 3000 KCAL

SNÍDANĚ





OBĚDY



VEČEŘE



PONDĚLÍ

Snídaně:	BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY <i>Řepu uvaříme v celku a po vychladnutí oloupeme, nakrájíme a společně s mlékem rozmixujeme najemno. Poté smícháme s moukou, cukrem, vajíčkem, kakaem a kypřícím práškem. Těsto promícháme a vylijeme do formy s pečícím papírem. Pečeme na 180°C cca 30 minut. Po vyjmutí necháme vychladnout a ozdobíme ve vodní lázni rozehřátou čokoládou a poté ještě posypeme nasekanými ořechy.</i>	Ingredience Červená řepa Celozrnná špaldová mouka Mléko polotučné Vejce Čokoláda na vaření hořká Ořechy Vanilkový cukr Kakao holandské Kypřící prášek	na 3 porce 2 ks 250 g 200 ml 2 ks 100 g 20 g 2 sáčky / 2x8 g 2 PL 1 sáček
Svačina:	KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S ŽERVÉ A PARMskou ŠUNKOU Křupavý chlebiček - rýžový, pohankový, knäckenbrot apod.	Křupavý chlebiček Žervé Parmská šunka	2 plátky 40 g 40 g
Oběd:	TĚSTOVINY S BROKOLICÍ, KUŘECÍM MASEM A OŘECHY <i>Uvaříme si těstoviny. Na pánvi na troše oleje orestujeme na kousky nakrájené kuřecí maso na jarní cibulce nebo na póru. Přidáme na kousky nakrájenou brokolici a dochutíme lehce kořením (sůl, pepř, pálivá paprika). Uvařené těstoviny smícháme s touto směsí a při podávání posypeme nasekanými ořechy.</i>	Těstoviny celozrnné Kuřecí prso Brokolice Vlašské ořechy Tuk / olej Jarní cibulka/pórek	80 g 2 ks / 400 g hrst 1 PL 2 PL hrst
Svačina:	BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A LNĚNÝMI SEMÍNKY	Bílý jogurt Ovoce Lněná semínka	300 g 1 hrnek 1 ČL / 5 g
Večeře:	KARBANÁTKY PEČENÉ V TROUBĚ, NA LISTOVÉM SALÁTKU S DIPEM <i>Mleté maso smícháme s kořením, tvarujeme kuličky/placičky a dáváme na plech s pečícím papírem. Lehce potřeme tukem a pečeme v troubě na 180 °C. Podáváme s listovým salátkem s rukolou a jogurtovým dipem (jogurt smícháme se solí, pepřem popř. prolisovaným česnekem nebo najemno nakrájeným libečkem či jinými bylinkami).</i>	Mleté kuřecí maso Vejce Tuk / olej Jogurt bílý Listový salát	200 g 2 ks 1 PL 2 PL dle chuti

ÚTERÝ

Snídaně:	VAŘENÁ QUINOA, ORESTOVANÉ ŽAMPIONY A VOLSKÉ OKO, RAJČATOVÝ SALÁTEK <i>Uvaříme quinoa, na pánvi si orestujeme na troše oleje nakrájené žampiony. Na pánvi po žampionech připravíme volské oko, popř. podáváme s vařeným vajíčkem natvrdo. Podáváme s nakrájenými rajčátky smíchanými s nakrájenou okurkou a posypané čerstvou pažitkou.</i>	Ingredience: Quinoa Vejce Olej/tuk na pánev Rajčátka cherry Okurka	50 g 4 ks 2 pl dle chuti dle chuti
Svačina:	OVOCNÁ SMOOTHIE MISKA S ROZINKAMI A SEMÍNKY <i>Ovoce rozmixujeme v rostlinném mléku a posypeme rozinkami a směsí semínek.</i>	Ovoce - např. banán Rostlinné mléko Rozinky Směs semínek	hrnek / 100 g 200 ml 1 PL 1 ČL
Oběd:	GNOCCHI S UZENÝM TOFU A ČERSTVÝM ŠPENÁTEM, POKAPANÉ SMETANOU <i>Uvaříme si gnocchi. Na pánvi na oleji orestujeme na větší kousky nakrájené tofu s najemno nakrájenou cibulkou (jarní/klasická/pórek) a na závěr přidáme smetanu (rostlinou ovesnou, popř. zakysanou) a špenát čerstvý natrhaný na menší kousky (popř. sekaný mražený) a kdo chce, může ještě dochutit prolisovaným česnekem. Promícháme a stáhneme z plamene. Uvařené gnocchi přidáme do směsi a podáváme.</i>	Gnocchi (před uvařením) Špenát čerstvý/sekaný Ovesná smetana Tuk / olej Uzené tofu	90 g hrst 2 PL 2 PL 250 g
Svačina:	ŠOPSKÝ SALÁT S FETA SÝREM <i>Jedná se v podstatě o jakýkoliv salát - výběr čerstvé zeleniny dle vlastní chuti.</i>	Rajče Paprika Okurka Feta sýr Ořechy	1 ks 1 ks 1 ks 50 g 20 g / 2PL
Večeře:	ZAPEČENÉ CELORNNÉ TOASTY PLNĚNÉ SÝREM MOZZARELLA, SALÁTEK S OLIVOVÝM OLEJEM <i>Celozrnný toastový chléb potřeme rajčatovým protlakem, nakrájíme na jeden plátek chleba mozzarellu, okořeníme sušenou bazalkou (nebo pokud máme čerstvou, vložíme lístky čerstvé bazalky), přiklopíme druhým plátkem chleba a v toustovači opečeme. Podáme s čerstvými rajčátky a listovým salátem, lehce pokapané olivovým olejem.</i>	Celozrnný toastový chléb Mozzarella Rajčatový protlak / kečup Bazalka čerstvá Kuřecí šunka	4 plátky/100 g 60 g na potřetí dle chuti 100 g

STŘEDA

Snídaně:	CELOZRNNÝ ŽITNÝ CHLÉB S ČERSTVÝM SÝREM A PAŽITKOU <i>Čerstvý sýr má tvarohovou konzistenci a v podstatě je vlastnostmi tvarohem. Čerstvý sýr zraje krátkou dobu a proto má vyšší obsah vody a tuku. Má lehce nakyslejší chuť a jsou skvělé na přípravu pomazánek a na dochucování dalšími ingrediencemi - např. bylinkami či kořením.</i>	Ingredience: Celozrnný chléb Čerstvý sýr (např. Kromilk) Pažitka Konopná semínka loupaná	210g /3 plátky 150 g dle chuti 1 PL / 10 g
Svačina:	NASTROUHANÉ JABLKO S MRKVÍ, OŘECHY <i>Jablko a mrkev nahrubo nastrouháme, smícháme a posypeme ořechy. Můžeme dochutit mletou skořicí a pokapat kapkami citronu.</i>	Jablko Mrkev Ořechy Rozinky	2 ks 1 ks 1 PL 1 PL
Oběd:	KUŘECÍ STEHNA PEČENÁ S KUKUŘICÍ, BRAMBOROVÁ KAŠE <i>Kuřecí stehna dáme do pekáčku spolu s kukuřicí nakrájenou na malé "válečky" (můžeme použít i klasickou mraženou kukuřici), potřeme olejem smíchaným s kořením na kuře, lehce podlijeme vodou a přiklopené pečeme v troubě na 180°C cca 20 minut. Na posledních 10 minut odklopíme, aby kuře získalo křupavou kůrčičku. Během pečení si uvaříme oloupané brambory, které po uvaření a slití vody rozmačkáme spolu s mlékem.</i>	Kuřecí stehno Kukuřice Brambory Mléko polotučné Tuk / olej	2 ks 60 g 300 g 150 ml 2 PL
Svačina:	TVAROH S MARMELÁDOU <i>Vybírejte kvalitní, farmářskou, popř. pokud máte domácí marmeládu. Vyhněte se těm, které jsou zahuštěné škrobem.</i>	Tvaroh polotučný Marmeláda	250 g 4 ČL
Večeře:	HUSTÁ ČOČKOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU A ŠUNKOU <i>Na tuku lehce orestujeme na kousky nakrájený pórek s na kostičky nakrájenou šunkou. Přidáme uvařenou čočku a na kostky nakrájenou mrkev. Lehce promícháme a zalijeme vroucí vodou. Vaříme pár minut, dokud mrkev nezměkne. Dochutíme prolisovaným česnekem a nejemno nakrájenou petrželkou. Podáváme s topinkou z celozrnného chleba. Čočku můžeme použít i červenou, která se nemusí máčet, ale má trochu jinou chuť.</i>	Čočka zelená/červená Mrkev Tuk na pánev Pórek Celozrnný chléb Šunka vepřová	50 g 2 ks 1 PL dle chuti 1 plátek 4 plátky

ČTVRTEK

Snídaně:	ZELENINOVÝ MUFFIN ALÁ VOLSKÉ OKO <i>Formičku na muffiny vytřeme tukem, popř. použijeme nepřilnavou silikonovou formu. Vložíme plátek šunky nakrájený na plátky a vyložíme obvod muffinu. Dále vložíme zeleninu najemno nakrájenou/nastrouhanou, např. špenát, najemno nastrouhanou mrkev, řepu nebo jinou zeleninu, která ale neobsahuje vysoké množství vody (muffiny by se rozpadaly). Vytvoříme d'olíček a do něj opatrně vyklepneme vajíčko. Pečeme v předehřáté troubě na 180°C cca 15 minut dle toho, zda chceme mít i žloutek upečený či tekutý.</i>	Ingredience: Vejce Šunka min. 90% masa Zelenina Eidam 30% Celozrnné pečivo	4 ks 100 g dle potřeby 2 plátky 1 plátek
Svačina:	KEFÍROVÉ SMOOTHIE S MRAŽENÝM OVOCEM <i>Vybíráme spíše sladké ovoce (např. borůvky, nebo jahody), aby celkově smoothie nebylo moc kyselé.</i>	Kefír Mražené ovoce	500 g 200 g
Oběd:	HOVĚZÍ NA HOUBÁCH, ŠTOUCHANÉ BRAMBORY S PAPRIKOU <i>Na oleji opečeme na střední kousky nakrájenou cibuli s nakrájeným masem. Podlijeme vodou a přiklopené dusíme min. 1,5 hodiny (čím déle, tím je maso měkčí, popř. dáme maso do tlakového hrnce). Mezitím si uvaříme brambory ve slupce - po uvaření je oloupeme, rozšťoucháme a smícháme s najemno nakrájenou čerstvou paprikou. Když je maso v hrnci hotové - dostatečně měkké, tak přidáme houby (žampiony, popř. sušené nebo mražené klasické houby) a vaříme ještě pár minut (cca 10-15 minut) a podáváme.</i>	Hovězí zadní Brambory Paprika Cibule Houby Olej	250 g 300 g 1 ks 1 ks hrst 2 PL
Svačina:	CELOZRNNÝ CHLĚB S ČERSTVÝM KOZÍM SÝREM <i>Kozí sýr můžeme nahradit čerstvým klasickým sýrem.</i>	Celozrnné pečivo Kozí sýr	1 plátek 60 g
Večeře:	CELOZRNNÁ TORTILLA PLNĚNÁ MASOVOU SMĚSÍ <i>Masová směs - na pánvi na troše tuku orestujeme na malé kousky nakrájené kuřecí prso s najemno nakrájenou cibulkou, přidáme koření sladká a pálivá paprika (nebo můžeme použít směs na kuře bez soli). Stáhneme z plotny a smícháme s čerstvou zeleninou (např. listy špenátu a paprika). Dáme na tortillovou placku a zarolujeme, popř. ještě můžeme v kontaktním grilu chvíli dozlatova opéct. Pokud máme přebytek masové směsi - podáváme vedle tortilly.</i>	Kuřecí prso Tuk na pánev Cibule Koření Celozrnná tortilla	1 ks / 250 g 1 ČL 1 malý ks 1 ČL 2 ks/2x 60 g

PÁTEK

Snídaně:	RAJČATOVÁ SMĚS S MOZZARELLOU A BAZALKOU, CELOZRNNÁ TOPINKA <i>Na tuku lehce orestujeme nakrájenou cibulku s nakrájenými rajčaty - dochutíme solí a pepřem. Celozrnný chléb opečeme na sucho v topinkovači, směs podáváme na chlebu a posypeme nastrouhanou mozzarellou.</i>	Ingredience: Celozrnný chléb Mozzarella Tuk / olej Rajčata Cibulka jarní	3 plátky 120 g 1 PL hrst dle chuti
Svačina:	TOPINKA Z CELOZRNNÉHO CHLEBA S ŽERVÉ A STROUHANOU MRKVÍ <i>Mrkev nastrouháme najemno a posypeme na chléb s žervé.</i>	Celozrnný chléb Žervé Mrkev	2 plátky 2 PL dle chuti
Oběd:	CIZRNOVÉ TĚSTOVINY S PEČENÝMI SARDINKAMI A RUKOLOU <i>Cizrnové těstoviny si uvaříme. Ryby nakrájíme na menší kousky pokládáme na plech s pečícím papírem a potřeme olejem a posypeme kořením - např. rozmarýnem a prolisovaným česnekem. Dáme do trouby péct na 180°C na cca 20 minut. Uvařené těstoviny smícháme s natrhanou rukolou a s pečenou rybou. Při podávání můžeme ještě pokapat citronovou šťávou. Pokud nemáme čerstvé sardinky, použijeme jakoukoliv jinou čerstvou rybu, např. lososa, popř. filet z lososa pstruhovitého.</i>	Cizrnové těstoviny Čerstvá ryba Rukola Tuk / olej	70 g 300 hrst 2 PL
Svačina:	JOGURTOVÉ SMOOTHIE DO SKLENIČKY <i>Rozmixujeme ovoce dle vlastního výběru, ale upřednostňujeme druhy s nízkým obsahem cukru. Doporučuji např. borůvky, maliny, lesní směs. Rozmixované ovoce smícháme s bílým jogurtem. Smoothie není nutné, klidně stačí smíchat jogurt s ovocem :)</i>	Bílý jogurt Ovoce	250 g 2 hrsti
Večeře:	SALÁT S KUSKUSEM, HERMELÍNEM A BRUSINKAMI <i>Dáme vařit kuskus a ten poté smícháme s lístky rukoly. Hermelín zabalíme do alobalu a dáme do trouby rozpéct. Rozpečený hermelín dáme na salát. Dochutíme jednou ČL brusinek - pár kousků.</i>	Kuskus celozrnný Hermelín Figura Olej konopný/lněný	60 g 100 g /1 ks 1 PL

SOBOTA

Snídaně:	OVESNÉ KOŠÍČKY PLNĚNÉ OVOCNÝM TVAROHEM <i>Ovesné vločky smícháme s medem a mlékem. Pořádně rukama promícháme a promačkáme. Touto směsí vyložíme formičky na muffiny, pokud možno silikonové a dáme do předehřáté trouby na 180°C propéct na cca 10 minut. Mezitím si připravíme tvaroh a ovoce - ovoce smícháme dohromady s tvarohem a dáme tvaroh do upečených košíčků. Dáme ještě na 5 minut do trouby zapéct a hotovo. Necháme lehce vychladnout a poté vyndáváme s košíčků.</i>	Ingredience: Ovesné vločky Med Mléko polotučné/rostlinné Tvaroh polotučný Ovoce dle vlastní chuti	120 g 3 ČL 80 ml 4 PL hrst
Svačina:	CELOZRNNÁ TOPINKA S MOZZARELLOU A RAJČATEM <i>Celozrnný toastový chléb v topinkovači rozpečeme na sucho. Mozzarella nastrouháme a smícháme s najemno nakrájeným rajčátkem, pokapeme olejem, osolíme a podáváme na tostu.</i>	Celozrnný toast Mozzarella Rajče Olivový olej	2 plátky/50g 60 g dle chuti 1 ČL
Oběd:	PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S RAJČATY A LEHKÝM COLESLAW SALÁTKEM <i>Pekáček lehce vytřeme tukem a vložíme kuřecí stehna. Zalijeme vodou, okořeníme kvalitním kořením na kuře bez soli. Přidáme kousek másla a lehce osolíme. Okolo pokládáme nakrájená rajčata. Přiklopené pečeme v troubě na 180°C cca 40 minut, dokud není kuře propečené. Mezitím si nakrájíme zelí (může být jen červené, nebo bílé zelí) a nastrouháme mrkev a přimícháme cottage sýr. Lehce dosolíme a podáváme s kuřecím stehnem.</i>	Kuřecí stehno Rajčata Cottage Tuk / olej Zelí bílé a červené Mrkev	2 ks 1-2 ks 150 g 2 pl 2 hrsti 1 ks
Svačina:	ZELENINOVÝ SALÁTEK S VAŘENÝM VAJÍČKEM	Zelenina dle vlastního výběru Olivový olej Vařené vajíčko	1 ČL 3 ks
Večeře:	OMELETA S VAJEC S MOZZARELLOU <i>Pánev lehce vytřeme tukem, aby se omeleta nepřichytila. V misce si smícháme vajíčka, osolíme a vylijeme na rozehřátou pánev. Posypeme nakrájenou nebo nastrouhanou mozzarellou a na mírném ohni pečeme, dokud není omeleta zcela propečená. Podáváme se salátkem z čerstvé zeleniny.</i>	Veje Mozzarella Tuk / olej na pánev	4 ks 60 g 2 ČL (1 na salát)

NEDĚLE

Snídaně:	ZAPEČENÁ ŽITNÁ BULKA SE ŠPENÁTEM, SÝREM A ŠUNKOU <i>Žitnou bulku rozkrojíme na půl, namažeme máslem. Pokládáme natrhaný čerstvý špenát, kousky cibule (nemusí být), sýr eidam a šunku. Dáme do trouby predehřáté na 200°C na cca 10 minut zapéct.</i>	Ingredience: Bulka žitná (např. Lidl) Eidam 30 % Šunka min. 92 % masa Máslo	120 g / 2 ks 4 plátky 6 plátků 1 ČL
Svačina:	OVOCNÁ MISKA S DÝŇOVÝMI SEMÍNKY	Ovoce dle chuti Dýňová semínka	2 hrsti/2 ks 2 PL
Oběd:	BOLOŇSKÉ CELOZRNNÉ ŠPAGETY S PEČENÝMI RAJČÁTKY <i>Na tuku opečeme maso najemno nakrájenou cibulku a mleté maso. Když je propečené, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a řapíkatý celer. Poté přidáme prolisovaný česnek a oregano. Mezitím v troubě opečeme cherry rajčátka lehce potřená olivovým olejem. Podáváme s vařenými celozrnnými špagetami.</i>	Špagety celozrnné Mleté kuřecí maso Tuk / olej Cibule Mrkev, celer Balkánský sýr	80 g 200 g 2 PL hrst hrst 40 g
Svačina:	BÍLÝ JOGURT S DÝŇOVÝMI SEMÍNKY A SKOŘIČÍ A MEDEM	Bílý jogurt Dýňová semínka Skořice mletá Med	300 g 1 PL dle chuti 1 ČL
Večeře:	LOSOSOVÁ POLÉVKA S BATÁTEM, TOPINKA <i>Na tuku orestujeme lehce pórek / jarní cibulku a přidáme na kousky nakrájeného lososa. Jakmile se maso zatáhne, vlijeme vroucí vodu. Poté přidáme na malé kousky nakrájený batát/brambor, koření do polévky (petrželka, libeček či kupovanou směs bylinek do polévky) a vaříme. Při podávání ozdobíme čerstvou petrželkou. Podáváme s nasucho opečeným celozrnným chlebem.</i>	Losos Cibulka jarní / pórek Olej na pánev Batát/brambor Celozrnné pečivo	150 g hrst 1 ČL 100 g 1 plátek