

8 DNÍ PRO ZÁKLADNÍ GENERÁLKU VAŠEHO 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

HLAVNÍ 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, 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

DÝŇOVÉ A CELEROVÉ HRANOLKY

Na pečící papír do trouby se hodí všechna tvrdší zelenina, ale z dýně, celeru a batáty jsou skvělé hranolky k masíčku, sýru, tvarohovému dipu:

- Zeleninu oloupeme, nakrájíme na stejně velké kousky, hranolky
- zeleninu zakápneme olejem, sůl, pepř, sušený tymián, promícháme
- rozložíme na pečící papír
- pečeme v troubě na 180°C cca 25 - 45 minut.
- Pečeme více porcí, lze použít na přípravu krémové polévky.

LILKOVÁ CAPONATA

Typický sicilský předkrm, pro nás vynikající zeleninová porce kdykoli a k čemukoli: lilek, řapík celeru, cibule, rajčata (kousky z plechovky), olivy, kapary, olej olivový, sůl, sušené bylinky, bazalka. Je vynikající i na druhý den.

- Lilek nakrájíme na kousky cca 3 cm, přidáme sůl, necháme zavadnout
- Na olivovém oleji opečeme na drobno nakrájenou cibuli a jemné plátky řapíkatého celeru, osolíme, opékáme
- přidáme kousky lilku, opékáme
- přidáme rajčata, bylinky, opékáme
- přidáme kapary a olivy, zamícháme a podáváme s čerstvou bazalkou.

**9. den - může startovat 1. den
vašeho online kurzu Restart Jídlem**