

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, 6. den

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

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

Večeře: krutíky na žampionech, salát, jablko, čaj.

Plán na 7. den

Snídaně: sýrový jogurt, sušené švestky, káva, čaj

Oběd: vývar, uzený losos, pečená zelenina, pomeranč, káva, čaj

Večeře: vajíčkový salát, jablko, čaj.

JOGURT KE SNÍDANI

Základ: bílý jogurt řeckého typu, porce cca 180g, 1 lžička lněný olej, 1/4 lžičky skořice. Kombinujeme s ovocem, ale i se zeleninou (avokádo, rajče, paprika).

- Jogurt prošleháme s olejem a se skořicí. Přidáme porci ovoce.
- Můžeme sypat semínky sezamu.
- Ve fázi, kdy máme váhu stabilizovanou, můžeme do jogurtu přidat hrst mandlových lupínků a lžičku ovesných, nebo žitných vloček.

UZENÝ LOSOS

Uzený losos, porce cca 80g, zelenina (1/2 avokádo, ředkvičky).

- Na plátek žitného chleba rozmačkáme 1/2 avokáda,
- přidáme plátek lososa, obložíme zeleninou.
- Lze si připravit všechnu zeleninu jako salát, kousky lososa přidáme na závěr.

VAJÍČKOVÝ SALÁT

Varianta A)

Porce zeleniny (cca 170g), porce bílkoviny 2ks vejce, zálivka olej a koření,
1 krajíc cca 30g žitný chléb

Varianta B)

Porce zeleniny (cca 170g), porce bílkoviny 1ks vejce a cca 100g vařený
brambor, zálivka olej a koření (bez chleba)

Varianta C)

Porce zeleniny (cca 170g), porce bílkoviny 1ks vejce a 2 lžíce oleje zpracovat
na domácí majolku a cca 100g vařený brambor, bez chleba

Varianta D)

Porce zeleniny (cca 170g), porce bílkoviny 2ks vejce, 1 vejce zpracujeme s
olejem na majolku, 1 vejce vařené do hotového salátu,
1 krajíc cca 30g žitný chléb