

8 DNÍ PRO GENERÁLKU 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, 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

Plán na 5. den

Snídaně: ovesná kaše, sušené švestky, káva, čaj

Oběd: mrkvová polévka, losos, rajčata, fazolky, mandarinka, káva, čaj

Večeře: quinoa salát se sýrem, jablko, čaj

MRKVOVÁ POLÉVKA

300g mrkev, 1 ks petržel, 1/1 cibule, máslo, olej, sůl, provensálské bylinky

- Na hoblince másla s kapkou oleje zpěníme cibulku, sůl, bylinky
- přidáme nakrájenou mrkev a další libovolnou zeleninu, krátce restujeme, zalijeme vařící vodou, nebo vývarem, vaříme 15 minut
- rozmixujeme, dochutíme solí, čerstvě mletým pepřem.

LOSOS NA FAZOLKÁCH S RAJČATY

Na pečící papír v rozpálené troubě lze udělat jakoukoli rybu. Ochutit stačí citronem, solí, maximálně proložit bylinkami, ryba je vynikající sama o sobě. Bez oleje, másla, žádné opékání, krásně šťavnatá.

- Rozpálíme troubu na 250°C, na pečícím papíře porce ryby pokapeme citronem, osolíme
- kousky lososa cca 170g stačí péct na 220°C (snížíme teplotu) max 12 minut, bez otáčení ryby .
- Na pánvičce (bez pokličky) si na másle opečeme rajčata a zelené fazolky, ochutíme solí, pepřem, čili.

QUINUA

Quinuu si můžeme připravit do zásoby, v lednici nám pár dní vydrží.

- Vaří se v dvojnásobném množství vody po tom, co se několikrát propláchnou teplou vodou.
- Lze ji vařit opět ve vodě se lžičkou soli, nebo přímo ve vývaru: 15 minut, nechat dojít pod pokličkou 5 – 10 minut. Jestli chcete krásně syké perličky s malými klíčky, je lepší je propláchnout studenou vodou.

QUINUA SALÁT SE SÝREM

Do salátu můžete kombinovat zeleninu jak syrovou, tak pečenou. Základ je bílkovina ovčí feta, místo chleba dáme do salátu rovnou lžící quinu na jednu porci. Koření díky výrazné chuti sýru přidávat nemusíme. stačí zakápnout kvalitním olejem.

- Zeleninu nakrájíme na stejné kousky
- přidáme uvařenou quinu, zamícháme
- Přidáme porci bílkoviny: sýr (maso, luštěniny, tofu).