

## Týdenní jídelníček pro muže - 1

### Pondělí

#### **Snídaně:**

2x 60g celozrnného rohlíku, 20g margarínu, 60g kuřecí šunky min 90% masa, 70g ředkviček

#### **Svačina:**

mléčný koktejl: 300ml acidofilního mléka, 100g jahod a 50g špaldových vloček

#### **Oběd:**

Hovězí kostky s rýží basmati

120 g hovězí svíčkové nebo roštěnce, 5g oliv. oleje, 1 lžička sójové omáčky, sůl, pepř, 50g celeru, 50g cibule, 1/2dcl vody nebo vývaru, 50 g žampionů, 1/2 lžičky škrobové moučky, 150g uvažené rýže basmati. Maso nakrájíme na kostky, opečeme na rozpáleném oleji, vyjmeme, přidáme sójovou omáčku, osolíme, opepříme, vyjmeme a udržujeme teplé. Na zbylém oleji osmahneme na proužky nakrájený celer, cibuli a plátky žampionů, podlijeme a podusíme. Vložíme zpět maso, zalijeme škrobovou moučkou rozmíchanou s vodou a za stálého míchání povaříme. Podáváme s rýží basmati a sezonní zeleninou.

#### **Svačina:**

3 plátky knäckebrotu s vyšším podílem vlákniny, 70g čerstvé žervé, rajče

#### **Večeře:**

150g tofu max. 4% tuku, míchaná zelenina, 5x křehké chlebičky bona vita

---

### Úterý

#### **Snídaně:**

60g nepraženého müsli s ovocem a oříšky, 200g bílého jogurtu Hollandia, menší banán

#### **Svačina:**

80g celozrnného rohlíku, 60g cottage, paprika

#### **Oběd:**

Krůtí prsa na kari s bulgurem

130g krůtího masa, 100g neuvař. bulguru, 2dl zeleninového vývaru, 20g porku, lžice pomerančové šťávy, 10g másla, 1/2 lžičky kari, bylinková sůl

Ze světlé části pórku uřízneme špalíček asi 2-3 cm dlouhý a nakrájíme na velmi jemno. Zelenou část pórku nakrájíme na silnější kolečka. Bulgur propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Máslo rozpustíme v hluboké pánvi, přidáme kari a lehce je orestujeme. Přidáme kousky masa a opečeme dozlatova, asi 2 min. Maso vyjmeme z pánve a uchováme v teple. Na pánev přidáme bulgur a lehce orestujeme, asi 1min. Bulgur zalijeme zel. vývarem, přivedeme k varu, přidáme kolečka pórku a sůl a zprudka vaříme 3min. Vmícháme krůtí maso a pomeranč. džus, zakryjeme pokličkou a necháme ještě 20min dojít.

#### **Svačina:**

1 jablko, müsli tyčinka bez polevy

#### **Večeře:**

Špenátové štíhlé nudle Smacker

120g špenátu, 150g štíhlé nudle Smacker, 5g oliv.oleje, 40g cibule

1 stroužek česneku, 30g nízkotučné smetany, 30g eidamu 20%, 50g šunky 90% masa, bazalka

Na oleji osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme na malé kousky nakrájený česnek. Mražený špenát v hrnci zalijeme vařící vodou, necháme chvíli stát, scedíme a hodíme do pánve k cibuli. Necháme prohřát osolíme, opepříme, zalijeme smetanou, přidáme bazalku a ještě chvíli vaříme. Nudle uvažené dle návodu vhodíme do směsi, promícháme a posypeme nastrohaným sýrem.

## Středa

### **Snídaně:**

Vločkové lívanečky

2 bílky+1 celé vejce, 50g ovesných vloček, 70ml polotučného mléka špetička skořice, ½ lžičky hnědého cukru, 40g tvarohu na strouhání a ovoce na ozdobu.

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

### **Svačina:**

3 plátky knäckebrotu, 30g eidamu 20% t.v.s., 2 plátky šunky 95% masa, zelenina

### **Oběd:**

#### Jarní salát s tuňákem a fazolemi

140g tuňáka ve vlastní šťávě, 120g ledového salátu, 20g černých oliv, 60g bílých fazolí, 4 cherry rajčata, šťáva z citronu, bylinková sůl, petrželka, pepř, 80g celozrnného chleba

Tuňák slijeme a vidličkou rozděláme na kousky. Vložíme do větší mísy, přidáme nakrájený salát a cherry rajčata, konzervované fazole a celé černé olivy. Dochutíme šťávou z citronu, olivovým olejem, solí, pepřem a čerstvou petrželkou. Podáváme s chlebem.

### **Svačina:**

180g bílého jogurtu Activia,

40g špaldových vloček, kiwi

### **Večeře:**

#### Kuřecí maso s baby mrkvičkami

130 g kuřecích prsíček, 5g olivového oleje, 100g bílé papriky, 50g větší cibule, 120g baby mrkviček, 1 mini lžička Solamylu, sojová omáčka, sůl, 2 plátky knäckebrotu

Kuřecí maso nakrájíme na větší kostičky, osolíme a zakapeme oliv.olejem. Cibuli nakrájíme na širší nudličky, papriku na větší čtverečky a osmahneme na oleji. Pak vyjmeme a na pánev dáme mrkvičky, které pak přidáme k cibuli s paprikou. Nakonec dáme na pánev kuřecí maso i s marinádou a prudce osmažíme, pak podlijeme vodou a ještě chvíli dusíme. Jakmile je maso měkké, vložíme cibuli, papriku a baby mrkvičky. Přidáme sojovou omáčku. V trošce vody rozmícháme Solamyl, zahustíme a chvíli povaříme.

---

## Čtvrtek

### **Snídaně:**

100g žitného chleba, 15g margarín, 60g drůbeží šunky min. 90% masa, 30g tvrdého sýra 10% tuku, kedlubna

### **Svačina:**

banán, 50g celozrnných sušenek do 15g tuku na 100g

### **Oběd:**

#### Losos v bylinkovém jogurtu s bramborem

150g lososa, 30g bílého nízkotučného jogurtu, směs bylinek- kopr, bazalka, ½ stroužku česneku,

120g celeru, 150g brambor

Kousky lososa bez kůže naložíme do směsi jogurtu, bylinek a česneku. Necháme odležet alespoň hodinu.

Čerstvý celer pokrájíme na plátky a hustě rozložíme na dno pekáče. Navrch dáme naloženou rybu a vložíme na 10-15min upéct do trouby. Podáváme s bramborem

### **Svačina:**

150g polotučného tvarohu, 15g nasekaných mandlí, 3 plátky knäckebrotu

## **Večeře:**

### Jarní omeleta s parmazánem

1 vejce, 2 bílky, 30g parmezánu, lžice studené vody, 2 jarní cibulky, 5 ředkviček, 5g olivového oleje, bylinková sůl + pepř, 60g celozrnného chleba  
Vejce + vodu + parmezán + sůl + pepř ušleháme v míse. Přidáme nakrájenou jarní cibulku a nakrájené ředkvičky i nastrouhaný parmazán.  
Na pánvi rozehejeme olej a vytvoříme omeletu.

---

## **Pátek**

### **Snídaně:**

Sýrový toast

3 tmavé toasty, 20g margarínu, 30g sýr koliba 30% t.v.s., 30g eidamu 20% t.v.s., rajče

### **Svačina:**

200g sezonního ovoce, Actimel

### **Oběd:**

#### Šmakounové lečo s kuskusem

100g paprik, 150g rajčat, 120g Šmakouna, 10g cibule, 1 vejce, 5g oliv. oleje, bylinková sůl, pepř, červená paprika, 150g uvařeného kuskusu  
Cibuli zpěníme na oleji, přidáme nakrájené papriky a oloupaná rajčata, osolíme a dusíme doměkka. Pak přidáme kostičky Šmakouna a do hotového pokrmu rozklepneme vejce a necháme srazit. Podáváme s kuskusem.

### **Svačina:**

60g hrubozrnného chleba, 50g cottage, 2 plátky šunky 95% masa, zelenina

## **Večeře:**

### Tortila z červené řepy s pikantním chorizem

120g červené řepy, 20g cibule, ½ stroužek česneku, petrželka, 40g choriza, 10ml zel vývaru, sůl, pepř, 1 vejce, 2 bílky, 5g oliv. oleje  
Zahřejeme středně velkou pánev s nepř. povrchem a vypečeme na ní z choriza tuk. Pak kousky klobásy vybereme z pánve a dáme stranou. Na pánvi necháme zesklivatět cibuli. Přidáme k ní nastrouhanou červenou řepu, česnek a vše krátce opečeme. Přilijeme zeleninový vývar a vše dusíme pod pokličkou asi 5min. Pak pánev odklopíme, aby mohla odejít pára. Do zeleniny vmícháme petrželku a chorizo, osolíme ji a opepříme. Do velké misky rozklepneme vejce a bílek, přidáme lžici vody a vejce našleháme. Do vaječné směsi vmícháme horkou zeleninu. Vytřeme pánev a zahřejeme na ní ½ lžičky oleje. Na olej nalijeme vaječnou směs se zeleninou a na středním ohni ji opékáme 3-4minuty, z druhé strany 2 minuty.

---

## **Sobota**

### **Snídaně:**

200g jogurtu Hollandia, 50g žitných vloček, 20g sušených brusinek, 20g sekaných nesolených mandlí,

### **Svačina:**

3 plátky knäckebrotu, 50g žervé, 2 plátky šunky, 150g salátové okurky

### **Oběd:**

#### Kuřecí jáhlové rizoto

130 g jáhel, 130 g kuřecích prsíček nakrájených na tenké nudličky, 150g barevné papriky, 1 velká cibule, 100g rajčat, olej, sůl, pepř, majoránka, pažitka, strouhaný sýr eidam 20% t.v.s. 30g,  
Nakrájenou cibuli osmažíme na oleji, přidáme čisté jáhly a vše krátce opražíme. Potom jáhly zalijeme horkou vodou, osolíme a dusíme do měkka. Hotové jáhly by měly být sypké. Mezitím na oleji osmažíme kuřecí prsíčka,

přidáme nakrájené papriky a rajčata, zalijeme trochou vody, osolíme a krátce dusíme, až se vypaří přebytečná voda. Nakonec vmícháme jáhly, dochutíme majoránkou, pepřem a čerstvou pažitkou. Hotové rizoto na talíři posypeme strouhaným sýrem, zdobíme plněnými olivami a podáváme se zeleninovou oblohou nebo hlávkovým salátem.

#### **Svačina:**

jablko, 50g žitných sušenek s vlákninou

#### **Večeře:**

150g uzeného tofu, 40g hermelínu figury, 200g míchané zeleniny, 80g celozrného chleba

---

## **Neděle**

– česká kuchyně zdravě

#### **Snídaně:**

##### Frittata s cuketou a mrkví

5g oliv. oleje, 10g cibule, ½ str česneku, 1 vejce, 1 bílek, 40g cukety, 40g mrkve, 50g rajčat, pepř, čerstvá bazalka, 80g celozrný rohlík

Ve velké pánvi rozehřejeme olej, přidáme cibuli a česnek a za stálého míchání je opečeme. Vejce a bílky rozšleháme v misce a nalijeme na pánev. Pomocí obracečky vaječnou směs na okrajích ihned uvolníme od pánve a přesuneme blíže ke středu. Když vejce trochu ztuhnou, přisypeme nastrohanou cuketu i mrkev a rajčata. Opepříme a zahříváme na mírném ohni, dokud vejce nemají požadovanou konzistenci.

Hotovou frittatu posypeme bazalkou a podáváme s celozrným rohlíkem.

#### **Svačina:**

hruška, 60g nízkotučné mozzarely, 2 plátek knäckebrotu

#### **Oběd:**

##### Hovězí svíčková s celozrným knedlíkem

130g hovězí svíčkové, ½ lžičky oliv.oleje, cibule, mrkev, petržel, celer, 0,25l zeleninového vývaru, bobkový list, nové koření, pepř, sůl, ocet, 40g bílého jogurtu

knedlík: 2ks celozrného rohlíku, 60ml polotučného mléka, ½ vejce

Na oleji orestujeme cibuli, podlijeme vodou, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu a chvíli vaříme, až vznikne základ zeleninového vývaru. Do něj pak vložíme hovězí maso, které jsme si předpekli nasucho na teflonu.

Přidáme bobkový list, nové koření a pepř. Po uvaření vyndáme maso i koření a omáčku rozmixujeme.

Vmícháme bílý jogurt. K dochucení můžeme použít sůl, třtinový cukr a ocet. Tvrdé celozrné rohlíky nakrájíme na kostičky a namočíme je do mléka. Pak z rohlíků vymačkáme mléko, přidáme žoutky a vyšlehaný sníh z bílků. Těsto necháme půl hodiny v ledničce. Vytvarujeme koule o něco menší než tenisový míček a vaříme v páře asi 15 minut. Servírujeme s omáčkou a masem.

#### **Svačina:**

ovocný jogurt jihočeský – sklenička, 2 křehké plátky bona vita

#### **Večeře:**

100g tuňáka ve vlastní šťávě, 40g eidamu 20% t.v.s., 70g uvařených celozrných těstovin, 150g cukety, ½ lžičky oleje