



**NUTRILENKA**  
Nutriční terapeutka

**NUTRIČNÍ PLÁN č. 2**

**KCAL 2800 - 3000**

# SNÍDANĚ



# OBĚDY





# VEČEŘE



## PONDĚLÍ

<b>Snídaně:</b>	<b>QUINOA S JOGURTEM, OŘECHY A MEDEM</b> <i>Uvaříme quinou. Po uvaření slijeme a smícháme s jogurtem, posypeme borůvkami čerstvými/mraženými/sušenými a také ořechy. Nakonec pokapeme na doslazení medem.</i>	<b>Ingredience:</b> Quinoa Bílý jogurt 3,8% Ořechy Med	60 g 200 g 30 g 1 PL
<b>Svačina:</b>	<b>OVOCNÁ MISKA S KONOPNÝMI SEMÍNKY</b> <i>Nakrájené ovoce dle vlastního výběru posypeme semínky.</i>	Ovoce dle chuti Konopná semínka	2 hrsti/2 ks 2 PL
<b>Oběd:</b>	<b>PEČENÉ KRŮTÍ PRSO, CELOZRNNÉ ŠPAGETY, ČESNEKOVÝ DIP</b> <i>Krůtí prsa nakrájíme na střední kousky. Z oleje a koření dle našeho výběru (např. kvalitní kořenící směs na kuře) vytvoříme směs, kterou namažeme maso a dáme do pekáčku. Přiklopné pečeme na 180°C cca 30 minut, dokud není maso propečené. Pokud se připaluje, podléváme vodou. Mezitím si uvaříme špagety a připravíme dip - bílý jogurt smícháme s prolisovaným česnekem, olivovým olejem a dosolíme a opeříme dle vlastní chuti.</i>	Krůtí prso Celozrnné špagety Tuk / olej Jogurt bílý Česnek Olivový olej	420 80 g 2 PL 1 PL dl chuti 1 ČL
<b>Svačina:</b>	<b>CELOZRNNÝ TOASTOVÝ CHLĚB S COTTAGE RYBÍ POMAZÁNKOU A ČERSTVOU ZELENINOU</b> <i>Cottage smícháme se sardinkami ve vlastní šťávě a vidličkou promícháme a promačkáme dle libosti. Toastový chléb můžeme v topinkovači opéct. Podáváme s čerstvou zeleninou.</i>	Toastový chléb celozrnný Cottage Sardinky ve vl. šť.	2 plátky/50g 80 g 40 g
<b>Večeře:</b>	<b>ZAPEČENÁ KUŘECÍ PRSA S KRÉMOVOU KUKUŘICÍ</b> <i>Prsa nakrájíme na plátky, posypeme kukuřicí a popř. ještě kousky cukety nebo rajčat a přidáme rostlinnou smetanu (popř. zakysanou smetanu) a dáme zapéct. Na závěr posypeme čerstvými bylinkami, nebo čerstvou rukolou.</i>	Kuřecí prso Kukuřice Smetana Rajčata a cuketa Parmazán	2 ks / 400 g 80 g 2 PL hrst + hrst 20 g

## ÚTERÝ

<b>Snídaně:</b>	<b>CELOZRNNÉ TORTILLY PLNĚNÉ ZELENINOU, ŠUNKOU A PARMAZÁNEM, DRESSING</b> <i>Jogurt dochutíme solí, pepřem a pár kapkami olivového oleje. Kdo chce, může přidat i lisovaný stroužek česneku. Na placku pokládáme plátky šunky, eidamu, posypeme nasekaným listovým salátem, pokapeme dressingem a posypeme strouhaným parmazánem. Zarolujeme a hotovo.</i>	<b>Ingredience:</b> Celozrnná tortilla Šunka min. 92% masa Eidam 30% Bílý jogurt 3,8% Parmazán strouhaný Listový salát Česnek na dochucení	1 ks / 1 x 62 g 150 g 4 plátky 1 PL 40 g dle libosti
<b>Svačina:</b>	<b>BÍLÝ JOGURT S MEDEM A SKOŘICÍ</b>	Bílý jogurt 3,8% Med Skořice mletá	350 g 1 PL
<b>Oběd:</b>	<b>CIZRNOVÉ TĚSTOVINY SE ŠPENÁTEM A ZAKYSANOU SMETANOU, MOZZARELLA</b> <i>Uvaříme cizrnové těstoviny (mohou být i klasické celozrnné). Pánev potřeme tukem a tyto těstoviny dáme na pánev, přidáme špenát (sekaný, rozmražený), můžeme přidat i další zeleninu dle vlastní chuti (např. rajčátka, cuketa, popř. směs zeleniny mražené). Za stálého míchání opékáme. Nakonec přidáme zakysanou smetanu a prolisovaný česnek (česnek je na dochucení, nemusí být). Podáváme s nastrouhanou mozzarellou a čerstvou bazalkou. Pro variantu 2400 a 2800 kcal přidáme maso, kdy nejdříve na troše tuku orestujeme na kousky nakrájené maso a až když je hotové, přidáme uvažené těstoviny atd.</i>	Těstoviny cizrnové Zakysaná smetana 12% Mozzarella Špenát Česnek Tuk / olej Kuřecí prso	80 g 2 PL/60 g 125 g dle chuti stroužek 1 PL 1 ks / 200 g
<b>Svačina:</b>	<b>SKYR JOGURT S VLOČKAMI A MEDEM</b>	Skyr jogurt Ovesné vločky Med Ořechy	150 g 2 PL / 20 g 1 ČL 1 PL
<b>Večeře:</b>	<b>ZELENINOVÝ SALÁT S COTTAGE SÝREM, VAJÍČKEM A TOPINKOU Z CELOZRNNÉHO CHLEBA</b> <i>Nakrájíme si libovolnou čerstvou zeleninu, pokapeme trochou olivového oleje. Nakonec dozdobíme nakrájeným vajíčkem vařeným natvrdo, cottage sýrem a nakrájenou šunkou. Podáváme s topinkou z celozrnného chleba.</i>	Cottage Celozrnné pečivo Vejce Šunka min. 92% masa Olivový olej	150 g 1 plátek 3 ks 50 g 1 ČL

## STŘEDA

<b>Snídaně:</b>	<b>CELOZRNNÁ TOPINKA S TVAROHEM SKOŘICOVÝM JABLKEM</b> <i>Jablko nakrájíme na kostičky, dáme na pánev, posypeme skořicí a podlijeme trochu vodou. Promícháváme dokud nejsou jablka měkká. Dáváme na celozrnnou topinku namazanou měkkým tvarohem. Místo jablka můžeme použít jakékoliv jiné ovoce dle své chuti :)</i>	<b>Ingredience:</b> Celozrnný chléb Tvaroh polotučný Jablko Skořice mletá Med na pokapání	2 plátky 250 g 2 ks dle chuti 1 PL
<b>Svačina:</b>	<b>CELOZRNNÝ CHLÉB S COTTAGE SÝREM A ČERSTVOU PETRŽELKOU</b>	Celozrnný chléb Cottage sýr Čerstvá petrželka	1 plátek 200 g dle chuti
<b>Oběd:</b>	<b>ZAPEČENÉ FAZOLE PO MEXICKU S VAJÍČKEM</b> <i>Troubu předehřejeme na 180°C. Na pánvi na tuku orestujeme nejemno nakrájenou cibuli, přidáme kmín, rajčata a 5 minut zvolna vaříme. Poté přidáme propláchnuté a uvařené fazole a pálivé koření a ještě pár minut vaříme. Zapékací mísu si mezitím vytřeme olejem, vyložíme tortillami tak, aby bylo dno zcela pokryto a nebyly mezery mezi plackami. Směs vlijeme na tortilly a vytvoříme dva důlky. Do nich opatrně vyklepneme vajíčka. Posypeme nastrohaným sýrem a dáme do trouby zapéct. Pečeme tak dlouho, dokud bílky nezbělají, žloutek může zůstat tekutý - záleží na vaší chuti :) Při podávání ozdobíme zakysanou smetanou.</i>	<b>Ingredience</b> Olivový olej Červená cibule Česnek Římský kmín Červené fazole v nálevu Krájená rajčata Celozrnná tortilla Vejce Mozzarella Chilli koření/harrisa nebo jiné pálivé Zakysaná smetana 12%	<b>Množství na 1 porci:</b> 1 PL 1 ks 2 stroužky 1 ČL 200 g 100 g 2 ks/2 x 60 g 1 ks 60g dle chuti 1 PL/30 g
<b>Svačina:</b>	<b>CELOZRNNÝ TOAST S TVAROHEM A DÝŇOVÝMI SEMÍNKY</b>	Celozrnný toast Tvaroh polotučný Dýňová semínka	3 plátky / 75 g 100 g 1 ČL
<b>Večeře:</b>	<b>VOLSKÉ OKO, ZELENINOVÝ SALÁTEK S OLIVOVÝM OLEJEM, CELOZRNNÝ CHLÉB</b>	Vejce Celozrnný chléb Olivový olej Čerstvá zelenina	3 ks 2 plátky 1 PL dle chuti



## ČTVRTEK

<b>Snídaně:</b>	<b>POHANKA NA SLANO S MOZZARELLOU A RAJČATY</b> <i>Spaříme a uvaříme pohanku. V misce ji smícháme s na kostičky nakrájenou mozzarellou (popř. nahrubo nastrouhanou) a s rajčátky. Posypeme čerstvou bazalkou a pokapeme olivovým olejem.</i>	<b>Ingredience:</b> Pohanka Mozzarella Rajčata Olivový olej Čerstvá bazalka	80 g 120 g dle chuti 1 PL dle chuti
<b>Svačina:</b>	<b>OPEČENÝ TOAST S ŽERVÉ, PETRŽELKOU, LISTOVÝ SALÁT S RAJČÁTKY A MOZZARELLOU</b> <i>Místo mozzarely můžeme použít jiný sýr, např. čerstvý sýr, nebo kozí sýr apod. Gramáž ale zůstává stejná.</i>	Celozrnný toast Mozzarella Rajčátka Žervé Salát	2 plátky / 50g 60 g dle chuti 2 PL dle chuti
<b>Oběd:</b>	<b>PEČENÁ RYBA S BAZALKOU, OPEČENÉ BRAMBORY</b> <i>Rybu potřeme olivovým olejem smíchaným s najemno nakrájenou bazalkou. Olejem potřeme i vnitřek ryby a dáme péct na 180°C na cca 30 minut. Podáváme s vařenými brambor a čerstvou zeleninou.</i>	Pstruh/pražma Brambory Olivový olej Čerstvá zelenina	1 ks/300 g 300 g 2 PL dle chuti
<b>Svačina:</b>	<b>ZAPEČENÉ TOASTY S CUKETOU A MOZZARELLOU</b>	Celozrnný toast Mozzarella Cuketa	2 plátky/50 g 60 g dle chuti
<b>Večeře:</b>	<b>KRÉMOVÁ MRKVOVÁ POLÉVKA S ČOČKOU, SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA</b> <i>Nakrájíme mrkev a brambory na střední kousky a vaříme v osolené vodě do měkka (vody dáme spíše méně, při rozmixování případně přilejeme když bude polévka příliš hustá). Ve vedlejším hrnci si uvaříme čočku (červenou). Do hrnce s mrkví přidáme kari koření (množství dle individuální chuti, můžeme přidat i sladkou papriku), sůl a pepř a poté rozmixujeme tyčovým mixérem do měkka. Přimícháme uvařenou čočku, při podávání ozdobíme slunečnicovými semínky.</i>	Mrkev Brambor Červená čočka Semínka Celozrnné pečivo Šunka vepřová	3 ks 1 ks střední 40 g 1 PL / 10 g 1 plátek 50 g

## PÁTEK

<b>Snídaně:</b>	<b>VIŠŇOVO-POHANKOVÝ TVAROH VE SKLENIČCE</b> <i>Uvaříme pohanku. Po uvaření vrstvíme do skleničky - pohanku, tvaroh, skořici, med a nahrubo nasekané ořechy. Pokračujeme druhou vrstvou - pohanka, tvaroh, skořice, med a ořechy a na závěr posypeme višněmi, popř. jiným ovocem.</i>	<b>Ingredience:</b> Pohanka Tvaroh polotučný Ořechy Skořice mletá Med Višně	80 g 250 g 20 g 1 ČL 1 PL hrst
<b>Svačina:</b>	<b>BANÁNOVÝ JOGURT S MANDLEMI</b> <i>Banán rozmačkáme vidličkou na jemnou kaši a smícháme s jogurtem. Posypeme nakrájenými mandlemi a podáváme.</i>	Bílý jogurt 3,8 % Banán Ořechy	4 PL 1 ks 10 g
<b>Oběd:</b>	<b>ČOČKA S VAŘENÝM VAJÍČKEM A ORESTOVANOU CIBULKOU</b> <i>Čočku zelenou namočíme a po min. 12 hodinách máčení uvaříme. Po uvaření dochutíme solí, pepřem a popř. octem (kdo má rád). Podáváme s vařením vajíčkem a osmaženou cibulkou.</i>	Čočka zelená Vejce Cibule Tuk	80 g 3 ks 1/2 ks 2 PL
<b>Svačina:</b>	<b>ZELENINOVÝ SALÁTEK S ČERSTVÝM COTTAGE BYLINKOVÝM SÝREM, PLÁTEK PEČIVA</b>	Cottage sýr Čerstvé bylinky Pečivo celozrnné Slunečnicová semínka	150 g dle chuti 1 plátek 1 PL
<b>Večeře:</b>	<b>TUŇÁKOVÁ OMELETA SE ZELENINOVÝM SALÁTKEM</b> <i>Smícháme vajíčka s tuňákem, na kolečka nakrájenou cibulkou a nakrájenou čerstvou bazalkou. Osolíme a opepříme. Na pánvi lehce potřené tukem tuto směs opečeme. Podáváme se salátkem z čerstvé zeleniny pokapané olivovým olejem.</i>	Tuňák ve vlastní šťávě Vejce Cibule Olivový olej Čerstvá bazalka	80g 3 ks pár koleček 1 PL dle chuti 60 g

## SOBOTA

<b>Snídaně:</b>	<b>TOPINKA S POMAZÁNKOU Z TVAROHU A MÍCHANÉHO VAJÍČKA</b> <i>Avokádo vydlabeme a vidličkou rozmačkáme. Smícháme s najemno nakrájenou šunkou, olivovým olejem, citronovou šťávou a dále dochutíme solí a pepřem. Za závěr přidáme míchané vajíčko.</i>	<b>Ingredience:</b> Celozrné pečivo Tvaroh polotučný Šunka kuřecí Citronová šťáva Tuk / olej Vejsce	2 plátky 150 g 70 g pár kapek 1 PL 2 ks
<b>Svačina:</b>	<b>KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S ŽERVÉ A ŠUNKOU</b>	Křupavý chlebiček Žervé Šunka	2 plátky 40 g 60 g
<b>Oběd:</b>	<b>VEPŘOVÁ KÝTA ZAPEČENÁ SE ŠPENÁTEM, VAŘENÉ BRAMBORY</b> <i>Maso nakrájíme na kousky, osolíme a opepříme. Špenát sekaný rozmrazíme, přidáme rozmačkaný česnek (množství dle chuti) a sůl. Do vymazané pečicí nádoby vložíme na kousky nakrájenou vepřovou kýtu, špenát, podlijeme vodou a přiklopené pečeme cca 60 minut, dokud není maso propečené a změkklé. Podáváme s brambory vařenými ve slupce.</i>	Vepřová kýta Brambory Špenát Tuk / olej	200 g 300 g dle libosti 2 PL
<b>Svačina:</b>	<b>KŘUPAVÝ CHLEBÍČEK S HUMMUS POMAZÁNKOU A STROUHANOU MRKVÍ</b>	Křupavý chlebiček Hummus Mrkev	4 plátky 120 g dle chuti
<b>Večeře:</b>	<b>MINIBURGERY Z MLETÉHO MASA</b> <i>Mleté kuřecí maso smícháme s kořením, (pepř, sůl, sladká a pálivá paprika, majoránka) uválíme malé kuličky velikosti cherry rajčátka, které pak lehce obalíme v kukuřičné strouhance (můžeme použít i obyčejnou). Vymažeme tukem pekáček, vyskládáme kuličky. Pečeme v troubě na 200°C cca 30 minut. Poté pomocí párátek tvoříme malé "burgery" - plátek okurky, masová koule, kousek mozzarely a půlka cherry rajčátka. Podáváme se zeleninovým salátem.</i>	Mleté maso kuřecí Mozzarella Okurka Rajčata cherry Strouhanka Koření - sladká a pálivá paprika, majoránka, sůl, pepř	200 g 60g pár koleček pár kusů na obalení

## NEDĚLE

<b>Snídaně:</b>	<b>ŽEMLOVKA</b> <p><i>Pekáček si vyložíme pečícím papírem. Nakrájíme si housku na plátky a vyložíme dno pekáčku. Housku polijeme trochou mléka a potřeme tvarohem. Jako další vrstvu dáme nakrájené jablko na tenké plátky (popř. nahrubo nastrouhané).</i></p> <p><i>Pokapeme sirupem/medem a posypeme skořicí. Potřeme tvarohem a dáme druhou vrstvu nakrájené housky. Polijeme mlékem, potřeme tvarohem a na tvaroh dáme na tenké plátky nakrájené další jablko. Pokapeme sirupem/medem, posypeme skořicí. Dáme péct do trouby na 180°C na cca 25 minut.</i></p>	<b>Ingredience:</b> <b>Ingredience na 2 porce:</b>	<b>na 1 porci:</b>
		Tvaroh polotučný Jablko Celozrnná houska Med Skořice Mléko polotučné	500 g 2 ks 1 ks 1 PL 1 ČL pár PL
<b>Svačina:</b>	<b>BANÁNOVÉ SMOOTHIE S KAKAEM</b> <p>Banán rozmixujeme v kefíru společně s kakaem.</p>	Banán Kefírové mléko Kakao holandské	2 ks 300 g 1 ČL
<b>Oběd:</b>	<b>PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S BRAMBORAMI Z JEDNOHO PEKÁČKU</b> <p><i>Jednoduchý recept při nedostatku času :) Pekáček vytřeme tukem a vložíme kuřecí stehna. Zalijeme vodou, okořeníme kvalitním kořením na kuře bez soli. Přidáme kousek másla a lehce osolíme. Okolo pokládáme na poloviny nakrájené omyté brambory ve slupce. Přiklopné pečeme v troubě na 180°C cca 40 minut, dokud není kuře propečené a brambory měkké. Na závěr odklopíme a ještě 10 minut pečeme na 220°C (kvůli kůrčičce).</i></p>	Kuřecí stehno Brambory Máslo Tuk na vytření	2 ks 300 g 1 PL 1 PL
<b>Svačina:</b>	<b>RÝŽOVÝ CHLEBÍČEK S TVAROHEM A OVOCEM (BORŮVKY/MALINY)</b> <p>Ovoce vybíráme méně sladké druhy jako borůvky, maliny, kiwi, jablko nebo pomeranč.</p>	Rýžový chlebiček Tvaroh polotučný Ovoce	4 plátky 100 g
<b>Večeře:</b>	<b>KUŘECÍ POLÉVKA S JÁTRY A ZELENINOU</b> <p><i>Dáme vařit kuřecí hřbet a vaříme alespoň 1 hodinu. Hřbet vyjmeme a dáme do polévky nakrájená játra (krutí nebo kuřecí) a nakrájenou kořenovou zeleninu. Hřbet obereme a maso dáme zpět do polévky (kůži do polévky nepřidáváme). Vejce rozmícháme a také přidáme do polévky. Nakonec dochutíme solí, pepřem a majoránkou. Podáváme s celozrnným chlebem.</i></p>	Kuřecí hřbet Játra kuřecí Petržel Vejce Celozrnné pečivo	1 ks 150 g 1 ks 2 ks 2 plátky