

# Týdenní jídelníček pro ženy - 1

## Pondělí

### **Snídaně:**

2x 40g celozrnného rohlíku, 15g margarínu,  
40g kuřecí šunky min 90% masa, 50g ředkviček

### **Svačina:**

mléčný koktejl: 200ml acidofilního mléka, 100g jahod  
a 30g špaldových vloček

### **Oběd:**

#### Hovězí kostky s rýží basmati

100 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, 120g 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:**

2 plátky knäckebrötu s vyšším podílem vlákniny,  
50g čerstvé žervé, rajče

### **Večeře:**

130g tofu max 4% tuku, míchaná zelenina,  
3x křehké chlebičky bona vita

---

## Úterý

### **Snídaně:**

50g nepraženého müsli s ovocem a oříšky,  
200g bílého jogurtu Hollandia

### **Svačina:**

60g celozrnného rohlíku, 50g cottage, paprika

### **Oběd:**

#### Krůtí prsa na kari s bulgurem

120g krůtího masa, 80g neuvař. bulguru, 2dl zeleninového vývaru, 20g pórku, lžice pomerančové šťávy, 10g másla, ½ 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 20 min dojít.

### **Svačina:**

1 menší jablko, müsli tyčinka bez polevy

### **Večeře:**

#### Špenátové štíhlé nudle Smacker

100g špenátu, 135g štíhlé nudle Smacker, 5g oliv.oleje, 40g cibule  
1 stroužek česneku, 20g nízkotučné smetany, 20g eidamu 20%, 30g 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 uvařené dle návodu vhodíme do směsi, promícháme a posypeme nastrohaným sýrem.

---

## Středa

### **Snídaně:**

#### Vločkové lívanečky

2 bílky+1 celé vejce, 30g ovesných vloček, 50ml polotučného mléka špetička skořice, ½ lžičky hnědého cukru, 30g tvarohu na strouhání a ovoce na ozdobu.

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

### **Svačina:**

2 plátky knäckebrotu, 30g eidamu 20% t.v.s., zelenina

### **Oběd:**

#### Jarní salát s tuňákem a fazolemi

120g tuňáka ve vlastní šťávě, 120g ledového salátu, 20g černých oliv, 50g bílých fazolí, 4 cherry rajčata, šťáva z citronu, bylinková sůl, petrželka, pepř, 50g 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:**

120g bílého jogurtu Activia,  
30g špaldových vloček, kiwi

### **Večeře:**

#### Kuřecí maso s baby mrkvičkami

100 g kuřecích prsíček, 5g olivového oleje, 100g bílé papriky, 50g větší cibule, 120g baby mrkviček, 1 mini lžička Solamylu, sójová omáčka, sůl

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 sójovou omáčku. V trošce vody rozmícháme Solamyl, zahustíme a chvíli povaříme.

---

## Čtvrtek

### **Snídaně:**

80g žitného chléba, 10g margarinn, 60g drůbeží šunky min. 90% masa, kedlubna

### **Svačina:**

banán, 30g 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, 140g brambor

Kousky lososa bez kůže naložíme do směsi jogurtu, bylinek a česneku. Necháme odležet aspoň hodinu. Čerstvý celer pokrájíme na plátky a hustě rozložíme na dno pekáče. Navrch dáme naloženou rybu a vložíme na 10-15 min upéct do trouby. Podáváme s bramborem

**Svačina:**

tvaroh Ovoid, 2 plátky knäckebrotu

**Večeře:**Jarní omeleta s parmazánem

1 vejce, 2 bílky, 20g parmezánu, lžice studené vody, 2 jarní cibulky, 5 ředkviček, 5g olivového oleje, bylinková sůl + pepř

Vejce + vodu + parmezán + sůl + pepř ušleháme v míse. Přidáme nakrájenou jarní cibulku a nakrájené ředkvičky i nastrouhaný parmazán.

Na pánvi rozežhřejeme olej a vytvoříme omeletu.

---

**Pátek****Snídaně:**Sýrový toast

2 tmavé toasty, 20g margarínu, 15g sýr koliba 30% t.v.s., 15g eidamu 20% t.v.s., rajče

**Svačina:**

200g sezonního ovoce, Actimel

**Oběd:**Šmakounové lečo s kuskusem

100g paprik, 150g rajčat, 100g Šmakouna, 10g cibule, 1 vejce, 5g oliv. oleje, bylinková sůl, pepř, červená paprika, 140g 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:**

50g hrubozrnného chleba, 50g cottage, zelenina

**Večeře:**Tortila z červené řepy s pikantním chorizem

100g červené řepy, 20g cibule, ½ stroužek česneku, petrželka, 25g choriza, 10ml zel vývaru, sůl, pepř, 1 vejce, 1 bílek, 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:**

180g jogurtu bio hollandia, 45g žitných vloček, 15g sušených brusinek, 15g sekaných nesolených mandlí

**Svačina:**

2 plátky knäckebrotu, 30g žervé, 2 plátky šunky, 150g salátové okurky

**Oběd:**Kuřecí jáhlové rizoto

100 g jáhel, 120 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.

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:**

150g jablka, 40g žitných sušenek s vlákninou

**Večeře:**

150g uzeného tofu, 200g míchané zeleniny, 50g celozrnného 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, 60g celozrnný rohlík.

Ve velké pánvi rozeřjeme 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 nastrouhanou cuketu i mrkev a rajčata. Opepříme a zahříváme na mírném ohni, dokud vejce nemají požadovanou konzistenci. Hotovou frittatu posypeme bazalkou a podáváme s celozrnným rohlíkem.

**Svačina:**

hruška, 40g nízkotučné mozzarely, 1 plátek knäckebrotu

**Oběd:**Hovězí svíčková s celozrnným knedlíkem

120g 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: 1,5 celozrnného rohlíku, 40ml 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 celozrnné rohlíky nakrájíme na kostičky a namočíme je do mléka. Pak z rohlíků vymačkáme mléko, přidáme žloutky 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

**Večeře:**

80g tuňáka ve vlastní šťávě, 20g eidamu 20% t.v.s., 50g uvařených celozrnných těstovin, 150g cukety, ½ lžičky oleje