

Vzorový jídelníček

1. den

Snídaně: Smoothies 500 ml (banán, ½ avokáda, špenát, meloun, řepa ...)

Svačina: Strouhaná mrkev, skořice, jablko

Oběd: Brambory (vařené vcelku) zapečené s brokolicí a trochou sýra

Svačina: Mistička bílého hroznového vína, Chia puding

Večeře: 2 plátky celozrnného chleba s avokádovou pomazánkou, pickles

2. den

Snídaně: Plátek celozrnného chleba s mrkvovou pomazánkou, sklenice ořechového nebo makového mléka.

Svačina: ½ Smoothies (banán, avokádo, špenát ...)

Oběd: Lilek zapečený s libovým mletým masem (nebo sojovým masem), trochou sýra a bylinkami, Kimchi

Svačina: ½ Smoothies (banán, avokádo, špenát ...)

Večeře: Jáhlové rizoto se zeleninou

3. den

Snídaně: Celozrnné müsli (nebo kaše) s banánem a ořechy

Svačina: Mistička sušeného ovoce s ořechy

Oběd: Celozrnné těstoviny s Boloňskou omáčkou z tofu

Svačina: 200 ml Smoothies (jablko, chia, broskve, nektarinky, špenát ...)

Večeře: Vysokoprocentní kuřecí šunka, rajče, celozrnný rohlík

4. den

Snídaně: Smoothies 500 ml (banán, ½ avokáda, špenát, meloun, řepa ...)

Svačina: Chia puding

Oběd: Dušený špenát, bramborové noky, vajíčko

Svačina: Jogurt tučný s ovocem a sezamovými semínky

Večeře: Dýňová nezahuštěná polévka

5. den

Snídaně: Plátek celozrnného chleba s humusem, paprika

Svačina: 300ml Smoothies (jablko, chia, řepa, pomeranč...)

Oběd: Celerové hranolky, rybí filet, listový salát

Svačina: mistička pickles

Večeře: Pečené batáty, jogurtový dip s česnekem