**JÍDELNÍČEK**

1. **týden**

**Pondělí**

snídaně: 1 ks bílý jogurt, 2 ks tmavé pečivo cca 60 g, zelenina

svačina: 1 ks jablko, müsli tyčinka

oběd: obědy jsou jako příklad, vybírejte si z nabídky buď domácí polévka a zeleninový talíř nebo jídlo

svačina: 1 ks bílý jogurt, paprika

večeře: 250 g lečo s vejci, 1 ks tmavé pečivo 50 g

**úterý**

snídaně: 250 ml kefír, ovocný koláč 1 ks

svačina: 1 ks pomeranč, 1 ks cereální sušenka

oběd: 150g kuřecí maso se žampiony, 130 g rýže, 200g mrkvový salát

svačina: 250 ml kefír, mrkev

večeře: 300g ledový salát s vařeným vajíčkem, 4ks knapi chleba

**středa**

snídaně: 50g porn flakes, 1 ks jogurt, 1 ks ovoce

svačina: 1 ks banán, jogurt bílý

oběd: 200g hevězí steak, 150 g brambory, zelenina

svačina: 1 ks nízkotučný ochucený tvaroh Milko, kedlubna

večeře: 300g zapečená brokolice nebo jiná zelenina se sýrem, 2 pl knackebrot

**čtvrtek**

snídaně: 1 ks tmavé pečivo 60 g, 50g šunka, zelenina

svačina: 1 pomeranč, 250 ml kefír

oběd: 200g omeleta se špenátem, 200g brambory, zeleninový salát

svačina: 150g cottage, rajčátka

večeře: 300g zeleninový salát s lučinou do salátu, 50 g tmavé pečivo

**pátek**

snídaně: 75g slunečnicová chléb, 50 g sýr žervé, ledový salát

svačina: 1 ks jablko, banán

oběd: 300g houbové rizoto se sýrem,200ml červená řepa

svačina: kedlubna, 50g hermelín nízkotučný

večeře: 200g filé, 300g dušená zelenina

**sobota**

snídaně: 60g celozrnný rohlík, 50g šunka, ředkvičky

svačina: 200g ananas

oběd: 300g těstoviny zapečené s kuřecím masem, sýrem a zeleninou

svačina: 150 ml bílý jogurt, 1 pomeranč

večeře: 50g tmavé pečivo, 60g tvarohová pomazánka s bylinkami, zelenina

**neděle**

snídaně: 50g žitný chléb, 50g Madeland light, ledový salát

svačina: 200g pomelo

oběd: 150g krůtí maso na rajčatech (konzervované), brambory, zeleninová obloha

svačina: tmavý toust se sýrem (2 plátky), zelenina

večeře: 1 ks konzervovaný tuňákový salát, 50g tmavé pečivo, zelenina

1. **týden**

**pondělí**

snídaně: 2 plátky celozrnný chléb, 50 g šunka, paprika

svačina: 1 ks jablko, 2 pl eidam sýr

oběd: malý zeleninový salát, 200g filé, 150 g bramborová kaše

svačina: 150g nízkotučný jogurt ovocný do 2 % tuku v sušině, banán

večeře: 150g hovězí steak, 200g dušená zelenina

**úterý**

snídaně: 60g pečiva, Flóra

svačina: 300g pomelo

oběd: malý zeleninový salát, 150g pečené kuře bez kůže, 150 g rýže

svačina: 1 ks tvaroh Milko, mrkev

večeře: 100g Eidam sýr 30%, 200g ananas

**středa**

snídaně: 2 pl chléb, 50 g sýr Lučina light, ledový salát

svačina: 1 ks hruška, müsli tyčinka

oběd: polévka čočková, 50g pečivo, 200g dušená zelenina

svačina: 1ks tvaroh Milko, mrkev

oběd: 200g losos, 200g dušená zelenina

**čtvrtek**

snídaně: 2 ks pečivo (60g), 1 jogurt ovocný

svačina: 1 ks jablko, mrkev

oběd: 150g kuřecí steak, 150g brambory, celerový salát

svačina: 450 ml Activia nápoj lehká a fit

večeře: 100g hermelín nízkotučný, zelenina

**pátek**

snídaně: 1 ks tmavý rohlík, 50g krůtí šunka, zelenina

svačina: 1ks jablko, 2 plátky šunky

oběd: malý zelný salát, 250g zeleninové rizoto se sýrem

svačina: 2 pl Eidam sýra, 100g Moravanka, 2pl knapi chléb

večeře: 300g zeleninový salát s kousky kuřecího masa, 2 pl knackebrot

**sobota**

snídaně: 60g pečivo, 1 pl Eidam, plátek šunky, zelenina

svačina: 1 ks hruška, 50g Hermelín nízkotučný

oběd: 100g hovězí roštěná, 130g rýže, zeleninový salát

svačina: 1 ks tvaroh s jahodami (Madeta)

večeře: 150g pečené kuřecí maso, 200g dušená zelenina

**neděle**

snídaně: 2pl chléb, 50g tvarohová pomazánka, rajče

svačina: 200g ovocný salát

oběd: 150g krůtí roláda (zelenina, sýr, šunka), 150g brambory, ledový salát

svačina: 150g červená řepa

večeře: 200g drůbeží tlačenka, 50g tmavé pečivo, zelenina

Zeleninu lez konzumovat neomezeně, v měsíci lednu a v únoru preferujeme dušenou nebo konzervovanou zeleninu, z čerstvé zeleniny preferujeme mrkev, zelí a ledový salát. Denně je třeba vypít 2 litry neslazené vody, ne minerálky. Nejíst tavené sýry, omezit solení, nejíst instatní pokrmy, slanečky… Jist po 3 hodinách, poslední jídlo aspoň 1 – 2 hodiny před spaním. Jídlo lze vyměňovat, ale vždy jen oběd za oběd, večeři za večeři. Vše je uvedeno v hotovém stavu. Denně doporučujeme 1 hodinu rychlé chůze nebo jiné pohybové aktivity. Nepít alkohol, maximum 2x do týdne 4 dcl suchého vína.