

Týdenní jídelníček pro muže - 3

Pondělí

Snídaně:

Lučina Linie 80g , 60g kuřecí nebo krutí šunky (min. podíl masa 90%), 100g žitého chleba, 125g cherry rajčata

Svačina:

250 g jahod, 1 bílý jogurt - Activia 120g nebo klasik Olma 150g nebo Florian, 2 plátky Knäckebrotu

Oběd :

Kuřecí kousky s paprikou, pažitkové brambory

140g kuřecího masa nakrájeného na proužky, 150g červené papriky nakrájené na tenké proužky, ½ cibule nakrájené na tenká půlkolečka, 160g vařených brambor, 1 nať z jarní cibulky, 1 kávová lžička oleje, sůl, pepř.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem rozehejte olej a opečte zprudka maso. Přidejte cibuli a papriku. Osolte, opepřete a společně ještě 10 minut opečte. Uvařte brambory a smíchejte je s nadrobno nasekanou natí z cibulky.

Svačina :

Proteinová tyčinka GUARETA – koupíte v obchodech zdravé výživy, kiwi, špaldová káva

Večeře:

Salát s ředkvičkami a Hermelínem Figura

100g salátu, ½ svazku ředkviček nakrájených na plátky, 100g salátové okurky nakrájené na tenká kolečka, 1 lžíce sekané pažitky, 120 g Hermelínu Figura, 60g celozrnného chleba

zálivka: 1 lžička olivového oleje extra virgine, 1 lžička vinného octa, sůl, čerstvě mletý pepř.

Salátové listy omyjeme a pečlivě osušíme. Promícháme nakrájený salát s ředkvičkami a okurkou a přidáme zálivku. Rozložíme na talíř, přidáme sýr nakrájený na plátky a posypeme pažitkou.

Úterý

Snídaně:

bílý jogurt 200g (Hollandia nebo Jihočeský nebo Olma), 50g špaldových nebo ovesných vloček, kiwi

Svačina:

50g drůbeží šunky, 20g tvrdého sýra 20% t.v.s. (min 95 % masa), mrkev, 3 plátky Knäckebrotu s vyšším podílem vlákniny

Oběd:

Vepřová panenka se žampiony a s rýží Basmati

½ vaničky cherry rajčat, 130g vepřové panenky nakrájené na plátky asi 1 cm, 100g žampionů nakrájených na plátky, 150g uvařené rýže Basmati, ½ cibule nakrájené na kostičky, 2 lžičky oleje 125g cherry rajčat

Nejprve dáme vařit rýži. Odvážíme si 50g suché rýže a množství nasypeme do malého šálku tak, abychom viděli, jak velký má objem. Rýži vysypeme do kastrůlku, lehce osolíme a přelijeme dvojnásobným objemem vody (na 1 šálek rýže dejte 2 šálky vody). Rychle přivedeme k varu a pak ztlumíme na minimum. Rýže je hotová v momentě, kdy vsákne veškerou vodu. Rýže se navaří a zvětší svojí hmotnost téměř na trojnásobek. Na pánvi s nepřilnavým dnem rozpálíme 1 lžičku oleje a osmahneme na něm cibuli. Přidáme žampiony, osolíme, opepříme (můžeme i posypat mletým kmínem) a krátce vše opečeme a dáme stranou. Na stejné pánvi rozpálíme druhou lžičku oleje a krátce opečeme maso z obou stran (4 – 5 minut z každé strany). Přidáme zpátky žampiony tak, aby se lehce prohřály. Servírujeme s vařenou rýží a cherry rajčátky. Můžeme posypat sekanou pažitkou.

Svačina :

Ořechový tvaroh

150g tvarohu, lžička medu, 20g mandlí, 20g vlašských ořechů, 3 plátky Knäckebrotu

Večeře:

Omeleta s hráškem, mátou a sýrem Fetou

80g mraženého hrášku, 3 jarní cibulky, 1 vejce , 2 bílky, 70g Fety, 1 svazek máty, 5g oliv oleje, 150g cherry rajčata, 60g celozrnného chleba

Ve vyšší nepřilnavé pánvi rozehejeme lžící oleje. Vsypeme pokrájenou cibulku a na mírném ohni opékáme do změknutí. Vlijeme prošlehané vejce s bílky a vmícháme Fetu, hrášek a mátu. Pečeme na mírnějším ohni, dokud vejce odspodu nezpevní. Pánev přesuneme pod gril a krátce svrchu zapečeme. Podáváme s cherry rajčaty.

Středa**Snídaně :**

100 g sýra Philadelphia light , 2 plátky šunky, 100 g žitného chleba, zelenina

Svačina:

200g ovoce, 50g tofu, 2 plátky Knäckebrotu

Oběd :

Thajský losos s rýžovými nudlemi

150g lososa, ½ kávové lžičky řepkového nebo slunečnicového oleje, 10g čerstvého zázvoru, 1/3 čerstvé chilli papričky, 40g jarní cibulky, ½ lžice sójové omáčky, ½ lžičky cukru, hrst lístků koriandru, 150g uvařených rýžových nudlí.

Rybu (bez jakýchkoli přísad) dáme do mělké nádoby a rozehejeme gril v troubě na teplotu 240 °C. Vložíme do trouby rybu na 7 minut. Na pánvi rozehejeme olej a na něm osmahneme zázvor, chilli papričku a cibulku (2 - 3 minuty). Přidáme sójovou omáčku, cukr a 5 ml vody. Vypneme plamen a vmícháme koriandr. Omáčku dáme na horkou rybu.

Svačina :

Zapečený knäckebröt

60g eidamu 20%t.v.s., rajče, 3 plátky knäckebrotu

Večeře:

Salát s kuřecími kousky

130 g kuřecích prsíček, 1 lžice kvalitní sójové omáčky, 1 kávová lžička oleje, 1 kávová lžička aceto balsamico (nebo vinného octa), 100 g ledového salátu, 50 g okurky, 50 g rajčat, 50 g oranžové papriky, 30 g jarní cibulky, 50g žitného chleba

Nakrájíme nadrobno kuřecí maso a polijeme sójovou omáčkou. Mezitím si připravíme zeleninu na salát. Maso opečeme na polovině oleje. Z druhé poloviny oleje, balsamica, mála, soli a pepře si připravíme zálivku. Na zeleninu dáme opečené maso, čerstvou cibulku a promícháme se zálivkou.

Čtvrtek**Snídaně:**

Jáhlová kaše

40g jáhel, 250ml polotučného mléka, 15g brusinek, 15g mandlí, lžička medu.

Jáhly propláchneme studenou a poté vroucí vodou. Zalijeme mlékem a přivedeme k varu. Vaříme do kašovité hmoty. Ozdobíme brusinkami, nasekanými mandlemi a medem.

Svačina:

Sendvič z tmavého toustu 3 x 30g, eidam 20%t.v.s. 50g, ledový salát

Oběd:Zeleninové špagety s tofu

160g tofu, 15g cibule, 60g žampionů, 20g mrkve, 20g porku, 50g žluté papriky
30g sterilované kapie, 70g syrových celozrnných špaget, 5 g oliv oleje, 30g eidam 20% t.v.s.,
bylinková sůl, mletý kmín, pepř, kari, chilli
Smícháme lžičku oleje, kari a chilli, mírně osolíme a tofu nakrájené na kostky do této marinády
nalozíme. Zeleninu včetně kapie nakrájíme na tenké nudličky, žampiony a cibuli na plátky. Špagety
uvaříme na skus. Na rozehřátém oleji opečeme žampiony s cibulkou, přidáme zeleninu, mírně
osolíme, opepříme, okmínujeme a podusíme. K podušené směsi přidáme tofu, podlijeme trochu vody
a ještě asi 7min dusíme. Špagety překryjeme zeleninovou směsí a posypeme strouhaným sýrem.

Svačina:

Jablko, 3 špaldové tyčinky se sezamem

Večeře:Tzatziki s krůtím masem

130g krůtích prsou, 150g bílého jogurtu, 200g salátové okurky, pepř, česnek, kopr, 2 plátky
Knäckebrotu.
Okurku nastroháme nahrubo, lehce osolíme a necháme chvíli vyplakat. Poté slijeme přebytečnou
vodu a přidáme jogurt, nasekaný kopr a pepř. Vzniklé tzatziky dáme do misky a servírujeme
s opečeným krůtím masem. Můžete doplnit plátkem chleba.

Pátek

Snídaně:

celozrnný rohlík 2x40g, 100g Olomouckých tvarůžků, 10g margarínu, zelenina dle chuti

Svačina:

200g sezonního ovoce, 50g celozrnných sušenek

Oběd:Filé z tresky s kuskusem

150g filé z tresky, 50g nízkotučného bílého jogurtu, 100g rajčat, 5g oliv. oleje, 70g syrového kuskusu,
citr.šťáva, 5g česneku, chilli, sladká paprika, kmín, bylinková sůl Nahrin
Porce filé pokapeme citr. šťávou, osolíme, posypeme mletým pepřem a sladkou paprikou, do pekáčku
s částí oleje vložíme filé, z obou stran osmahneme podlijeme a pečeme v troubě. Oloupaná rajčata
nakrájíme na kostky. Na zbylém oleji orestujeme nakrájený česnek a rajčata, osolíme, ochutíme trošku
chilli kořením a krátce podusíme. Dokončíme přidáním jogurtu. Porce filé přelijeme omáčkou a
dopečeme, podáváme s kuskusem.

Svačina:

180g bílého jogurtu , 50g nepraženého ovocného müsli

Večeře:Tortilla s brokolicí

150 g brokolice, 20g cibulky, 60 g cherry rajčátek, 1 vejce, 1 bílek, 20 g ementálu, 90 g nízkotučného
tvarohu, sůl, pepř.
Cibulku očistíme a nakrájíme na tenké kroužky. Brokolici rovněž očistíme a rozdělíme na růžičky.
Cibuli spolu s brokolicí blanšírujeme ve vroucí vodě asi 2 až 3 minuty, vyjmeme a necháme oschnout.
Rajčata omyjeme a rozpůlíme.
Tvaroh osolíme a opepříme, sýr nastroháme a smícháme ochucený tvaroh, sýr a vejce. Vzniklou
hmotu přendáme do zapékací nádoby a na ni rozprostřeme zeleninu, kterou trochu zatlačíme do
tvarohového základu. Přikryjeme alobalem a v troubě rozpálené na 200 °C pečeme asi 30 minut.
Servírujeme horké.

Sobota

Snídaně:

Celozrnný rohlík 2x50g, 60g pomazánkového másla s pažitkou, 2 plátky šunky, 100g ředkviček

Svačina:

Banánový shake

250ml sójového mléka, 50g špaldových vloček, banán

Oběd:

Kuřecí steak s bazalkou a rýží

140g kuřecích prsou, 5g oliv. oleje, 50g rajského protlaku, 8g piniových oříšků, čerstvá bazalka, kuřecí Nahrin, 150g vařené rýže Basmati.

Kuřecí prsa zbavíme kůže a viditelných částí tuku. Rozložíme je na zapékačím míse a lehounce potřeme mašlovačkou oliv. olejem. Grilujeme dozlatova. Přelijeme směs z rajčatového protlaku, drcených piniových oříšků a sekané čerstvé bazalky (směs je nutno vytvořit předem - vše společně krátce povařit). Chvilí společně grilujeme, aby se směs na mase lehce zapekla. Podáváme s rýží.

Svačina:

Knäckebrot 3 plátky, čerstvé žervé 70g, zelenina

Večeře:

Hermelínová pomazánka

60g Hermelínu, 60g kuřecí šunky, 30g nízkotučného jogurtu, 40g nízkotučného tvarohu, 10g pórků, sůl pepř, 80g celozrnného chleba.

Všechny suroviny nakrájíme na kostičky, pórek drobněji. Přidáme jogurt, tvaroh a pečlivě promícháme. Nakonec osolíme a opeříme.

Neděle

Snídaně:

Tofu smaženice

100g tofu, 1 vejce, 10g cibule, sójová omáčka, oregano, mořská sůl, 5g oliv oleje, kurkuma, knäckebrot 4 plátky

Nakrájenou cibuli lehce podusíme na oleji, smícháme spolu s nakrájenou tofu na kostičky, dochutíme sójovou omáčkou a oreganem, osolíme. Krátce osmažíme a na závěr vmícháme vejce vytvoříme smaženici. Pokud při smažení přidáme špetku kurkumy, celá smaženice dostane ještě lákavější vzhled.

Svačina:

Salát z mrkve a jablka 300g, 50g celozrnných sušenek

Oběd:

Roštěnky pod sněhem s bramborem

130g roštěnky, sůl, 1/2 lžičky pepře, 1/2 lžičky hladké mouky, 30g větší cibule, 5g oliv oleje, 1/2 bílku, 20g eidamu, 150g vařených brambor

Roštěnky naklepeme a po okrajích nařízneme. Osolíme, opeříme a jemně poprášíme moukou. Cibuli nakrájíme na kostičky a zpěníme ji na rozehřátém oleji. Přidáme maso a potřeme je sněhem ušlehaným z bílků a posypeme nastrohaným sýrem. Zapečeme v troubě a podáváme s brambory.

Svačina:

Domácí tvarohový dort s ovocem a piškotem, špaldová káva

Večeře:Zapečená rajčata s mozzarellou

2 velká rajčata, 120 g Mozzarely, 1 lžička olivového oleje, 1 lžíce Solčanky, hrubě mletý pepř, 1 lžička bazalky, 70g celozrnného chleba. Troubu předehřejeme na 200 °C. Omytá rajčata nakrájíme na plátky. Misku vymažeme lžící oleje a na dno střídavě přes sebe klademe plátky rajčat a plátky mozzarely. Posypeme kořenící směsí, pepřem a bazalkou. Pokapeme olejem a asi 20 minut zapékáme.