



JÍDELNÍČEK NA MÍRU

Co vše bude můj jídelníček obsahovat?

- Základní informace o jídelníčku
 - Jak si jídla rozvrhnout, jak si vybírat varianty, informace ohledně gramáží a pitného režimu.
- Informace ohledně úpravy jídel
 - Jak je vhodné jídla upravovat, rady čím jídla doplnit, ozvláštnit, co vše můžeš k jídlům přidávat. Rady ohledně ochucení mléčných výrobků.
- Informace ohledně koření
 - Jak si zdravě připravit chutná jídla, čím kořenit, co je vhodné pro lepší chuť.
- Informace ohledně pozorování změn na vašem těle
 - Jak hodnotit změny, informace ohledně měření i vážení.
- E-book s recepty
 - Najdete tam inspiraci jak si jídla připravit, co je možné s některých variant vytvořit.
- Převodní tabulku
 - Tabulka slouží pro lepší orientaci v gramážích, abyste nemuseli všechny ingredience vážit. Najdete tam informace: kolik váží jeden plátek žitného chleba, jedno vajíčko, nebo třeba jedna lžice ovesných vloček.

Snídaně (10 variant)

Varianta 1:

Polotučný tvaroh: 265 g

Žitný (kváskový) chléb: 57 g

Olivový olej: 3 g

(* z této varianty je možné vytvořit pomazánku, přidat pažitku, sůl a pepř)

Varianta 2:

Protein: 24 g

Ovesné vločky: 55 g

Mandle: 15 g

Borůvky: 60 g

(*vločky svaříme s vodou, nakonec přidáme protein a borůvky a máme skvělou kaši)



Svačina (10 variant)

Varianta 1:

Řecký jogurt 0 % tuku Milko: 140 g

Ovesné vločky: 33 g

Mandle: 14 g

Varianta 2:

Knackebrot žitný: 36 g

Vejce: 50 g

Gervais light: 20 g

Kuřecí nebo krůtí šunka (nad 92 %): 37 g

Obědy (18 variant)

Varianta 1:

Kuřecí prsa: 135 g

Jasmínová/Basmati rýže: 58 g

*Avokádo: 54 g

*(avokádo můžeme rozmačkat, přidáme nakrájená rajčata, cibuli, česnek, citronovou šťávu, sůl a pepř)

Varianta 2:

Vepřová panenka: 115 g

Pohanka/ kuskus: 62 g

Mandle: 23 g

Svačina (10 variant)

Varianta 1:

Tvaroh polotučný: 35 g

Tuňák ve vlastní šťávě: 30 g

Knackebrot žitný Racio: 22 g

Olivový olej: 4 g

Varianta 2:

Cottage: 87 g

Žitný (kváskový) chléb: 29 g

Večeře (18 variant)

Varianta 1:

Treska: 124 g

Brambory: 171 g

Avokádo: 37 g

Varianta 2:

Kuřecí/krůtí prsa: 73 g

Těstoviny (semolinové): 46 g

Parmazán: 9 g

Olivový olej: 4 g

Máš zájem o jídelníček? Máš ještě nějakou otázku?

Není nic jednoduššího než mi napsat na email:

citimslepe@fitnessrecepty.net