

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, 7. den

Snídaně: sójový jogurt, sušené švestky, káva, čaj

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

Večeře: vajíčkový salát, jablko, čaj

Plán na 8. den

Snídaně: palačinka z ovesných vloček s máslovou hruškou, káva, čaj

Oběd: ovčí sýr, kostky červené řepy, mandarinka, káva, čaj

Večeře: fazole, dýňové a celerové hranolky, salát, jablko, čaj

OVESNÉ PALAČINKY

Vše na mix (nutribulet), nechat propojit všechny ingredience minimálně jednu hodinu. Ke snídani ideálně připravit těsto již večer, pak pečeme až ráno.

Na pánvičce rozpustíme hoblíčku másla, těsto rozlijeme na krásnou palačinku. Z daného množství máme dvě. Důležitá je trpělivost, dát těstu čas aby se pomalu peklo, pak se netrhá, pak palačinku krásně otočíte.

Odměna bude sladká, nejsladší asi z mandlového mléka, i když ze sójového je stejně lahodná.

Těsto:

- 1 porce vloček cca 30g
- 100 ml mléka, zbytek cca 80 ml je prostor si udělat skvělé latté
- špetka skořice, špetka soli, hoblíčka rozpuštěného másla, kapka javorového sirupu nebo medu.

KOSTKY ČERVENÉ ŘEPY SE SÝREM

Červená řepa se ve většině receptů předem uvaří nebo peče. Lze to i přímo pouze na pánvičce, ušetříte spoustu času.

- Syrovou řepu očistíme, nakrájíme na čtverce cca 1 x 1 cm
- Na pánvičce s hoblíčkou másla a lžičkou oleje řepu krátce orestujeme, podlijeme 1 dcl vody, přikryjeme pokličkou a dusíme. Stačí 8 - 10 minut
- Hotovou řepu zakápneme kapkou octu balsamico a lžičkou oleje (orechový, dýňový, arašídový).
- Přidáme ovčí sýr, rukolu, polníček nebo řeřichu.

Takhle připravenou červenou řepu si můžeme připravit do zásoby. Ve skleničce v lednici nám vydrží i týden.