



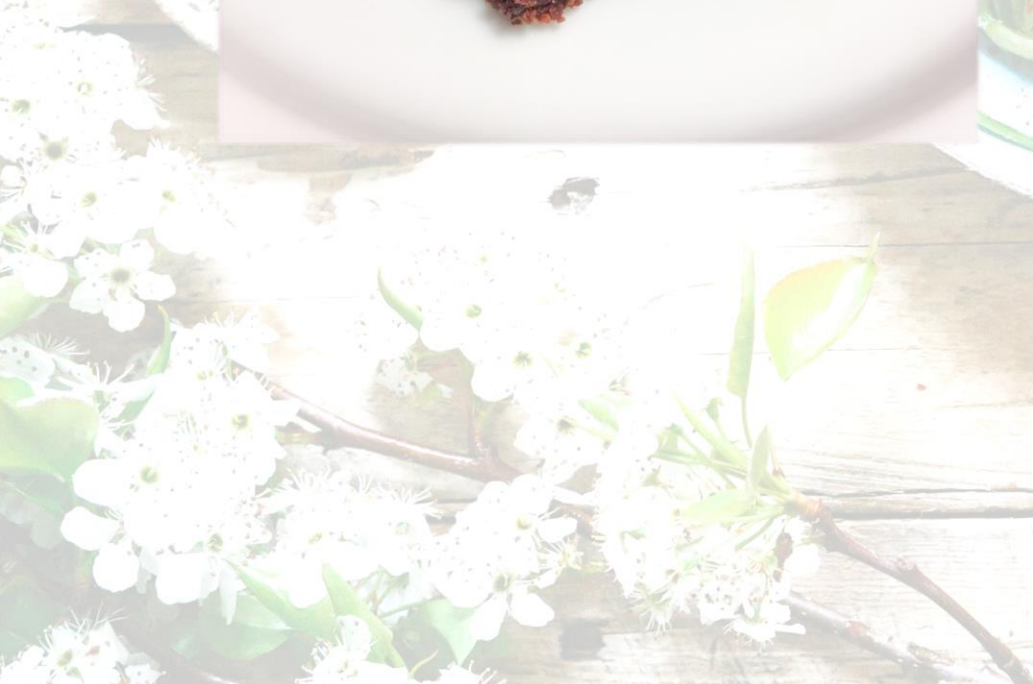
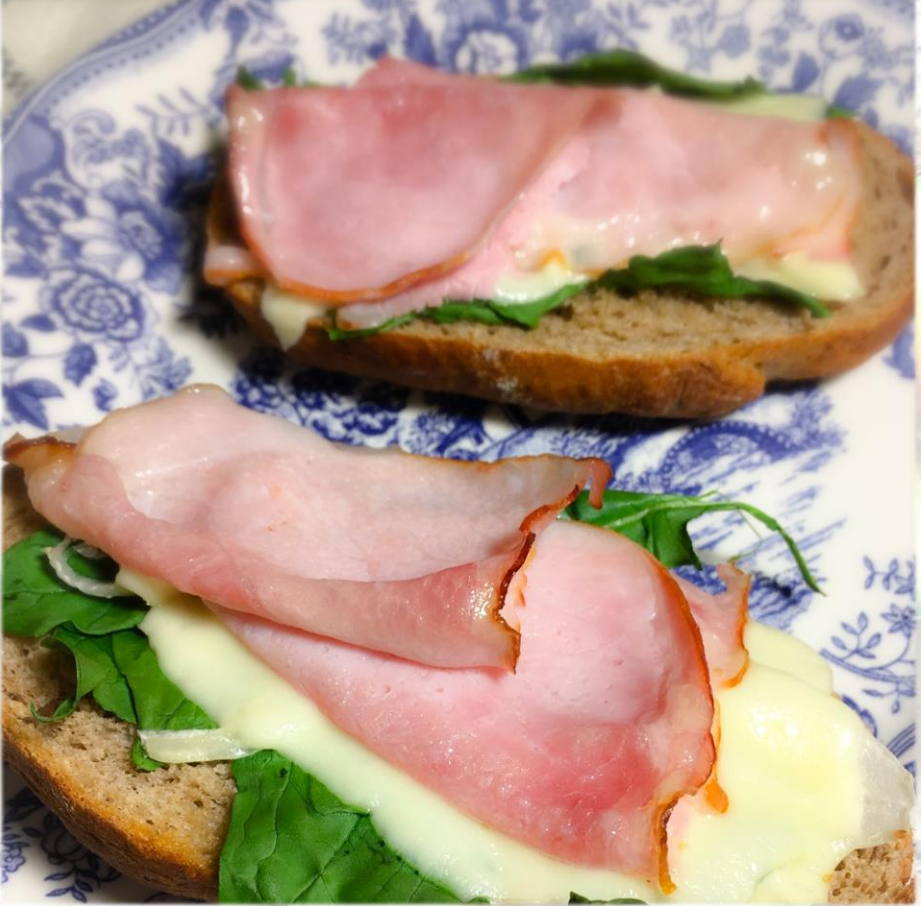
NUTRILENKA
Nutriční terapeutka

NUTRIČNÍ PLÁN č. 1

2400 – 2600 KCAL

SNÍDANĚ





OBĚDY



VEČEŘE



PONDĚLÍ

| | | | |
|-----------------|---|---|---|
| Snídaně: | BROWNIES Z ČERVENÉ ŘEPA <i>Řepu uvaříme v celku a po vychladnutí oloupeme, nakrájíme a společně s mlékem rozmixujeme najemno. Poté smícháme s moukou, cukrem, vajíčkem, kakaem a kypřícím práškem. Těsto promícháme a vylijeme do formy s pečícím papírem. Pečeme na 180°C cca 30 minut. Po vyjmutí necháme vychladnout a ozdobíme ve vodní lázni rozehřátou čokoládou a poté ještě posypeme nasekanými ořechy.</i> | Ingredience Červená řepa Celozrnná špaldová mouka Mléko polotučné Vejce Čokoláda na vaření hořká Ořechy Vanilkový cukr Kakao holandské Kypřící prášek | na 3 porce 2 ks 250 g 200 ml 2 ks 100 g 20 g 2 sáčky / 2x8 g 2 PL 1 sáček |
| Svačina: | KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S ŽERVÉ A PARMskou ŠUNKOU Křupavý chlebiček - rýžový, pohankový, knäckenbrot apod. | Křupavý chlebiček Žervé Parmská šunka | 2 plátky 60 g 20 g |
| Oběd: | TĚSTOVINY S BROKOLICÍ, KUŘECÍM MASEM A OŘECHY <i>Uvaříme si těstoviny. Na pánvi na troše oleje orestujeme na kousky nakrájené kuřecí maso na jarní cibulce nebo na póru. Přidáme na kousky nakrájenou brokolici a dochutíme lehce kořením (sůl, pepř, pálivá paprika). Uvařené těstoviny smícháme s touto směsí a při podávání posypeme nasekanými ořechy.</i> | Těstoviny celozrnné Kuřecí prso Brokolice Vlašské ořechy Tuk / olej Jarní cibulka/pórek | 70 g 1 ks / 200 g 2 hrsti 2 PL 2 PL hrst |
| Svačina: | BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A LNĚNÝMI SEMÍNKY | Bílý jogurt Ovoce Lněná semínka | 250 g 1 hrnek 1 ČL / 5 g |
| Večeře: | KARBANÁTKY PEČENÉ V TROUBĚ, NA LISTOVÉM SALÁTKU S DÍPEM <i>Mleté maso smícháme s kořením, tvarujeme kuličky/placičky a dáváme na plech s pečícím papírem. Lehce potřeme tukem a pečeme v troubě na 180 °C. Podáváme s listovým salátkem s rukolou a jogurtovým dípem (jogurt smícháme se solí, pepřem popř. prolisovaným česnekem nebo najemno nakrájeným libečkem či jinými bylinkami).</i> | Mleté kuřecí maso Vejce Tuk / olej Jogurt bílý Listový salát | 200 g 1 ks 1 PL 2 PL dle chuti |

ÚTERÝ

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| Snídaně: | VAŘENÁ QUINOA, ORESTOVANÉ ŽAMPIONY A VOLSKÉ OKO, RAJČATOVÝ SALÁTEK <i>Uvaříme quinoa, na pánvi si orestujeme na troše oleje nakrájené žampiony. Na pánvi po žampionech připravíme volské oko, popř. podáváme s vařeným vajíčkem natvrdo. Podáváme s nakrájenými rajčátky smíchanými s nakrájenou okurkou a posypané čerstvou pažitkou.</i> | Ingredience: Quinoa Vejce Olej/tuk na pánev Rajčátka cherry Okurka | 40 g 4 ks 1 PL dle chuti dle chuti |
| Svačina: | OVOCNÁ SMOOTHIE MISKA S ROZINKAMI A SEMÍNKY <i>Ovoce rozmixujeme v rostlinném mléku a posypeme rozinkami a směsí semínek.</i> | Ovoce - např. banán Rostlinné mléko Rozinky Směs semínek | hrnek / 100 g 200 ml 1 PL 1 ČL |
| Oběd: | GNOCCHI S UZENÝM TOFU A ČERSTVÝM ŠPENÁTEM, POKAPANÉ SMETANOU <i>Uvaříme si gnocchi. Na pánvi na oleji orestujeme na větší kousky nakrájené tofu s najemno nakrájenou cibulkou (jarní/klasická/pórek) a na závěr přidáme smetanu (rostlinou ovesnou, popř. zakysanou) a špenát čerstvý natrhaný na menší kousky (popř. sekaný mražený) a kdo chce, může ještě dochutit prolisovaným česnekem. Promícháme a stáhneme z plamene. Uvařené gnocchi přidáme do směsi a podáváme.</i> | Gnocchi (před uvařením) Špenát čerstvý/sekaný Ovesná smetana Tuk / olej Uzené tofu | 80 g hrst 2 PL 2 PL 200 g |
| Svačina: | ŠOPSKÝ SALÁT S FETA SÝREM <i>Jedná se v podstatě o jakýkoliv salát - výběr čerstvé zeleniny dle vlastní chuti.</i> | Rajče Paprika Okurka Feta sýr Ořechy | 1 ks 1 ks 1 ks 50 g 10 g / 1PL |
| Večeře: | ZAPEČENÉ CELORNNÉ TOASTY PLNĚNÉ SÝREM MOZZARELLA, SALÁTEK S OLIVOVÝM OLEJEM <i>Celozrnný toastový chléb potřeme rajčatovým protlakem, nakrájíme na jeden plátek chleba mozzarellu, okořeníme sušenou bazalkou (nebo pokud máme čerstvou, vložíme lístky čerstvé bazalky), přiklopíme druhým plátkem chleba a v toustovači opečeme. Podáme s čerstvými rajčátky a listovým salátem, lehce pokapané olivovým olejem.</i> | Celozrnný toastový chléb Mozzarella Rajčatový protlak / kečup Bazalka čerstvá Kuřecí šunka | 4 plátky/100 g 60g na potřeni dle chuti 50 g |

STŘEDA

| | | | |
|-----------------|--|---|---|
| Snídaně: | CELOZRNNÝ ŽITNÝ CHLÉB S ČERSTVÝM SÝREM A PAŽITKOU <i>Čerstvý sýr má tvarohovou konzistenci a v podstatě je vlastnostmi tvarohem. Čerstvý sýr zraje krátkou dobu a proto má vyšší obsah vody a tuku. Má lehce nakyslejší chuť a jsou skvělé na přípravu pomazánek a na dochucování dalšími ingrediencemi - např. bylinkami či kořením.</i> | Ingredience: Celozrnný chléb Čerstvý sýr (např. Kromilk) Pažitka Konopná semínka loupaná | 140g / 2 plátky 100 g dle chuti 1 PL / 10 g |
| Svačina: | NASTROUHANÉ JABLKO S MRKVÍ, OŘECHY <i>Jablko a mrkev nahrubo nastrouháme, smícháme a posypeme ořechy. Můžeme dochutit mletou skořicí a pokapat kapkami citronu.</i> | Jablko Mrkev Ořechy Rozinky | 1 ks 1 ks 1 PL 1 PL |
| Oběd: | KUŘECÍ STEHNA PEČENÁ S KUKUŘICÍ, BRAMBOROVÁ KAŠE <i>Kuřecí stehna dáme do pekáčku spolu s kukuřicí nakrájenou na malé "válečky" (můžeme použít i klasickou mraženou kukuřici), potřeme olejem smíchaným s kořením na kuře, lehce podlijeme vodou a přiklopené pečeme v troubě na 180°C cca 20 minut. Na posledních 10 minut odklopíme, aby kuře získalo křupavou kůrčičku. Během pečení si uvaříme oloupané brambory, které po uvaření a slití vody rozmačkáme spolu s mlékem.</i> | Kuřecí stehno Kukuřice Brambory Mléko polotučné Tuk / olej | 1 ks 80 300 g 150 ml 2 PL |
| Svačina: | TVAROH S MARMELÁDOU <i>Vybírejte kvalitní, farmářskou, popř. pokud máte domácí marmeládu. Vyhněte se těm, které jsou zahuštěné škrobem.</i> | Tvaroh polotučný Marmeláda | 200 g 4 ČL |
| Večeře: | HUSTÁ ČOČKOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU A ŠUNKOU <i>Na tuku lehce orestujeme na kousky nakrájený pórek s na kostičky nakrájenou šunkou. Přidáme uvařenou čočku a na kostky nakrájenou mrkev. Lehce promícháme a zalijeme vroucí vodou. Vaříme pár minut, dokud mrkev nezměkne. Dochutíme prolisovaným česnekem a nejemno nakrájenou petrželkou. Podáváme s topinkou z celozrnného chleba. Čočku můžeme použít i červenou, která se nemusí máčet, ale má trochu jinou chuť.</i> | Čočka zelená/červená Mrkev Tuk na pánev Pórek Celozrnný chléb Šunka vepřová | 50 g 2 ks 1 PL dle chuti 1 plátek 4 plátky |

ČTVRTEK

| | | | |
|-----------------|---|--|---|
| Snídaně: | ZELENINOVÝ MUFFIN ALÁ VOLSKÉ OKO <i>Formičku na muffiny vytřeme tukem, popř. použijeme nepřilnavou silikonovou formu. Vložíme plátek šunky nakrájený na plátky a vyložíme obvod muffinu. Dále vložíme zeleninu najemno nakrájenou/nastrouhanou, např. špenát, najemno nastrouhanou mrkev, řepu nebo jinou zeleninu, která ale neobsahuje vysoké množství vody (muffiny by se rozpadaly). Vytvoříme d'olíček a do nej opatrně vyklepneme vajíčko. Pečeme v předehřáté troubě na 180°C cca 15 minut dle toho, zda chceme mít i žloutek upečený či tekutý.</i> | Ingredience: Vejce Šunka min. 90% masa Zelenina Eidam 30% Celozrnné pečivo | 4 ks 100 g dle potřeby 1 plátek 1 plátek |
| Svačina: | KEFÍROVÉ SMOOTHIE S MRAŽENÝM OVOCEM <i>Vybíráme spíše sladké ovoce (např. borůvky, nebo jahody), aby celkově smoothie nebylo moc kyselé.</i> | Kefír Mražené ovoce | 400 g 200 g |
| Oběd: | HOVĚZÍ NA HOUBÁCH, ŠTOUCHANÉ BRAMBORY S PAPRIKOU <i>Na oleji opečeme na střední kousky nakrájenou cibuli s nakrájeným masem. Podlijeme vodou a přiklopené dusíme min. 1,5 hodiny (čím déle, tím je maso měkčí, popř. dáme maso do tlakového hrnce). Mezitím si uvaříme brambory ve slupce - po uvaření je oloupeme, rozšťoucháme a smícháme s najemno nakrájenou čerstvou paprikou. Když je maso v hrnci hotové - dostatečně měkké, tak přidáme houby (žampiony, popř. sušené nebo mražené klasické houby) a vaříme ještě pár minut (cca 10-15 minut) a podáváme.</i> | Hovězí zadní Brambory Paprika Cibule Houby Olej | 250 g 300 g 1 ks 1 ks hrst 2 PL |
| Svačina: | CELOZRNNÝ CHLĚB S ČERSTVÝM KOZÍM SÝREM <i>Kozí sýr můžeme nahradit čerstvým klasickým sýrem.</i> | Celozrnné pečivo Kozí sýr | 1 plátek 50 g |
| Večeře: | CELOZRNNÁ TORTILLA PLNĚNÁ MASOVOU SMĚSÍ <i>Masová směs - na pánvi na troše tuku orestujeme na malé kousky nakrájené kuřecí prso s najemno nakrájenou cibulkou, přidáme koření sladká a pálivá paprika (nebo můžeme použít směs na kuře bez soli). Stáhneme z plotny a smícháme s čerstvou zeleninou (např. listy špenátu a paprika). Dáme na tortillovou placku a zarolujeme, popř. ještě můžeme v kontaktním grilu chvíli dozlatova opéct. Pokud máme přebytek masové směsi - podáváme vedle tortilly.</i> | Kuřecí prso Tuk na pánev Cibule Koření Celozrnná tortilla | 1 ks / 250 g 1 PL 1 malý ks 1 ČL 2 ks/2x 60 g |

PÁTEK

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| Snídaně: | RAJČATOVÁ SMĚS S MOZZARELLOU A BAZALKOU, CELOZRNNÁ TOPINKA <i>Na tuku lehce orestujeme nakrájenou cibulku s nakrájenými rajčaty - dochutíme solí a pepřem. Celozrnný chléb opečeme na sucho v topinkovači, směs podáváme na chlebu a posypeme nastrouhanou mozzarellou.</i> | Ingredience: Celozrnný chléb Mozzarella Tuk / olej Rajčata Cibulka jarní | 3 plátky 120 g 1 PL hrst dle chuti |
| Svačina: | TOPINKA Z CELOZRNNÉHO CHLEBA S ŽERVÉ A STROUHANOU MRKVÍ <i>Mrkev nastrouháme najemno a posypeme na chléb s žervé.</i> | Celozrnný chléb Žervé Mrkev | 1 plátek 2 PL dle chuti |
| Oběd: | CIZRNOVÉ TĚSTOVINY S PEČENÝMI SARDINKAMI A RUKOLOU <i>Cizrnové těstoviny si uvaříme. Ryby nakrájíme na menší kousky pokládáme na plech s pečícím papírem a potřeme olejem a posypeme kořením - např. rozmarýnem a prolisovaným česnekem. Dáme do trouby péct na 180°C na cca 20 minut. Uvařené těstoviny smícháme s natrhanou rukolou a s pečenou rybou. Při podávání můžeme ještě pokapat citronovou šťávou. Pokud nemáme čerstvé sardinky, použijeme jakoukoliv jinou čerstvou rybu, např. lososa, popř. filet z lososa pstruhovitého.</i> | Cizrnové těstoviny Čerstvá ryba Rukola Tuk / olej | 60 g 300 hrst 2 PL |
| Svačina: | JOGURTOVÉ SMOOTHIE DO SKLENIČKY <i>Rozmixujeme ovoce dle vlastního výběru, ale upřednostňujeme druhy s nízkým obsahem cukru. Doporučuji např. borůvky, maliny, lesní směs. Rozmixované ovoce smícháme s bílým jogurtem. Smoothie není nutné, klidně stačí smíchat jogurt s ovocem :)</i> | Bílý jogurt Ovoce | 250 g 2 hrsti |
| Večeře: | SALÁT S KUSKUSEM, HERMELÍNEM A BRUSINKAMI <i>Dáme vařit kuskus a ten poté smícháme s lístky rukoly. Hermelín zabalíme do alobalu a dáme do trouby rozpéct. Rozpečený hermelín dáme na salát. Dochutíme jednou ČL brusinek - pár kousků.</i> | Kuskus celozrnný Hermelín Figura Olej konopný/lněný | 50 g 100 g /1 ks 1 PL |

SOBOTA

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| Snídaně: | OVESNÉ KOŠÍČKY PLNĚNÉ OVOCNÝM TVAROHEM <i>Ovesné vločky smícháme s medem a mlékem. Pořádně rukama promícháme a promačkáme. Touto směsí vyložíme formičky na muffiny, pokud možno silikonové a dáme do předehřáté trouby na 180°C propéct na cca 10 minut. Mezitím si připravíme tvaroh a ovoce - ovoce smícháme dohromady s tvarohem a dáme tvaroh do upečených košíčků. Dáme ještě na 5 minut do trouby zapéct a hotovo. Necháme lehce vychladnout a poté vyndáváme s košíčků.</i> | Ingredience: Ovesné vločky Med Mléko polotučné/rostlinné Tvaroh polotučný Ovoce dle vlastní chuti | 90 g 3 ČL 60 ml 3 PL hrst |
| Svačina: | CELOZRNNÁ TOPINKA S MOZZARELLOU A RAJČATEM <i>Celozrnný toastový chléb v topinkovači rozpečeme na sucho. Mozzarella nastrouháme a smícháme s najemno nakrájeným rajčátkem, pokapeme olejem, osolíme a podáváme na toastu.</i> | Celozrnný toast Mozzarella Rajče Olivový olej | 1 plátek/25g 60 g dle chuti 1 ČL |
| Oběd: | PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S RAJČATY A LEHKÝM COLESLAW SALÁTKEM <i>Pekáček lehce vytřeme tukem a vložíme kuřecí stehna. Zalijeme vodou, okořeníme kvalitním kořením na kuře bez soli. Přidáme kousek másla a lehce osolíme. Okolo pokládáme nakrájená rajčata. Přiklopené pečeme v troubě na 180°C cca 40 minut, dokud není kuře propečené. Mezitím si nakrájíme zelí (může být jen červené, nebo bílé zelí) a nastrouháme mrkev a přimícháme cottage sýr. Lehce dosolíme a podáváme s kuřecím stehnem.</i> | Kuřecí stehno Rajčata Cottage Tuk / olej Zelí bílé a červené Mrkev | 2 ks 1-2 ks 150 g 1 PL 2 hrsti 1 ks |
| Svačina: | ZELENINOVÝ SALÁTEK S VAŘENÝM VAJÍČKEM | Zelenina dle vlastního výběru Olivový olej Vařené vajíčko | 1 ČL 2 ks |
| Večeře: | OMELETA S VAJEC S MOZZARELLOU <i>Pánev lehce vytřeme tukem, aby se omeleta nepřichytila. V misce si smícháme vajíčka, osolíme a vylijeme na rozehřátou pánev. Posypeme nakrájenou nebo nastrouhanou mozzarellou a na mírném ohni pečeme, dokud není omeleta zcela propečená. Podáváme se salátkem z čerstvé zeleniny.</i> | Veje Mozzarella Tuk / olej na pánev | 4 ks 60g 1 ČL |

NEDĚLE

| | | | |
|-----------------|---|---|---|
| Snídaně: | ZAPEČENÁ ŽITNÁ BULKA SE ŠPENÁTEM, SÝREM A ŠUNKOU <i>Žitnou bulku rozkrojíme na půl, namažeme máslem. Pokládáme natrhaný čerstvý špenát, kousky cibule (nemusí být), sýr eidam a šunku. Dáme do trouby předehřáté na 200°C na cca 10 minut zapéct.</i> | Ingredience: Bulka žitná (např. Lidl) Eidam 30 % Šunka min. 92 % masa Máslo | 120 g / 2 ks 4 plátky 4 plátky 1 ČL |
| Svačina: | OVOCNÁ MISKA S DÝŇOVÝMI SEMÍNKY | Ovoce dle chuti Dýňová semínka | 2 hrsti/2 ks 1 PL |
| Oběd: | BOLOŇSKÉ CELOZRNNÉ ŠPAGETY S PEČENÝMI RAJČÁTKY <i>Na tuku opečeme maso najemno nakrájenou cibulku a mleté maso. Když je propečené, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a řapíkatý celer. Poté přidáme prolisovaný česnek a oregano. Mezitím v troubě opečeme cherry rajčátka lehce potřena olivovým olejem. Podáváme s vařenými celozrnnými špagetami.</i> | Špagety celozrnné Mleté kuřecí maso Tuk / olej Cibule Mrkev, celer Balkánský sýr | 70 g 200 g 2 PL hrst hrst 40 g |
| Svačina: | BÍLÝ JOGURT S DÝŇOVÝMI SEMÍNKY A SKOŘIČÍ A MEDEM | Bílý jogurt Dýňová semínka Skořice mletá Med | 250 g 1 PL dle chuti 1 ČL |
| Večeře: | LOSOSOVÁ POLÉVKA S BATÁTEM, TOPINKA <i>Na tuku orestujeme lehce pórek / jarní cibulku a přidáme na kousky nakrájeného lososa. Jakmile se maso zatáhne, vlijeme vroucí vodu. Poté přidáme na malé kousky nakrájený batát/brambor, koření do polévky (petrželka, libeček či kupovanou směs bylinek do polévky) a vaříme. Při podávání ozdobíme čerstvou petrželkou. Podáváme s nasucho opečeným celozrnným chlebem.</i> | Losos Cibulka jarní / pórek Olej na pánev Batát/brambor Celozrnné pečivo | 150 g hrst 1 ČL 100 g 1 plátek |

