

## Týdenní jídelníček pro ženy - 3

### Pondělí

#### **Snídaně:**

Lučina linie 60g , 50g kuřecí nebo krůtí šunky min podíl masa 90%, 80g žitého chleba, 125g cherry rajčata

#### **Svačina:**

250 g jahod, 1 bílý jogurt - Activia 120g nebo klasik Olma 150g nebo Florian

#### **Oběd:**

Kuřecí kousky s paprikou, pažitkové brambory

120g kuřecího masa nakrájeného na proužky, 150g červené papriky nakrájené na tenké proužky, ½ cibule nakrájené na tenká půlkolečka, 150g vařených brambor, 1 nať z jarní cibulky, 1 kávová lžička oleje, sůl, pepř.

Na pánvi s nepřilnavým povrchem rozehejte olej a opečte zprudka maso. Přidejte cibuli a papriku. Osolte, opepřete a společně ještě 10 minut opékejte. Uvařte brambory a smíchejte je s nadrobno nasekanou natí z cibulky.

#### **Svačina:**

proteinová tyčinka GUARETA– koupíte v obchodech zdravé výživy, špaldová káva

#### **Večeře:**

Salát s ředkvičkami a Hermelínem Figura

100g salátu, ½ svazku ředkviček nakrájených na plátky, 100g salátové okurky nakrájené na tenká kolečka, 1 lžíce sekané pažitky, 100g Hermelínu Figura, 2 plátky knäckebrotu

zálivka: 1 lžička olivového oleje extra virgine, 1 lžička vinného octa, sůl, čerstvě mletý pepř

Salátové listy omyjeme a pečlivě osušíme. Promícháme nakrájený salát s ředkvičkami a okurkou a přidáme zálivku. Rozložíme na talíř, přidáme sýr nakrájený na plátky a posypeme pažitkou.

### Úterý

#### **Snídaně:**

bílý jogurt (Hollandia nebo Jihočeský nebo Olma), 40g špaldových nebo ovesných vloček, kiwi

#### **Svačina:**

50g drůbeží šunky (min 90%masa), mrkev, 2 plátky knäckebrotu s vyšším podílem vlákniny

#### **Oběd:**

Vepřová panenka se žampiony a s rýží basmati

½ vaničky cherry rajčat, 100g vepřové panenky nakrájené na plátky asi 1 cm, 100 g žampionů nakrájených na plátky, 120g uvařené rýže basmati, ½ cibule nakrájené na kostičky, 2 lžičky oleje 125g cherry rajčat.

Nejprve dáme vařit rýži. Odvážíme si 50g suché rýže a množství nasypeme do malého šálku tak, abychom viděli, jak velký má objem. Rýži vysypeme do kastrůlku, lehce osolíme a přelijeme dvojnásobným objemem vody (= na 1 šálek rýže dejte 2 šálky vody). Rychle přivedeme k varu a pak ztlumíme na minimum. Rýže je hotová v momentě, kdy vsákne veškerou vodu. Rýže se navaří a zvětší svojí hmotnost téměř na trojnásobek. Na pánvi s nepřilnavým dnem rozpálíme 1 lžičku oleje a osmahneme na něm cibuli. Přidáme žampiony, osolíme, opepříme (můžeme i posypat mletým kmínem) a krátce vše opečeme. Dáme stranou. Na stejné pánvi rozpálíme druhou lžičku oleje a krátce opečeme maso z obou stran (4 – 5 minut z každé strany). Přidáme zpátky žampiony tak, aby se lehce prohřály. Servírujeme s vařenou rýží a cherry rajčátky. Můžeme posypat sekanou pažitkou.

**Svačina:**

ořechový tvaroh

120g tvarohu, lžička medu, 10g mandlí, 10g vlašských ořechů, 2 plátky knäckebrotu

**Večeře:**

Omeleta s hráškem, mátou a sýrem Fetou

80g mraženého hrášku, 3 jarní cibulky, 1 vejce, 2 bílky, 50g Fety, 1 svazek máty, 5g oliv oleje, 150g cherry rajčat

Ve vyšší nepřilnavé pánvi rozehejeme lžící oleje. Vsypeme pokrájenou cibulku a na mírném ohni opékáme do změknutí. Vlijeme prošlehané vejce s bílky a vmícháme Fetu, hrášek a mátu. Pečeme na mírnějším ohni, dokud vejce odspodu nezpevní. Pánev přesuneme pod gril a krátce svrchu zapečeme. Podáváme s cherry rajčaty.

---

**Středa****Snídaně:**

100g sýra Philadelphia light , 60 g žitného chleba, 100 g rajčat

**Svačina:**

200g ovoce, 50g Tofu

**Oběd:**

Thajský losos s rýžovými nudlemi

130g lososa, ½ kávové lžičky řepkového nebo slunečnicového oleje, 10g čerstvého zázvoru, 1/3 čerstvé chilli papričky, 40g jarní cibulky, ½ lžice sójové omáčky, ½ lžičky cukru, hrst lístků koriandru, 130g uvařených rýžových nudlí

Rybu (bez jakýchkoli přísad) dáme do mělké nádoby a rozehejeme gril v troubě na teplotu 240 °C. Vložíme do trouby rybu na 7 minut. Na pánvi rozehejeme olej a na něm osmahneme zázvor, chilli papričku a cibulku (2-3 minuty). Přidáme sójovou omáčku, cukr a 5 ml vody. Vypneme plamen a vmícháme koriandr. Omáčku dáme na horkou rybu.

**Svačina:**

Zapečený knäckebröt

40g eidamu 20%t.v.s., rajče, 2 plátky knäckebrotu

**Večeře:**

Salát s kuřecími kousky

100g kuřecích prsíček, 1 lžice kvalitní sójové omáčky, 1 kávová lžička oleje, 1 kávová lžička ocet balsamico (nebo vinného octa), 100g ledového salátu, 50g okurky, 50g rajčat, 50g oranžové papriky 30g jarní cibulky.

Nakrájíme nadrobno kuřecí maso a polijeme sójovou omáčkou. Mezitím si připravíme zeleninu na salát. Maso opečeme na polovině oleje. Z druhé poloviny oleje, balsamica, soli a pepře si připravíme zálivku. Na zeleninu dáme opečené maso, čerstvou cibulku a promícháme se zálivkou.

---

**Čtvrtek****Snídaně:**

Jáhlová kaše

30g jáhel, 200ml polotučného mléka, 10g brusinek, 10g mandlí, lžička medu

Jáhly propláchneme studenou a poté vroucí vodou. Zalijeme mlékem a přivedeme k varu. Vaříme do kašovitě hmoty. Ozdobíme brusinkami, nasekanými mandlemi a medem.

**Svačina:**

Sendvič z tmavého toustu 2x30g, eidam 20%t.v.s. 30g, ledový salát

**Oběd:**Zeleninové špagety s tofu

150g tofu, 15g cibule, 60g žampionů, 20g mrkve, 20g pórků, 30g žluté papriky, 30g sterilované kapie, 40g syrových celozrnných špaget, 5 g oliv oleje, 20g eidam 20% t.v.s., bylinková sůl, mletý kmín, pepř, kari, chilli.

Smícháme lžičku oleje, kari a chilli, mírně osolíme a tofu nakrájené na kostky do této marinády naložíme. Zeleninu včetně kapie nakrájíme na tenké nudličky, žampiony a cibuli na plátky. Špagety uvaříme na skus. Na rozehřátém oleji opečeme žampiony s cibulkou, přidáme zeleninu, mírně osolíme, opepříme, okmínujeme a podusíme. K podušené směsi přidáme tofu, podlijeme trochu vody a ještě asi 7min dusíme. Špagety překryjeme zeleninovou směsí a posypeme strouhaným sýrem.

**Svačina:**

Jablko, 2 špaldové tyčinky se sezamem

**Večeře:**Tzatziki s krůtím masem

100g krůtích prsou, 150g bílého jogurtu, 200g salátové okurky, pepř, česnek, kopr  
Okurku nastrouháme nahrubo, lehce osolíme a necháme chvíli vyplakat. Poté slijeme přebytečnou vodu a přidáme jogurt, nasekaný kopr a pepř. Vzniklé tzatziky dáme do misky a servírujeme s opečeným krůtím masem. Můžete doplnit plátkem chleba.

## Pátek

**Snídaně:**

celozrnný rohlík 2x30g, 70g Olomouckých tvarůžků, 10g margarínu, zelenina dle chuti

**Svačina:**

200g sezonního ovoce, 30g celozrnných sušenek

**Oběd:**Filé z tresky s kuskusem

130g filé z tresky, 50g nízkotučného bílého jogurtu, 100g rajčat, 5g oliv. oleje, 40g syrového kuskusu, citr. šťáva, 5g česneku, chilli, sladká paprika, kmín, bylinková sůl Nahrin.

Porce filé pokapeme citr. šťávou, osolíme, posypeme mletým pepřem a sladkou paprikou, do pekáčku s částí oleje vložíme filé, z obou stran osmahneme, podlijeme a pečeme v troubě. Oloupaná rajčata nakrájíme na kostky. Na zbylém oleji orestujeme nakrájený česnek a rajčata, osolíme, ochutíme trošku chilli kořením a krátce podusíme. Dokončíme přidáním jogurtu. Porce filé přelijeme omáčkou a dopečeme, podáváme s kuskusem.

**Svačina:**

150g bílého jogurtu, 40g nepraženého ovocného müsli

**Večeře:**Tortilla s brokolicí

150g brokolice, 20g cibulky, 60g cherry rajčátek, 1 vejce, 10g ementálu, 70g nízkotučného tvarohu, sůl, pepř

Cibulku očistíme a nakrájíme na tenké kroužky. Brokolici rovněž očistíme a rozdělíme na růžičky. Cibuli spolu s brokolicí blanšírujeme ve vroucí vodě asi 2 až 3 minuty, vyjmeme a necháme oschnout. Rajčata omyjeme a rozpůlíme.

Tvaroh osolíme a opepříme, sýr nastrouháme a smícháme ochucený tvaroh, sýr a vejce. Vzniklou hmotu přendáme do zapékací nádoby a na ni rozprostřeme zeleninu, kterou trochu zatlačíme do tvarohového základu. Přikryjeme alobalem a v troubě rozpálené na 200 °C pečeme asi 30 minut. Servírujeme horké.

## Sobota

### **Snídaně:**

celozrnný rohlík 2x40g, 50g pomazánkového másla s pažitkou, 100g ředkviček

### **Svačina:**

Banánový shake  
250ml sojového mléka, 30g špaldových vloček, banán

### **Oběd:**

#### Kuřecí steak s bazalkou a rýží

130g kuřecích prsou, 5g oliv. oleje, 50g rajského protlaku, 8g piniových oříšků  
čerstvá bazalka, kuřecí Nahrin, 130g vařené rýže Basmati  
Kuřecí prsa zbavíme kůže a viditelných částí tuku. Rozložíme je na zapékačím pánvi a lehounce potřeme mašlovací oliv. olejem. Grilujeme dozlatova. Přelijeme směs z rajčatového protlaku, drcených piniových oříšků a sekané čerstvé bazalky (směs je nutno vytvořit předem- vše společně krátce povařit). Chvilu společně grilujeme, aby se směs na masce lehce zapekla. Podáváme s rýží.

### **Svačina:**

Knäckebröt 2 plátky, čerstvé žervé 40g, zelenina

### **Večeře:**

#### Hermelínová pomazánka

40g hermelínu, 40g kuřecí šunky, 15g nízkotučného jogurtu, 30g nízkotučného tvarohu, 10g póruku, sůl  
pepř, 60g celozrnného chleba  
Všechny suroviny nakrájíme na kostičky, pórek drobněji. Přidáme jogurt, tvaroh a pečlivě promícháme.  
Nakonec osolíme a opeříme

---

## Neděle

### **Snídaně:**

#### Tofu smaženice

50g tofu, 1 vejce, 10g cibule, sójová omáčka, oregano  
mořská sůl, 5g oliv. oleje, kurkuma, Knäckebröt 3 plátky

Nakrájenou cibuli lehce podusíme na oleji, smícháme spolu s nakrájenou Tofu na kostičky, dochutíme sójovou omáčkou a oreganem, osolíme. Krátce osmažíme a na závěr vmícháme vejce a vytvoříme smaženici. Pokud při smažení přidáme špetku kurkumy, celá smaženice dostane ještě lákavější vzhled.

### **Svačina:**

Salát z mrkve a jablka 300g, 30g celozrnných sušenek

### **Oběd:**

#### Roštěnky pod sněhem s bramborem

100g roštěnky, sůl, 1/2 lžičky pepře, 1/2 lžičky hladké mouky, 30g větší cibule, 5g oliv oleje, 1/2 bílku,  
20g eidamu, 100g vařených brambor

Roštěnky naklepeme a po okrajích nařízíme. Osolíme, opeříme a jemně poprášíme moukou. Cibuli nakrájíme na kostičky a zpěníme ji na rozehřátém oleji. Přidáme maso a potřeme je sněhem ušlehaným z bílků a posypeme nastrouhaným sýrem. Zapečeme v troubě a podáváme s brambory.

**Svačina:**

Domácí tvarohový dort s ovocem a piškotem, špaldová káva

**Večeře:**

Zapečená rajčata s mozzarellou

2 velká rajčata, 100 g mozzarely, 1 lžička olivového oleje, 1 lžíce Solčanky, hrubě mletý pepř, 1 lžička bazalky, 50g celozrnného chleba

Troubu předehřejeme na 200 °C. Omytá rajčata nakrájíme na plátky. Misku vymažeme lžící oleje a na dno střídavě přes sebe klademe plátky rajčat a plátky mozzarely. Posypeme kořenící směsí, pepřem a bazalkou. Pokapeme olejem a asi 20 minut zapékáme.