

Týdenní jídelníček pro ženy - 4

Pondělí

Snídaně:

Ovesná kaše

30g ovesných vloček, 200ml polotučného mléka, 50g jablka, 10g 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:

2 plátky knäckebrotu, 2 plátky drůbeží šunky, 30g žervé, zelenina

Oběd:

Treska zapečená se sýrem a brokolicí

150g filetu z tresky, 30g eidamu 20%, 100g brokolice, pepř, koření na ryby Nahrin, 140g 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:

150g jahod, 150g kozího jogurtu

Večeře:

Řížečky ze Šmakouna

100g Šmakouna (1plátek), 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
Šmakouna nakrájíme na tenké nudličky nebo nastrouháme nahrubo, přidáme vejce, 1/2 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:

80g celozrnného žitného chleba, 40g cottage, 2 plátky pečené šunky, zelenina

Svačina:

200g sezonního ovoce, 30g celozrnných sušenek

Oběd:

Mexické tortilly

1x tortil. placka (cca 80g), 100g kuřecího masa, 80g zelené papriky, 20g červených fazolí, 20g cibule, 15g 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 uvažené fazole a drcená rajčata. Dusíme tak dlouho, dokud směs nezhoustne a všechna voda se nevyvaří. Tortil. placky plníme směsí, posypeme sýrem a zatočíme.

Svačina:

250ml kysaného nápoje, 2 plátky křehkých chlebíčků – Active Bona vita

Večeře:

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

Středa:

Snídaně:

30g pohankových instantních vloček, banán, 150g bílého jogurtu

Svačina:

60g celozrnného rohlíku, 60g Lučiny Linie s ředkvičkami

Oběd:

Vepřová pečeně s luštěninovým salátem

120g vepřové kýty, 50g červené cibule, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, 55g neuvař. luštěnin – čočka, cizrna, hrášek, citronová šťáva

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

Svačina:

Tvaroh Ovocit, 2 křehké chlebičky

Večeře:

Pomazánka z uzeného lososa a ricotty

50g uzeného lososa, lžíce mléka, 10g šalotky, 60g ricotty, limetka, 50g zakysané smetany, 60g 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 40g vícezrnného rohlíku, sójová pomazánka 80g – veto, čerstvá zelenina

Svačina:

200g sezonního ovoce, müsli tyčinka bez polevy

Oběd:

Krůtí kousky s rýží, zeleninou a slunečnicovými semínky

120g krůtích prsou, 50g rýže Basmati (v suchém stavu), 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, opeříme 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, 30g ementálu 20% t.v.s., 100g čerstvého špenátu / podusit/ 120g brambor, 1 lžička oleje-
vše společně zapéct.

Pátek**Snídaně:**

250ml sójového mléka, 50g špaldových vloček, kiwi

Svačina:

2 plátky knäckebrotu, 50g cottage, čerstvá zelenina

Oběd:

Lasagne s lososem a pórkem

100g vařených lasagní (syrové cca 40g), 100g filetu z lososa bez kůže, 20g pórků,
½ stroužku česneku, 5g oliv oleje, muškátový oříšek, citronová sůl Nahrin, pepř
bešamel: 25ml mléka, 20g eidamu 30%, 1 žloutek, 5g másla, 1 lžíce 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
pěnit. 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 syrem a rozetřeme ho na vrchní těsto.
Povrch uhladíme, lasagne vložíme do trouby vyhřáté na 180°C a upečeme dozlatova.

Svačina:

Pomeranč, müsli tyčinka

Večeře:

Štíhlé nudle s ricottou a hráškem

½ balení štíhlých nudlí, 100g ricotty, 25 g šunky, 70g zmraženého hrášku, ½ stroužku česneku,
½ kávové lžičky olivového oleje, čerstvá pažitka sůl, čerstvě mletý pepř

Na větší pánvi rozehřejeme 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:**

90g dýňové bulky, 10g margarínu, 40g sýru eidam uzený 30% t.v.s., čerstvá zelenina

Svačina:

Actimel, 150g ovoce

Oběd:Pikantní zeleninová směs s kuskusem

5g oliv. oleje, 20g cibule, ½ str. česneku, 40g řapíkatého celeru, 60g mrkve, 60g rajčat z konzervy, 40ml vody, ½ lžičky rajčat. protlaku, 30g opláchnuté červené fazole z konzervy, 30g zelených fazolek pepř, koriandr, 120g 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:

150g bílého jogurtu, 2 plátky Knäckebrötu, 10g sušených meruněk

Večeře:Kuřecí plátek s rajčaty a mozzarellou

120g kuřecích prsou, 100g Mozzarely, 100g rajčat, 5g (tj. 1 polév. lžice) rajčatový protlak, bazalka, 5g olivového oleje, koření Nahrin kuřecí

Kuřecí plátky očistíme, rozkrojíme, mírně naklepeme, okořeníme, posypeme bazalkou a potřeme rajčatovým protlakem. Pekač 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 2 vajec a petrželkou, 60g žitného chleba, čerstvá zelenina

Svačina:

250ml kefirového mléka, banán

Oběd:Kuřecí maso s chřestem a rýží basmati

120g kuřecích prsou, 10g (2 lžičky sójové omáčky), 100g zeleného čerstvého chřestu, 5g oliv. oleje, rýže basmati 130g 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:

2 plátky Knäckebrötu, 60g cottage, kiwi

Večeře:

150g míchaný listový salát, 50g ředkvičky, 50g okurky, 100g brambor vařených ve slupce, 50g čerstvého syra, lžička olivového oleje.