

## Týdenní jídelníček pro ženy - 2

### Pondělí

#### **Snídaně:**

50g ovocného nepraženého müsli, 10g sekaných mandlí, 200ml polotučného mléka

#### **Svačina:**

1 celozrnný rohlík, 40g 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 rozehřejeme olej. Přidáme cibuli, česnek a opékáme 2 min. Vmícháme kmín, koriandr a kurkumu a za stálého míchání zahříváme 2min. Do směsi na pánvi vmícháme lilek a krůtí nakrájené na kostičky a za stálého míchání je opékáme 5min, dokud maso ze všech stran nezžehne. Vmícháme mrkev a papriku a podlijeme vývarem. Přivedeme k varu, zmírníme oheň, přiklopíme a dusíme 20-25min, dokud není maso křehké. Podáváme s rýží Basmati.

#### **Svačinka:**

150g jablka, müsli tyčinka bez čoko polevy

#### **Večeře:**

60g tmavého žitného chleba, 60g čerstvé žervé, 200g zelenina

### Úterý

#### **Snídaně:**

slaná palačinka

2 vejce, 100g špenátu, 20g ricotty, rajče na ozdobu

#### **Svačina:**

200g sezonního ovoce, 30g celozrnných sušenek do 15% tuku

#### **Oběd:**

Hovězí Smacker se zelím a těstoviny

150g čerstvé zelí, 100g Smacker s hovězím aroma, 50g šunky, 20g jarní zelené cibule, 100g uvařených semolinových těstovin, 30g zakysané smetany, 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, 30g špaldových vloček, ½ banánu

#### **Večeře:**

Tomatová polévka s kuřecím masem a cizrnou

80g 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  
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:**

80g žitného chleba, 40g Lučiny linie, 2 plátky šunky, mrkev

### **Svačina:**

ovocné pyré /Efko-genuss plus/, 30g celozrnných piškotů

### **Oběd:**

Kuřecí guláš a pohankovo-bramborové placky

120g 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: 50g brambor, 20g pohanky, 20g ovesných vloček, 1 stroužek česneku, ½ vejce, majoránka, kmín, bylinková sůl, 5g 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. Pak tvoříme placky, které rozložíme na olejem vymazaný plech a upečeme ve středně vyhřáté troubě dozlatova (asi půl hodiny).

### **Svačina:**

150g bílého jogurtu, 40g ovesných vloček, kiwi

### **Večeře:**

150g uzeného tofu, 200g zeleniny, 2 plátky knäckebrotu

---

## Čtvrtek

### **Snídaně:**

Pohankové instantní vločky 30g, banán, 150g bílý jogurt

### **Svačina:**

60g grahamového rohlíku, 40g ricotty, rajče

### **Oběd:**

Losos s brokolicovou omáčkou a kukuřicí

120g porce lososa, 120g brokolice, 30ml rostl. smetana, 20g cibule, tymián (lepší je čerstvý, sušený rozemne na jemno mezi prsty), bylinková sůl, bujón (Wurzl, Solčanka), 10g celozrnné mouky, citron, citronový pepř, lžíce (30g) sterilované kukuřice, 140g 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. Pak 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:**

1 plátek domácí tvarohové bábovky, špaldová káva s mlékem

### **Večeře:**

60g celozrnného žitného chleba, tvarohová pomazánka - 100g tvarohu, pažitka, červená kapie, sůl, pepř, cibulová nať, 20g eidam 20% t.v.s.

## Pátek

### **Snídaně:**

60g pohankového dalaťáku, 10g margarínu, 1 vejce natvrdo, rajče, okurka

### **Svačina:**

jogurt se švestkami a cereáliemi- /Activia/

### **Oběd:**

#### Hovězí maso s paprikami a hlívou ústřičnou

5g oliv oleje, 120g hovězí svíčkové nebo roštěnce, 30g cibule, ½ str česneku  
100g žluté papriky, 100g červené papriky, 50g hlívy ústřičné, 40ml vývaru, nakrájená čerstvá petrželka, 130g uvařeného bulguru.

Na pánvi rozehtáme olej, přidáme maso a opékáme je za stálého míchání 1min. Přeneseme je na talíř a udržujeme teplé. Na pánev dáme šalotky, česnek a papriky a opékáme je za stálého míchání 2min.

Vmícháme houby a podlijeme vývarem. Přivedeme k varu a zmírníme oheň, pánev přiklopíme a směs dusíme 4min. Na pánev vrátíme maso a dusíme je 2-4 min. Hotový pokrm posypeme nakrájenou petrželkou. Podáváme s bulgurem.

### **Svačina:**

3 křehké plátky /bona vita/, 40g žervé, zelenina

### **Večeře:**

#### Červená čočka se sýrem

2 misky naklíčené čočky (8 lžic v suchém stavu), 1 mrkev nakrájená na kousky, 1 bobkový list, 1/2 lžičky kurkumy, 1/2 lžičky koriandru, 3 kuličky nového koření, 1 kardamon, špetka mořské soli, trocha pohankové mouky na zaprášení, 80g sýr (Feta, bryzda, 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+1celé vejce, 30g špaldových 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 lívanečnický a smažíme nasucho dozlatova. Ozdobíme tvarohem a ovocem

### **Svačina:**

hruška, 30g ementálu 20% t.v.s.

### **Oběd:**

#### Boloňské špagety

5g oliv oleje, 20g cibule, 100g hovězího libového mletého masa, ½ stroužku česneku, 200g drcených rajčat z plechovky, oregano, sůl, bazalka, 140g 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:**

250ml kysaného nápoje, 2 plátky knäckebrotu

**Večeře:**Květáková polévka

400 g květáku, 40 g šunky, 1 lžička oliv. oleje, sůl, koriandr, 40g celozrnného chleba  
Květák omyjeme a vaříme do měkka, slejeme část vody, rozmixujeme na jemnou krémovou polévku a dochutíme. šunku si nakrájíme na čtverečky, zalijeme květákovou polévkou a ozdobíme lžičkou oleje a trochou zeleného (pažitka, petrželka).

---

**Neděle****Snídaně:**

80g sójového rohlíku, 50g cottage s pažitkou, 2 plátky šunky, 150g červená paprika,

**Svačina:**

200g sezonního ovoce, tyčinka dobrá vláknina /Bona vita/

**Oběd:**Kuřecí prsa obalená v česneku

120g kuřecí prsa, stroužek česneku, 10g celozrnné strouhanky, 10g margarínu, 140g bramborové kaše, sůl, pepř, okurkový salát,  
Očištěná a omytá kuřecí prsa obalíme ve směsi strouhanky, nadrobno nasekaného česneku, mletého pepře, soli 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

90g tuňáka ve vlastní šťávě, 40g syrových špaget (100g 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 opepříme. Podáváme se špagetami, ozdobíme na kroužky nakrájenými olivami.