

Týdenní jídelníček pro muže - 4

Pondělí

Snídaně:

Ovesná kaše

50g ovesných vloček, 300ml polotučného mléka, 50g jablka, 20g vlašských ořechů, ½ lžičce skořice
Nepražené ovesné vločky smícháme s mlékem a vaříme doměkka, asi 4 minuty. Poté ozdobíme nakrájeným nebo nastrouhaným jablkem, ořechy a skořicí.

Svačina:

3 plátky knäckebrotu, 2 plátky drůbeží šunky, 50g žervé, zelenina

Oběd:

Treska zapečená se sýrem a brokolicí

160g filetu z tresky, 40g eidamu 20%, 100g brokolice, pepř, koření na ryby nahrin, 160g brambor
Pekáč vyložíme pečícím papírem, poklademe okořeněnými kousky tresky, přidáme na malinkaté růžičky nakrájenou a spařenou brokolici a vložíme do trouby. 10min před koncem posypeme strouhaným eidamem. Servírujeme s bramborem.

Svačina:

200g jahod, 150g kozího jogurt, 1 křehký plátek – Bona vita

Večeře:

Řížečky ze Šmakouna

120g Šmakouna, bylinková sůl, 1 vejce, 1 lžička škrobu, 30g pórku, 1/2 lžičky kari, ½ lžičky mleté sladké papriky, ½ lžičky chilli, 5g olivového oleje, 1 lžička kečupu, 60g celozrnného chleba.
Šmakouna nakrájíme na tenké nudličky nebo nastrouháme nahrubo, přidáme vejce, ½ dávky oleje a škrob. Přikrájíme pórek a okořeníme. Všechno promícháme a necháme 24 hodin v chladnu uležet. Naběračkou děláme malé řížečky, které smažíme po obou stranách na lžičce oliv. oleje.

Úterý

Snídaně:

100g celozrnného žitného chleba, 60g cottage, 3 plátky pečené šunky, zelenina

Svačina:

200g sezonního ovoce, 50g celozrnných sušenek

Oběd:

Mexické tortilly

1,5 tortil. placka (cca 120g), 130g kuřecího masa, 80g zelené papriky, 20g červených fazolí, 20g cibule, 30g eidamu 30%, 20g drcených rajčat, 5g oliv. oleje, sůl pepř.
Tortil..placky nahřejeme a odstavíme do tepla. Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a zprudka orestujeme. Přidáme na nudličky nakrájenou papriku, cibuli a promícháme. Pak přidáme uvařené fazole a drcená rajčata. Dusíme tak dlouho, dokud směs nezhoustne a všechna voda se nevyvaří. Tortil. placky plníme směsí, posypeme sýrem a zatočíme.

Svačina:

400ml kysaného nápoje, 2 plátky křehkých chlebičků – active bona vita

Večeře:

150g tofu, 120g vařených brambor, 200g míchané zeleniny, lžička olivového oleje

Středa

Snídaně:

50g pohankových instantních vloček, banán, 200g bílého jogurtu

Svačina:

80g celozrnného rohlíku, 70g lučiny linie s ředkvičkami

Oběd:

Vepřová pečeně s luštěninovým salátem

140g vepřové kýty, 50g červené cibule, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, 75g neuvař. luštěnin – čočka, cizrna, hrášek, citronová šťáva.

Na dno pekáče poklademe polovinu na kolečka nakrájené cibule. Maso osolíme, opepříme, potřeme hořčicí a položíme do pekáče na kolečka cibule. Lehce podlijeme a necháme péct v troubě asi 1 hodinu. Během pečení podléváme a obracíme. Mezitím uvaříme luštěniny tak, aby byly měkké. Necháme vychladnout. Zbytek červené cibule nakrájíme nadrobno. Smícháme s luštěninami, pokapeme citr. šťávou a necháme odležet. Upečené maso nakrájíme na slabé plátky a „posadíme na salát“.

Svačina:

Tvaroh Ovofit, 2 křehké chlebičky, menší jablko

Večeře:

Pomazánka z uzeného lososa a ricotty

80g uzeného lososa, lžice mléka, 10g šalotky, 70g ricotty, limetka, 50g zakysané smetany, 80g celozrnného chleba

Uzeného lososa nakrájíme na kostičky. Šalotku očistíme a nasekáme najemno. V misce smícháme ricottu se zakysanou smetanou. Vmícháme šalotku, lososa, limetkovou šťávu a podle chuti pepř. Pomazánku nesolíme. Pomazánku z uzeného lososa a ricotty přikryjeme potravinovou fólií a necháme do druhého dne v lednici rozležet.

Čtvrtek

Snídaně:

2x 50g vícezrnného rohlíku, sojová pomazánka 100g – veto, čerstvá zelenina

Svačina:

200g sezonního ovoce, müsli tyčinka bez polevy

Oběd:

Krůtí kousky s rýží, zeleninou a slunečnicovými semínky

140g krůtích prsou, 150g rýže Basmati, 50g žluté papriky, 50g červené papriky, trochu sušené pažitky, 5g slunečnicových semínek, bylinková sůl, pepř, 5g oliv. oleje

Rýži uvaříme al dente. Krůtí maso nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme a orestujeme na pánvi s nepřilnavým povrchem, kterou jsme vytřeli olejem. Pak do směsi přimícháme na kostky nakrájenou červenou a žlutou papriku a lehce orestujeme, aby se lehce zapekla. V pánvi pak vše smícháme i s rýží a pažitkou. Na závěr posypeme slunečnicovými semínky.

Svačina:

Domácí pudink s celozrnnými piškoty, Caro káva

Večeře:

3 bílky, 50g ementálu 20% t.v.s., 100g čerstvého špenátu (podusit) 140g brambor, 1 lžička oleje, vše společně zapéct

Pátek

Snídaně:

300ml sójového mléka, 50g špaldových vloček, 20g slun. semínek, kiwi

Svačina:

3 plátky Knäckebrötu, 60g cottage, 2 plátky šunky, čerstvá zelenina

Oběd:

Lasagne s lososem a pórkem

150g vařených lasagní (syrové cca 40g), 140g filetu z lososa bez kůže, 20g pórků, ½ stroužku česneku, 5g oliv olej, muškátový oříšek, citronová sůl Nahrin, pepř
bešamel: 25ml mléka, 20g eidamu 30%, 1 žloutek, 5g másla, 1 lžičce hladké mouky (10g), bylinková sůl, pepř.

Nadrobno nakrájený pórek a česnek orestujeme na oleji. Osolíme, opepříme a dochutíme muškátovým oříškem. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme mouku, promícháme a necháme 2 min. pění. Pak přilijeme studené mléko, rozšleháme na hladkou omáčku a provaříme asi 5min. Bešamel dochutíme solí a pepřem, necháme vychladnout a na závěr do něj vmícháme žloutky. Zapékací formu vytřeme oliv. olejem a vložíme do ní vrstvu lasagní, pokryjeme bešamelem, pórkem s česnekem a kousky lososa. Přidáme další vrstvu těsta, bešamel, pórek a kousky lososa. Vše zakryjeme posledním plátem lasagní. Zbytek bešamelu smícháme s nastrouhaným sýrem a rozetřeme ho na vrchní těsto. Povrch uhladíme, lasagne vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a upečeme dozlatova.

Svačina:

2x pomeranč, müsli tyčinka

Večeře:

Štíhlé nudle s ricottou a hráškem

150g štíhlých nudlí, 100g ricotty, 50g šunky, 70g zmraženého hrášku, ½ stroužku česneku, ½ kávové lžičky olivového oleje, čerstvá pažitka sůl, čerstvě mletý pepř.

Na větší pánvi rozehejeme olej a přidáme prolisovaný česnek. Zlehka opečeme a dáme pozor, aby česnek nezhnědl (byl by hořký). Přidáme nerozmražený hrášek, osolíme, opepříme a krátce orestujeme. Přidáme nadrobno nasekanou šunku a ricottu. Sýr se rozpustí a vytvoří omáčku. Krátce prohřejeme. Uvařené nudle vyndáme na větší talíř a rukama oddělíme od sebe. Přidáme je do omáčky a podáváme ozdobené čerstvou pažitkou.

Sobota

Snídaně:

100g dýňové bulky, 20g margarínu, 60g sýru eidam uzený 30% t.v.s., čerstvá zelenina

Svačina:

Actimel, 200g ovoce

Oběd:

Pikantní zeleninová směs s kuskusem

5g oliv. oleje, 20g cibule, ½ str. česneku, 60g řapíkatého celeru, 60g mrkve, 60g rajčat z konzervy, 40ml vody, ½ lžičky rajčat. protlaku, 50g opláchnuté červené fazole z konzervy, 50g zelených fazolek pepř, koriandr, 150g uvařeného kuskusu.

Na hluboké pánvi rozehejeme olej. Přidáme cibuli, česnek a opékáme je 3min. Vmícháme nakrájený celer, mrkev a rajčata, podlijeme vodou, vmícháme rajčat. protlak a přivedeme k varu. Zmírníme oheň,

pánev přiklopíme a zeleninovou směs dusíme 10min. Přidáme fazole a fazolky a dusíme 10min, dokud zelenina nezměkne. Pokrm ochutíme pepřem a podáváme s kuskusem.

Svačina:

180g bílého jogurtu, 3 plátky knäckebrotu, 20g sušených meruněk

Večeře:

Kuřecí plátek s rajčaty a mozzarellou

120g kuřecích prsou, 100g mozzarely, 100g rajčat, 5g (tj. 1 polév.lžíce) rajčatový protlak, bazalka, 5g olivového oleje, koření Nahrin kuřecí, 60g celozrnného chleba.

Kuřecí plátky očistíme, rozkrojíme, mírně naklepeme, okořeníme, posypeme bazalkou a potřeme rajčatovým protlakem. Pekáč vymažeme olivovým olejem a vložíme do něj maso, na které pak rozložíme na plátky nakrájená rajčata. Dáme péct. Pečeme, dokud nebude maso měkké. Po upečení rozložíme na maso na plátky nakrájenou mozzarellu a vrátíme zpět do trouby, dokud se sýr nerozteče.

Neděle

Snídaně:

omeleta ze dvou vajec s 50g šunky a petrželky, 100g žitného chleba, čerstvá zelenina

Svačina:

300ml kefirového mléka, banán

Oběd:

Kuřecí maso s chřestem a rýží Basmati

140g kuřecích prsou, 10g- 2 lžičky sójové omáčky, 100g zeleného čerstvého chřestu, 5g oliv. oleje, rýže Basmati 150g vařené, sůl, pepř

Kuřecí maso nakrájíme na kostky, zakapeme sójovou omáčkou a necháme odležet. Chřest oloupeme a spaříme v osolené vodě. Pak jej nakrájíme na kousky asi 1,5cm dlouhé. Maso zprudka opečeme, přidáme chřest a ještě promícháme. Podáváme s rýží Basmati.

Svačina:

3 plátky knäckebrotu, 100g cottage, kiwi

Večeře:

150g míchaný listový salát, 50g ředkvičky, 50g okurky, 120g brambor vařených ve slupce, 50g čerstvého sýra, 50g hermelínu, lžička olivového oleje.