

Týdenní jídelníček pro muže - 2

Pondělí

Snídaně:

60g ovocného nepraženého müsli, 15g sekaných mandlí, 300ml polotučného mléka

Svačina:

2x40g celozrnného rohlíku, 50g Lučiny biaktiv, 2 plátky šunky, rajče

Oběd:

Krůtí kari s lilkem a rýží basmati

120g krůtí prsní řízky, 5g oliv oleje, 20g cibule, ½ str. česneku, 80g červené papriky, římský kmín, mletý koriandr, kurkuma, 80g lilku, 50g mrkve, 100ml kuřecího vývaru, 120g uvař. rýže basmati

Na hluboké pánvi rozežřejeme olej. Přidáme cibuli, česnek a opékáme 2 min. Vmícháme kmín, koriandr a kurkumu a za stálého míchání zahříváme 2 min. Do směsi na pánvi vmícháme lilky a krůtí nakrájené na kostičky a za stálého míchání je opékáme 5 min, dokud maso ze všech stran nezžehdne. Vmícháme mrkev a papriku a podlijeme vývarem. Přivedeme k varu, zmírníme oheň, přiklopíme a dusíme 20-25 min, dokud není maso křehké. Podáváme s rýží basmati

Svačinka:

jablko, müsli tyčinka bez čoko polevy

Večeře:

80g tmavého žitného chleba, 60g čerstvé žervé, ½ Hermelínu figury, 200g zelenina

Úterý

Snídaně:

Slaná palačinka

2 vejce, 1 bílek, 120g špenátu, 40g ricotty, rajče na ozdobu

Svačina:

200g sezonního ovoce, 50g celozrnných sušenek do 15 % tuku

Oběd:

Hovězí Smacker se zelím a těstoviny

150g čerstvého zelí, 130g Smacker s hovězím aroma, 50 g šunky, 20g jarní zelené cibule, 150 g uvařených semolinových těstovin, 30g zakysaná smetana, sůl, pepř, 5g olivový olej.

Zelí jemně nakrouhejte, posolte a nechte 10 min. vypotit. Poté na nepřilnavé pánvi a na kapce oleje osmahněte šunku a přidejte cibuli zhruba 3 min. K cibulce přidejte nakrájeného Smackera a osmahněte. Opepřete, zelí vymačkejte, propláchněte a dejte na pánev k cibulce a Smackerovi. Často míchejte, ale nepodlévejte, duste cca 10 min doměkka mezitím podle návodu uvařte těstoviny, scedte je a promíchejte se zelím. Krátce zahřejte a promíchejte s kysanou smetanou.

Svačina:

250 ml sójového mléka, 50g špaldových vloček, banán

Večeře:

Tomatová polévka s kuřecím masem a cizrnou

100g kuřecího masa, 30g cibule, 60g konzervované cizrny, 50g mrkve, ½ stroužku česneku, 50g oloupaných rajčat z plechovky, 1 pol. lžíce tomatového protlaku (cca 15g), bylinková sůl, pepř, 5g olivový olej, 60g celozrnného chleba

Cibuli oloupeme a nasekáme najemno. V hrnci s rozehřátým olejem ji osmažíme dozlatova, přidáme kuřecí maso pokrácené na kostičky o oloupaný utřený česnek. Vše orestujeme. Směs zalijeme 0,25l vody. Do hrnce přidáme omytou, oloupanou a na kostičky nakrájenou mrkev a konzervovanou cizrnu. Vaříme, dokud nejsou všechny suroviny měkké. Cherry rajčata omyjeme a přepůlíme. Společně s protlakem přidáme do hrnce, promícháme a krátce povaříme. Polévku osolíme a opepříme.

Středa

Snídaně:

100g žitného chleba, 50g Lučiny Linie, 2 plátky šunky, mrkev

Svačina:

ovocné pyré (Efko-genuss plus), 50g celozrnných piškotů

Oběd:

Kuřecí guláš a pohankovo-bramborové placky

140g kuřecího masa, 5g oliv oleje, 40g cibule, mletá paprika, ½ plechovky oloupaných rajčat (plechovka 420ml), sůl pepř.

Na oliv. oleji orestujeme nakrájenou cibuli (neustále mícháme a podléváme horkou vodou/) až zesklouatí.

Přidáme nakrájené maso a papriku, společně orestujeme, potom pepř a dvacet min vaříme v tlakovém hrnci.

Potom přidáme nakrájená oloupaná rajčata, která guláš zahustí, dodají mu vyváženou chuť a vytvoří omáčku.

Necháme vyvařit dohusta.

Pohankové bramborové placky: 70 g brambor, 30 g pohanky, 30 g ovesných vloček, 1 stroužek česneku, ½ vejce, majoránka, kmín, bylinková sůl, 5 g olivový olej. Omyté brambory uvaříme ve slupce, po vychladnutí oloupeme a rozšťoucháme, přidáme spařené vločky a uvařenou pohanku, prolisovaný česnek, vejce, kmín a majoránku, osolíme a promícháme. Potom tvoříme placky, které rozložíme na olejem vymazaný plech a upečeme ve středně vyhřáté troubě dozlatova (asi půl hodiny).

Svačina:

200g bílého jogurtu, 50g ovesných vloček, kiwi

Večeře:

150g uzeného tofu, 200g zeleniny, 60g Mozarely, 3 plátky knäckebrötu

Čtvrtek

Snídaně:

Hemenex – 2 vejce, 2 plátky šunky, 100g žitného chleba, zelenina

Svačina:

2x40g grahamového rohlíku, 50g ricotty, rajče

Oběd:

Losos s brokolicovou omáčkou a kukuřicí

150g porce lososa, 120g brokolice, 30ml rostl. smetany, 20g cibule, tymián (lepší je čerstvý, sušený rozemněme na jemno mezi prsty), bylinková sůl, bujón (Wurzl, Solčanka...), 10g celozrnné mouky, citron, citronový pepř, lžíce (30g) sterilované kukuřice, 160g uvař. brambor

Cibuli nakrájíme na kostičky, brokolici na menší kousky. Podusíme obojí na vodě, až brokolice změkne.

Osolíme. Nezapomínáme podlévat vodou. Přidáme tymián, smetanu a lehce zahustíme moukou. Ještě necháme povařit. Ochutíme dle potřeby bujónem a solí. Hotovou omáčku odstavíme. Lososa lehce osolíme, okořeníme jemně pepřem a opečeme na teflonové pánvi z obou stran. Potom podlijeme vodou, přikryjeme pokličkou a dusíme až je maso propečené. Dáme na talíře, pokapeme citronem. Přidáme brokolicovou směs a trochu sterilované kukuřice. Podáváme s bramborem.

Svačina:

2 plátky domácí tvarohové bábovky, špaldová káva s mlékem

Večeře:

80g celozrnného žitného chleba, tvarohová pomazánka - 120g tvarohu, pažitka, červená kapie, sůl, pepř, cibulová nať, 20g eidam 20% t.v.s.

Pátek

Snídaně:

2x40g pohankového dalamánku, tofu pomazánka: 100g tofu natural, 10g cibule, kapka oliv. oleje, sójová omáčka, 10g vlašských ořechů, česnek, petržel

Svačina:

2x jogurt se švestkami a cereáliemi- (Activia)

Oběd:

Hovězí maso s paprikami a hlívou ústříčnou

5g oliv. oleje, 140g hovězí svíčkové nebo roštěnce, 30g cibule, ½ str. česneku
100g žluté papriky, 100g červené papriky, 50g hlívy ústříčné, 40ml vývaru, nakrájená čerstvá petrželka, 160g uvař. bulguru

Na pánvi rozehřejeme olej, přidáme maso a opékáme je za stálého míchání 1 min. Přeneseme je na talíř a udržujeme teplé. Na pánev dáme šalotky, česnek a papriky a opékáme je za stálého míchání 2 min. Vmícháme houby a podlijeme vývarem. Přivedeme k varu a zmírníme oheň, pánev přiklopíme a směs dusíme 4 min. Na pánev vrátíme maso a dusíme je 2 - 4 min. Hotový pokrm posypeme nakr. Petrželkou a podáváme s bulgurem.

Svačina:

4 křehké plátky /bona vita/, 50g žervé, 2 plátky šunky, zelenina

Večeře:

Červená čočka se sýrem

2 misky naklíčené čočky (8 lžic v suchém stavu), 1 mrkev nakrájená na kousky, 1 bobkový list, ½ lžičky kurkumy, ½ lžičky koriandru, 3 kuličky nového koření, 1 kardamon, špetka mořské soli, trocha pohankové mouky na zaprášení, 100g sýr (Feta, brynza, Koliba)

Mrkev, naklíčenou nebo namočenou čočku a koření podusíme 10 minut. Zaprášíme hladkou moukou, promícháme, odstavíme. Vyjmeme koření, případně přidáme špetku soli, posypeme sýrem dle chuti.

Sobota

Snídaně:

Špaldové lívanečky

2 bílky+1 celé vejce, 50g špaldových vloček, 70ml polotučného mléka špetička skořice, ½ lžičky hnědého cukru, 50g tvarohu na strouhání a ovoce na ozdobu.

Vejce smícháme s cukrem, vločkami, mlékem a skořicí. Směs nalijeme na lívanečník a smažíme nasucho dozlatova. Ozdobíme tvarohem a ovocem

Svačina:

Hruška, 50g ementálu 20% t.v.s.

Oběd:

Boloňské špagety

5g oliv. oleje, 20g cibule, 130g hovězího libového mletého masa, ½ stroužku česneku, 200g drcených rajčat z plechovky, oregano, sůl, bazalka, 150g uvař. celozrnných špaget

Na trošce oleje orestujeme do zlatova nadrobno nasekanou cibuli, Přidáme utřený česnek a hrubě pomleté hovězí maso. Chvilí restujeme a poté vmícháme rozkrájená rajčata a dochutíme kořením. Podávejte se špagetami uvařenými na skus.

Svačina:

400ml kysaného nápoje, 2 plátky knäckebrotu

Večeře:Kvěťáková polévka

400 g kvěťáku, 50 g šunky, 1 lžička oliv. oleje, sůl, koriandr, 60g celozrnného chleba
Kvěťák omyjeme a vaříme do měkka, slejeme část vody, rozmixujeme na jemnou krémovou polévku a dochutíme. Šunku si nakrájíme na čtverečky, zalijeme kvěťákovou polévkou a ozdobíme lžičkou oleje a trochou zeleného (pažitka, petrželka).

Neděle**Snídaně:**

100g celozrnného chleba, 60g cottage s pažitkou, 2 plátky šunky, 150g červená paprika,

Svačina:

200g sezonního ovoce, tyčinka dobrá vláknina (Bona vita)

Oběd:Kuřecí prsa obalená v česneku

140g kuřecí prsa, stroužek česneku, 20g celozrnné strouhanky, 10g margarínu, 160g bramborové kaše, sůl, pepř, okurkový salát,
Osušená a omytá kuřecí prsa obalíme ve směsi strouhanky, nadrobno nasekaného česneku, mletého pepře, solí a částí margarínu. Opečeme na zbylém margarínu a podáváme s bramborovou kaší a okurkovým salátem

Svačina:

domácí tvarohový koláč, caro s mlékem

Večeře:Špagety s tuňákem

100g tuňáka ve vlastní šťávě, 60g syrových špaget (130g uvařených), 50ml smetany 10%, citronová šťáva, lžička naložených kaparů, 20g vypeckovaných černých oliv, bylinková sůl, pepř
Špagety uvaříme podle návodu na skus. Smetanu pomalu ohřejeme, přidáme dílky tuňáka, kapary, ochutíme citr. šťávou, osolíme a opeříme. Podáváme se špagetami, ozdobíme na kroužky nakrájenými olivami.