

SOBOTA / LISTOPAD		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	2 vejce	hruška, ½ avokádo	špenát, žitný chléb	Čaj, káva
oběd		—	Ryba / hlíva 170 g	grep	mrkev, petržel, ředkev	Čaj, káva
večeře		—	Kozí sýr 75g	jablko	růžičková kapusta	Čaj Otylka
NEDĚLE		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Sojové mléko, ovesná kaše	hruška		Čaj, káva
oběd		—	Telecí 150g, vývar	pomeranč	petržel, mrkev (rýže)	Čaj, káva
večeře		—	cizrna / polévka	jablko pečené	mrkev, petržel, batát	Čaj Otylka
PONDĚLÍ		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Sem. dýně 30g sluneč. 30g	jablko, ½ avokádo	paprika, žitný chléb	Čaj, káva
oběd		—	Telecí 150 g	mandarinky 2 ks	mrkev, ředkev (rýže)	Čaj, káva
večeře		—	Cizrna 80g (placičky)	hruška	paprika, cibule	Čaj Otylka
ÚTERÝ		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Arašíd. máslo, chia kaše	hruška		Čaj, káva
oběd		—	Dušená šunka 80g	pomeranč	zelný sal. s mrkví a pomer.	Čaj, káva
večeře		—	2 vejce	jablko	mrkev, kukuřice, hrášek	Čaj Otylka
STŘEDA		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Oves. kaše, chia	pomeranč		Čaj, káva
oběd		—	Sýr čerstvý 80 g	kaki	salát, dýně pečená	Čaj, káva
večeře		—	Hovězí kuličky 80g	jablko	Salát z fenyklu	Čaj otylka
ČTVRTEK		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Kokos 1 lžice + mandle	jablko	mrkev	Čaj, káva
oběd		—	Hovězí kuličky 80g	½ grep	fenykl	Čaj, káva
večeře		—	Sýr 80g	hruška	žampiony	Čaj Otylka
PÁTEK		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Rýže 30g, kaše 1 lž. mandle	jablko		Čaj, káva
oběd		—	Ryba 170 g	banán	pečená zelenina, batát	Čaj, káva
večeře		—	Čočka	mandarinky 2 ks	rajčata, mrkev, celer	Čaj (Zaječická)