



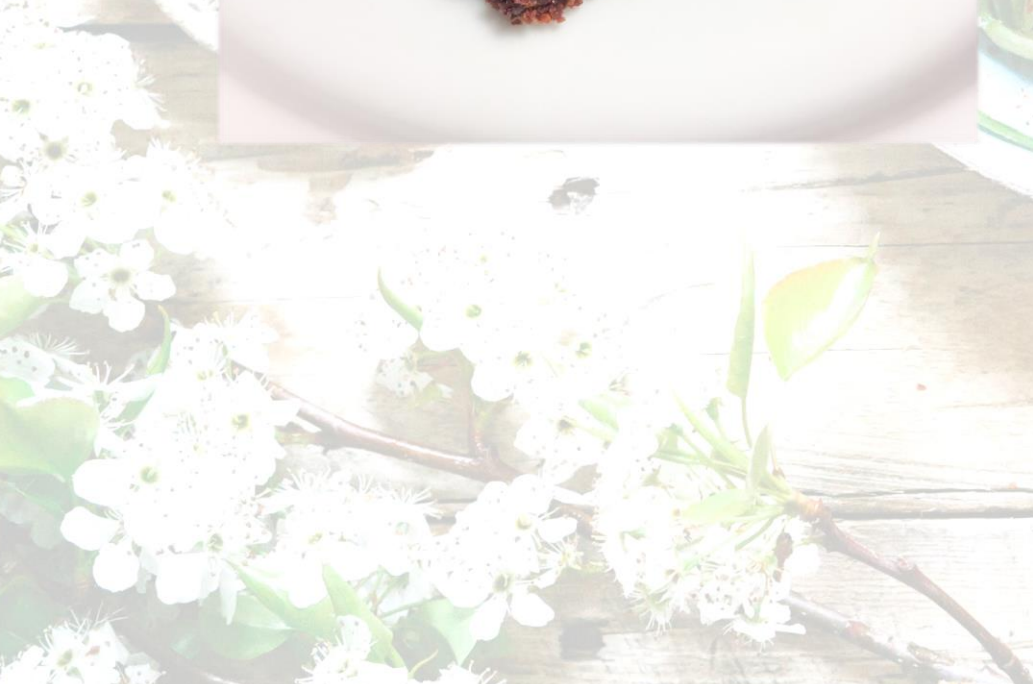
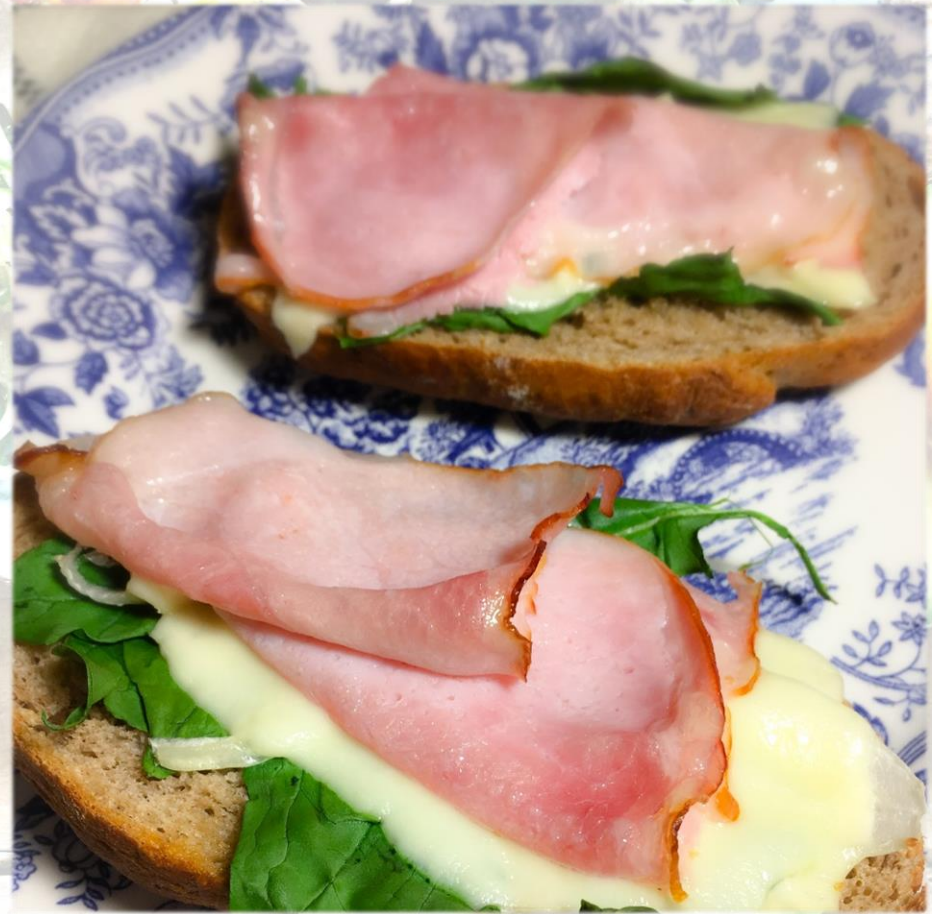
**NUTRILENKA**  
Nutriční terapeutka

**NUTRIČNÍ PLÁN č. 1**

**1600 - 1800 KCAL**

# SNÍDANĚ





# OBĚDY



# VEČEŘE



## PONDĚLÍ

<b>Snídaně:</b>	<b>BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPY</b> <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>	<b>Ingredience</b> Červená řepa Celozrnná špaldová mouka Mléko polotučné Vejce Čokoláda na vaření hořká Ořechy Vanilkový cukr Kakao holandské Kypřící prášek	<b>Ingredience na 4 porce</b> 2 ks 250 g 200 ml 2 ks 100 g 20 g 2 sáčky / 2x8 g 2 PL 1 sáček
<b>Svačina:</b>	<b>KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S ŽERVÉ A PARMSKOU ŠUNKOU</b> Křupavý chlebiček - rýžový, pohankový, knäckenbrot apod.	Křupavý chlebiček Žervé Parmská šunka	2 plátky 20 g 20 g
<b>Oběd:</b>	<b>TĚSTOVINY S BROKOLICÍ, KUŘECÍM MASEM A OŘECHY</b> <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	40 g 1 ks / 200 g hrst 1 PL 1 ČL hrst
<b>Svačina:</b>	<b>BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A LNĚNÝMI SEMÍNKY</b>	Bílý jogurt Ovoce Lněná semínka	150 g 1/2 hrnku 1 ČL / 5 g
<b>Večeře:</b>	<b>KARBANÁTKY PEČENÉ V TROUBĚ, NA LISTOVÉM SALÁTKU S DÍPEM</b> <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	150 g 1 ks 1 PL 2 PL dle chuti

## ÚTERÝ

		<b>Ingredience:</b>	<b>Množství:</b>
<b>Snídaně:</b>	<b>VAŘENÁ QUINOA, ORESTOVANÉ ŽAMPIONY A VOLSKÉ OKO, RAJČATOVÝ SALÁTEK</b> <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>	Quinoa Vejce Olej/tuk na pánev Rajčátka cherry Okurka	30 g 3 ks 1 ČL dle chuti dle chuti
<b>Svačina:</b>	<b>OVOCNÁ SMOOTHIE MISKA S ROZINKAMI A SEMÍNKY</b> <i>Ovoce rozmixujeme v rostlinném mléku a posypeme rozinkami a směsí semínek.</i>	Ovoce - např. banán Rostlinné mléko Rozinky Směs semínek	hrnek / 100 g 100 ml 1 ČL 1 ČL
<b>Oběd:</b>	<b>GNOCCHI S UZENÝM TOFU A ČERSTVÝM ŠPENÁTEM, POKAPANÉ SMETANOU</b> <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	60 g hrst 1 PL 1 ČL 100 g
<b>Svačina:</b>	<b>ŠOPSKÝ SALÁT S FETA SÝREM</b> <i>Jedná se v podstatě o jakýkoliv salát - výběr čerstvé zeleniny dle vlastní chuti.</i>	Rajče Paprika Okurka Feta sýr	1 ks 1 ks 1 ks 50 g
<b>Večeře:</b>	<b>ZAPEČENÉ CELORNNÉ TOASTY PLNĚNÉ SÝREM MOZZARELLA, SALÁTEK S OLIVOVÝM OLEJEM</b> <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	4 plátky/100 g 60g na potřetí dle chuti

## STŘEDA

		<b>Ingredience:</b>	<b>Množství:</b>
<b>Snídaně:</b>	<b>CELOZRNNÝ ŽITNÝ CHLÉB S ČERSTVÝM SYREM A PAŽITKOU</b> <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>	Celozrnný chléb Čerstvý sýr (např. Kromilk) Pažitka	140g / 2 plátky 80 g dle chuti
<b>Svačina:</b>	<b>NASTROUHANÉ JABLKO S MRKVÍ, OŘECHY</b> <i>Jablko a mrkev nahrubo nastrouháme, smícháme a posypeme ořechy. Můžeme dochutit mletou skořicí a pokapat kapkami citronu.</i>	Jablko Mrkev Ořechy	1 ks 1 ks 1 PL
<b>Oběd:</b>	<b>KUŘECÍ STEHNA PEČENÁ S KUKUŘICÍ, BRAMBOROVÁ KAŠE</b> <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 přiklopné 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	1 ks 40 g 200 g 100 ml 1 ČL
<b>Svačina:</b>	<b>TVAROH S MARMELÁDOU</b> <i>Vybírejte kvalitní, farmářskou, popř. pokud máte domácí marmeládu. Vyhněte se těm, které jsou zahuštěné škrobem.</i>	Tvaroh polotučný Marmeláda	150 g 2 ČL
<b>Večeře:</b>	<b>HUSTÁ ČOČKOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU A ŠUNKOU</b> <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 najemno 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 1 ks 1 PL dle chuti 1 plátek 3 plátky



## ČTVRTEK

		<b>Ingredience:</b>	<b>Množství:</b>
<b>Snídaně:</b>	<b>ZELENINOVÝ MUFFIN ALÁ VOLSKÉ OKO</b> <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>	Vejsce Šunka min. 90% masa Zelenina Eidam 30% Celozrnné pečivo	3 ks 50 g dle potřeby 1 plátek 1 plátek
<b>Svačina:</b>	<b>KEFÍROVÉ SMOOTHIE S MRAŽENÝM OVOCEM</b> <i>Vybíráme spíše sladké ovoce (např. borůvky, nebo jahody), aby celkově smoothie nebylo moc kyselé.</i>	Kefír Mražené ovoce	300 g 100 g
<b>Oběd:</b>	<b>HOVĚZÍ NA HOUBÁCH, ŠTOUCHANÉ BRAMBORY S PAPRIKOU</b> <i>Na oleji opečeme na střední kousky nakrájenou cibuli s nakrájeným masem. Podlijeme vodou a přikloпенé 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	150 g 200 g 1 ks 1 ks hrst 1 ČL
<b>Svačina:</b>	<b>CELOZRNNÝ CHLĚB S ČERSTVÝM KOZÍM SÝREM</b> <i>Kozí sýr můžeme nahradit čerstvým klasickým sýrem.</i>	Celozrnné pečivo Kozí sýr	1 plátek 40 g
<b>Večeře:</b>	<b>CELOZRNNÁ TORTILLA PLNĚNÁ MASOVOU SMĚSÍ</b> <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 / 200 g 1 ČL 1 malý ks 1 ČL 1 ks/1 x 60 g

## PÁTEK

		<b>Ingredience:</b>	<b>Množství:</b>
<b>Snídaně:</b>	<b>RAJČATOVÁ SMĚS S MOZZARELLOU A BAZALKOU, CELOZRNNÁ TOPINKA</b> <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>	Celozrnný chléb Mozzarella Tuk / olej Rajčata Cibulka jarní	2 plátky 60 g 1 ČL hrst dle chuti
<b>Svačina:</b>	<b>TOPINKA Z CELOZRNNÉHO CHLEBA S ŽERVÉ A STROUHANOU MRKVÍ</b> <i>Mrkev nastrouháme najemno a posypeme na chléb s žervé.</i>	Celozrnný chléb Žervé Mrkev	1 plátek 1 PL dle chuti
<b>Oběd:</b>	<b>CIZRNOVÉ TĚSTOVINY S PEČENÝMI SARDINKAMI A RUKOLOU</b> <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	40 g 200 g hrst 1 ČL
<b>Svačina:</b>	<b>JOGURTOVÉ SMOOTHIE DO SKLENIČKY</b> <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	1 kelímek 150g hrst
<b>Večeře:</b>	<b>SALÁT S KUSKUSEM, HERMELÍNEM A BRUSINKAMI</b> <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	20 g 100 g /1 ks 1 PL

## SOBOTA

		<b>Ingredience:</b>	<b>Množství:</b>
<b>Snídaně:</b>	<b>OVESNÉ KOŠÍČKY PLNĚNÉ OVOCNÝM TVAROHEM</b> <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>	Ovesné vločky Med Mléko polotučné/rostlinné Tvaroh polotučný Ovoce dle vlastní chuti	60g 2 ČL 40 ml 2 PL hrst
<b>Svačina:</b>	<b>CELOZRNNÁ TOPINKA S MOZZARELLOU A RAJČATEM</b> <i>Celozrnný toastový chléb v topinkovači rozpečeme na sucho. Mozzarella nastroháme a smícháme s najemno nakrájeným rajčátkem, pokapeme olejem, osolíme a podáváme na toastu.</i>	Celozrnný toast Mozzarella Rajče Olivový olej	1 plátek/25g 30 g dle chuti 1 ČL
<b>Oběd:</b>	<b>PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S RAJČATY A LEHKÝM COLESLAW SALÁTKEM</b> <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 nastroháme mrkev a přimícháme cottage sýr. Lehce dosolíme a podáváme s kuřecím stehnem.</i>	Kuřecí stehno Rajčata Cottage Tuk / olej Zelí bílé a červené Mrkev	1 ks 1-2 ks 80 g / půl balení 1 PL 2 hrsti 1 ks
<b>Svačina:</b>	<b>ZELENINOVÝ SALÁTEK S VAŘENÝM VAJÍČKEM</b>	Zelenina dle vlastního výběru Olivový olej Vařené vajíčko	1 ČL 2 ks
<b>Večeře:</b>	<b>OMELETA S VAJEC S MOZZARELLOU</b> <i>Pánev lehce vytřeme tukem, aby se omeleta nepřichytila. V misce si smícháme vajíčka, osolíme a vylijeme na rozehřátou pánev. Posypeme nakrájenou nebo nastrohanou mozzarellou a na mírném ohni pečeme, dokud není omeleta zcela propečená. Podáváme se salátkem z čerstvé zeleniny.</i>	Vejce Mozzarella Tuk / olej na pánev	3 ks 60g 1 ČL

## NEDĚLE

		<b>Ingredience:</b>	<b>Množství:</b>
<b>Snídaně:</b>	<b>ZAPEČENÁ ŽITNÁ BULKA SE ŠPENÁTEM, SÝREM A ŠUNKOU</b> <i>Žitnou bulku rozkrojíme na půl, namažeme máslem. Pokládáme natrhaný čerstvý špenát, kousky cibule (nemusí být), sýr eidam a šunku. Dáme do trouby předehřáté na 200°C na cca 10 minut zapéct.</i>	Bulka žitná (např. Lidl) Eidam 30 % Šunka min. 92 % masa Máslo	120 g / 2 ks 1 plátek 2 plátky 1 ČL
<b>Svačina:</b>	<b>OVOCNÁ MISKA S DÝŇOVÝMI SEMÍNKY</b>	Ovoce dle chuti Dýňová semínka	1 hrst/1 ks 1 PL
<b>Oběd:</b>	<b>BOLOŇSKÉ CELOZRNNÉ ŠPAGETY S PEČENÝMI RAJČÁTKY</b> <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	50 g 150 g 1 PL hrst hrst
<b>Svačina:</b>	<b>BÍLÝ JOGURT S DÝŇOVÝMI SEMÍNKY A SKOŘICÍ A MEDEM</b>	Bílý jogurt Dýňová semínka Skořice mletá Med	150 g 1 PL dle chuti 1 ČL
<b>Večeře:</b>	<b>LOSOSOVÁ POLÉVKA S BATÁTEM, TOPINKA</b> <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	100 g hrst 1 ČL 100 g 1 plátek