



DOKONALÁ
POSTAVA

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, 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

Plán na 6. den

Snídaně: žervé, žitný chléb, zelenina, banán, káva, čaj

Oběd: vývar, quinoa se šunkou, salát, mandarinka, káva, čaj

Večeře: krutí kostky na žampionech, salát, jablko, čaj

ZÁLIVKA NA SALÁT

Základ každého dobrého salátu je zálivka. Základ zálivky je kvalitní za studena lisovaný olej: olivový, arašídový, dýňový, ořechový ...

- 100 ml olej, sůl, pepř
- hořčice na špičku lžičky, jablečný ocet, citron.
- Vše zamíchat ve skleničce, kterou můžete uzavřenou skladovat v lednici, kde vydrží a máte vždy připravenou porci ochuceného kvalitního oleje, kterou obohatíte každý salát.

KRUTÍ KOSTKY NA ŽAMPIONECH

Krutí maso, olej, sůl, pepř, kmín, žampiony, cibule nebo pór.

- Na lžici oleje krátce osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, pór
- přidáme kousky masa, sůl, pepř, kmín, na plátky nakrájené žampiony
- podlijeme vodou do 1/2 výšky masa, dusíme na středním plameni 40 minut. Kmín dělá maso i houby lépe stravitelné.

ZELNÝ SALÁT

Můžeme použít zelí bílé, nebo červené, nebo kombinaci. Připravíme si najednou větší množství, které nám v lednici vydrží i 14 dní a máme tak vždy připravenou kvalitní porci zeleniny, hrst lupenů navíc:

- Zelí nakrouháme na tenké nudličky, dáme do zavařovací sklenice
- Do hrnce dáme vařit 500ml vody s 1 lžičkou soli a 1/4 lžičky pepře
- do vařící vody dáme 1 lžici slunečnicového (řepkového) oleje a 1 lžici jablečného octa, odstavíme a zalijeme zelí ve sklenici. Po vystydnutí můžeme dát do lednice. Každý den je lepší a chutnější.

Do salátu můžeme pak před podáváním přidat nudličky papriky, cibuli, opečené žampiony.

Nemusí mít strach, tohle zelí nemá nepříjemný zápach jako zelí kvašené.