

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, 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

Plán na 4. den

Snídaně: Jogurt (min. 3,5%, sójový, kokosový), pečená hruška, káva, čaj
Oběd: vývar kuřecí, kuře na paprice, rýže, salát, pomeranč, káva, čaj
Večeře: čočka se špenátem a mrkví, jablko, čaj

PEČENÁ HRUŠKA

Hruška (jablko), hoblíka másla, skořice, kapka vanilkového extraktu. Součást jídla, nebo dezert k obědu a večeři.

- Hrušku nakrájíme i se slupkou na tenké plátky
- rozejdeme máslo, přidáme kapku vanilky, skořici
- přidáme hrušku, zamícháme, opékáme 2-3 minut, nedusíme. .

KUŘECÍ VÝVAR

Celé kuře (bez prsou a stehen), kořenová zelenina, cibule, česnek, rajče, sůl, celý pepř, nové koření, bobkový list, čili.

- Celé kuře rozporcujeme, dáme stranou prsa a stehna na jiné jídlo
- kousky vložíme do hrnce se studenou vodou, přidáme sůl, zeleninu a koření
- vaříme nepřikryté, pomalu, vše jenom bublá cca 2-3 hodiny, dochutíme solí.

KUŘECÍ PERKELT

Kuřecí stehna, 1 lžíce oleje, sůl, červená mletá paprika, rajče, paprika kapie

- Na oleji osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli se špetkou soli a lžičkou červené mleté papriky, na malé kostičky rajče a papriku
- přidáme 1 sklenici vody, přivedeme prudce k varu a mícháme. Když se skoro všechna voda odpaří přidáme kousky kuřete, osolíme, podlijeme na 2 cm vodou a pod pokličkou dusíme 30 minut. .

ČOČKA SE ŠPENÁTEM A MRKVOVÉ TAGLIATELLE

Předem uvařená čočka, cibule, špenát, mrkev, sůl, pepř, česnek na plátky, olej

- Na lžíci oleje opečeme cibulku a kostičky česneku
- přidáme kousky mrkve nakrájené škrabkou na brambory, dusíme pod pokličkou 5 minut
- přidáme špenát a porci předem vařené čočky, dochutíme čerstvě mletým pepřem a solí.