

8 DNÍ PRO ODLEHČENÍ JÍDELNÍČKU

- Každé ráno vypiji 0,5 l čisté vody
- Dodržím pouze 3 jídla za den
- V termosce mám sebou horkou vodu, nebo vývar
- Denně sním alespoň jedno jablko
- Zeleninový, nebo masový vývar k obědu i k večeři
- Žádný alkohol

Denně sním 2 misky zeleniny,
tj. 2x cca 150g v jakékoli úpravě

ZÁKLADNÍ ZDROJE BÍLKOVIN

- 2 vajíčka
- 250g luštěniny / vařené
- 140g masa
- 160g ryby
- 180 ml jogurt, kefír, mléko
- 100g sýr
- 50g semínka slunečnice, dýně, mandle
- 160g hlíva ústřičná
- 90g tofu

PŘÍLOHY

- 30g žitný chléb
- 30g ovesné vločky
- 80g vařený brambor
- 80g vařená rýže

MONIKA HEMEROVÁ

monika@dokonala-postava.com
tel.: +420 777 732 227
www.dokonala-postava.com
www.monikahem.cz

DEN ZA DNEM

DOKONALÁ OSMIČKA

DNES, 2. den

Snídaně: ovesná kaše, sójové mléko, 4 ks sušené švestky, káva
Oběd: vývar: maso, zelenina, žitný chléb, pomeranč, káva, čaj
Večeře: dýňová polévka, pečená zelenina, 2 vejce volské oko, jablko, čaj

Plán na 3. den

Snídaně: pečená semínka slunečnice a dýně, pečená zelenina, káva, čaj
Oběd: cizrnový humus, pečená zelenina, mrkev, žitný chléb, jablko, káva, čaj
Večeře: ryba v papilotě se zeleninou, salát, mandarinka, čaj

PEČENÁ SEMÍNKA DÝNĚ A SLUNEČNICE

Všechna semínka a ořechy jsou zdrojem kvalitní bílkoviny. Ke snídani v kombinaci s ovocem, ale i se zeleninou. Když se předem namočí, jsou lépe stravitelná.

- Porci semínek zalijeme čistou vodou, přikryté necháme přes noc
- ráno slijeme vodu, opečeme na sucho krátce na pánvičce
- podáváme s ovocem, krátce opečeným ovocem na másle, se zeleninou..

PEČENÁ ZELENINA

Na pečící papír do trouby se hodí: dýně, květák, mrkev, celer, lilek, cuketa, cibule, ředkev. Skvělé na vidličku se sýrem, základ na krémovou polévku.

- Zeleninu oloupeme, nakrájíme na stejně velké kousky
- rozložíme na pečící papír, zakápneme olejem, sůl, pepř, sušené bylinky, zamícháme na papíře
- pečeme v troubě na 180°C cca 25 - 45 minut.

DÝŇOVÁ POLÉVKA (3 PORCE)

Můžeme použít předem pečenou zeleninu, nebo syrovou: dýně 500g, 1 mrkev, 1/1 cibule, sůl, pepř, kari, kurkuma, čili, kokosové mléko (máslo)

- Zeleninu nakrájíme na kousky cca 3 cm, přidáme sůl, koření, zalijeme vařící vodou, vaříme cca 15 minut pod pokličkou
- rozmixujeme tyčovým, ponorným mixerm, dochutíme
- ostrost polévky můžeme zmírnit kokosovým mlékem, hoblíka másla.

RYBA V PAPILOTĚ SE ZELENINOU

Na každou porci ryby vytvoříme samostatný balíček - papilot z pečícího papíru) treska, losos, halibut, pražma, pstruh

- Porci ryby pokapeme citronem, osolíme
- rybu dáme na pečící papír, můžeme přidat pod i na rybu na tenké plátky nakrájenou zeleninu: rajče, paprika, cibule, ředkev, kolečko pomeranče
- zabalíme, pečeme v rozpálené troubě na 220°C cca 15 - 20 minut.