



# ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

- NA 4 TÝDNY
  - BEZ ZBYTEČNÝCH EXTRÉMŮ
  - PESTRÝ
  - UDRŽITELNÝ
- 
- VYPOČÍTANÉ NUTRIČNÍ HODNOTY  
(KCAL, SACHARIDY, BÍLKOVINY, TUKY)
  - NÁKUPNÍ SEZNAM
  - ŽÁDNÉ PLÝTVÁNÍ JÍDLEM

OBSAHUJE RECEPTY, KTERÉ MŮŽEŠ ZNÁT Z MÉHO INSTAGRAMU



VYTVOŘILA: KAROLÍNA KRAMÁŘOVÁ  
@KAJUSBONUSS

## 4-TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK

### Nutriční hodnoty na 1 den:

energie	sacharidy	bílkoviny	tuky
1750–1800 kcal	200 g	110 g	60 g

### Poznámky a instrukce k jídelníčku:

Určila jsem pět denních jídel, protože je dle mého důležité jíst pravidelně. Tudíž jídlo rozložíš do více menších denní dávek a tělo si pak nebude ukládat zásoby pro horší časy.

Když se v jídelníčku objevuje recept, který uvaříš na více porcí, tak recept najdeš pouze v prvním dni, kdy ho budeš vařit. Dále pouze uvidíš např. *dej si 1 porci ze 3.*

K jídelníčku také dostaneš excelový soubor, kde uvidíš všechny propočty tohoto jídelníčku. Můžeš tak snadno prohazovat různé pokrmy tak, aby ti to vyhovovalo, a zároveň tak budeš mít pod kontrolou, zda se vejdeš do celodenního kalorického příjmu.

Dále se nutně nemusíš držet receptur. To znamená, že když se ti bude k daným surovinám bude hodit jiné koření či dochucení, uprav si dle vlastních preferencí.

To platí také o vaření, pečení, restování, dušení. Jakou technologický postup přípravy pokrmu zvolíš, je jen na tobě. Vždy ale dodržuj dané množství surovin.

Pokud udávám zeleninu např. (mrkev, salát) a zrovna ji doma nemáš nebo na ni nemáš chuť, použij jinou. To samé platí s ovocem, ořechy, ořechovým máslem nebo druhy olejů. :)

Na konci jídelníčku máš k dispozici nákupní seznamy na každý týden. Také tam najdeš jídelníček ve zkratce, který neobsahuje recepty ani žádné ingredience. Můžeš si ho např. vytisknout a vylepit na lednici.

### Jak nahradit protein:

1 odměrku proteinu (30 g) můžeš nahradit:

1 vaničkou (250 g) nízkotučného tvarohu

200 g protein puddingem

2 ks řeckým jogurtem 0% nebo skyrem natural (300 g)

Pozn.: Počítej ale s tím, že je protein využíváný, nehledě na jeho obsah bílkovin, také k oslazení daného pokrmu. Proto zkus přidat např. čekankový sirup nebo stevia drops.

**Jak nahradit:**

Tofu | Sójové maso | Vejce | Játra

Nechutná ti jedno z toho nebo zrovna na to nemáš chuť. Jednoduše 100 g tofu, 100 g jater, 2 vejce, 40 g sójového masa vyměň za 100 g masa, šunky, měkkého sýru nebo ryby. To samé naopak. Ale pamatuj, že pestrost ve stravě je velmi důležitá.

**Jak nahradit přílohy:**

Co když zrovna nemám chuť na kuskus nebo bulgur? Jednoduše si dej stejné množství jiných těstovin, tortillu nebo pečivo. Brambory nebo batáty vyměňuj 200 g = 50 g těstovin/pečiva/rýže/luštěnin.

**Pečivo:**

Jaké si vybereš pečivo je na tobě. Nemusíš se nutně držet toho, když v jídelníčku najdeš 3x za sebou celozrnný toustový chléb.

Dbej na to, aby byla dodržena stejná gramáž a pokud bude pečivo celozrnné, žitné nebo pšenočno-žitné, tak bude obsahovat více vláknina. Více tě zasytí a podpoříš zdraví svých střev.

- 1 plátek toustového chlebu -> 25 g
- 1 klasická tortilla -> cca 60 g
- 1 žitný rohlík -> cca 60 g
- 1 rohlík tukový -> cca 50 g
- 1 plátek žitný chléb (kostka) -> 50-60 g
- 1 žitný bochánek -> 100 g

**Tip:**

Když pečivo i tousták zamrazíš čerstvé, tak v den, kdy ho vyndáš z mrazáku, hodíš do topinkovače nebo trouby, nepoznáš, že není z pece. ☺

**Tip č.2:**

Zmrazit můžeš i rajčatový protlak, vývar či zeleninu, kterou budeš poté používat na tepelnou úpravu. Ztratí trochu své pružnosti.

ZDRAVÝ

# JÍDELNÍČEK

---

4 TÝDNY

KAŽDÝ DEN OBSAHUJE RECEPT Z INSTAGRAMU @KAJUSBONUSS

## 1.týden

PONDĚLÍ:

snídaně: **tvářoh do skleničky**

- 1 porce ze 2

svačina: **kiwi**

- 1 kiwi (cca 70 g)

oběd: **kuskusoto s tofu a zeleninou**

- 1 porce ze 2

svačinka: **rychlá vločková kaše s banánem a hořkou čokoládou**

- 40 g jemných vloček, 100 ml horké vody, 1 odměrka proteinu (30 g), ½ banán (cca 60 g), 1 kostka hořké čokolády (10 g)

večeře: **chléb s vajíčkovou pomazánkou, salát**

- 4 plátky opečeného celozrnného toustového chleba (100 g), 1 porce vajíčkové pomazánky, 1 hrst salátu – rukola, polníček (cca 50 g)

### Recepty:

#### Tvářoh do skleničky

Na 2 porce:

1 vanička (250 g) polotučného tvářohu, 1 vanička (250 g) nízkotučného tvářohu

Na rybízovou vrstvu: 1 hrst rybízu (150 g), 2 lžičky čekankového sirupu

Navrch: 2 lžičky ořechového másla (20 g), 30 g protein granola, 1 nektarinka (100 g)

Do 2 skleniček rozděl nízkotučný i polotučný tvářoh. Na pánev nebo do kastrůlku dej podusit červený rybíz. Podlij kapkou vody. Pokud máš mražený, vodou už nepodlívej. Rybíz ještě oslad čekankovým sirupem a rozděl na tvářohovou vrstvu. Následně přidej do každé skleničky lžičku ořechového másla, posypej granolou a nakrájej nektarinku.

#### kuskusoto s tofu a zeleninou

na 2 porce:

120 g kuskus, 1 lžíce avokádového/olivového oleje (10 g), sůl, 1 tofu s

bazalkou/natural, 400 g směs zeleniny (mrkev, kukuřice, hrášek), špetka

provensálské bylinky, špetka pepř, špetka sušený česnek

Kuskus zalij 1,5 dílem horké vody, osolit, zakryj a nechej stát. Na pánvi roztop olej a na něm orestuj tofu ze všech stran. Po opečení vyndej a přidej zeleninu. Podlij trochou vody (pokud máš mraženou, tak nemusíš) a nechej podusit do změknutí. Nakonec hod' do pánve zpět tofu, přidej kuskus a okořeň.

#### vajíčková pomazánka

na 2 porce: 3 vejce, 1 cottage light, 30 g lučiny (½ malé kostky), 1 lžíce plnotučné hořčice, sůl, pepř

Uvař vajíčka a pak odděl bílky od žloutků. Lučinu smíchej se žloutky, vymíchej hladkou směs, a přidej Cottage. Poté přidej hořčici, sůl a pepř. Bílky nastrouhej nahrubo a přidej je ke směsi. Zdobit můžeš pažitkou.





## 2. TÝDEN

PÁTEK:

snídaně: **jogurt s granolou & ovocem**

- 1 ks řeckého jogurtu Milko 0 % (140 g), 50 g protein granoly (Vilgain), 10 g kešu natural, 1 broskev (cca 130 g)

svačina: **ananas**

- 100 g ananas

oběd: **těstoviny s dýňovou omáčkou**

- 1 porce ze 2

svačinka: **zázvorové smoothie**

- 100 g ananasu, 1 palec zázvoru, špetka kurkumy, 1 lžička medu, 200 ml polotučné mléko, 1 odměrka kolagenu (volitelně), ½ odměrky proteinu (15 g), voda dle potřeby

večeře: **rybičková pomazánka, chléb, salát z červeného zelí**

- 1 porce rybičkové pomazánky, 2 plátky (100 g) žitný chléb, 1 porce salátu z červeného zelí

**Recepty:**

**rybičková pomazánka**

na 2 porce pomazánky: 1 plechovka sardinky ve vlastní šťávě (Vilgain), ½ červené cibule, ½ tvarohu v kostce (max 2,5 % tuku), 1 lžíce plnotučné hořčice  
Cibuli nakrájej na jemno, přidej sardinky, tvaroh, hořčici, sůl a promíchej.

**salát z červeného zelí**

na 3 porce salátu: 400 g červené zelí, 1 nastrohané jablko, 2 lžíce octa, 1 hrnek voda, špetka soli, 2 lžíce cukru na dochucení

Červené zelí nakrájej na tenké nudličky. Jablko oloupej a nastrohej na jemném struhadle. Udělej si nálev z vody, cukru, octa, soli a zalij nakrájené zelí s jablkem. Nechej min 30 minut odležet.







## 3. TÝDEN

SOBOTA:

snídaně: **mléčná rýže s lesním ovocem**

- 250 ml mléka, špetka vanilky, citronová kůra, 50g rýže (arborio/kulatozrná), 10 g třtinového cukru, navrch: 50 g jahody/borůvky/maliny, 10 g para ořechy

svačina: **mandarinka**

- 1 mandarinka (cca 75 g)

oběd: **vývar s nudlemi, avokádové špagety s vepřovou panenkou**

- vývar: 1 porce ze 3, špagety: 1 porce ze 2

svačina: **brownie ze 4 ingrediencí**

- 3 ks z 12

večeře: **zapečené bílé fazole v rajčatové omáčce, chléb**

- 1 porce ze 3, podávej s 50 g pečiva (např. 2 plátky celozrnný toustový chléb)

**Recepty:**

**Avokádové špagety**

na 2 porce: 140 g špaget, ½ avokáda, 2 lžičky lahůdkového droždí, ½ cottage light (90–100 g), sůl, pepř, oregano, sušený/čerstvý česnek, navrch: cherry rajčata, 10 g vlašských ořechů; 200 g vepřová panenka, sůl, pepř, 1 lžička oleje

Těstoviny uvař dle návodu na obalu. Avokádo a další ingredience rozmixuj v mixéru. Můžeš do omáčky přidat i trochu vody z těstovin. Omáčku poté na pánvi zahřej, přidej těstoviny a promíchej. Na talíři ozdob cherry rajčaty. Podávej s orestovanými medailonky z vepřové panenky.



### 3. TÝDEN

NEDELE:

snídaně: **fermentovaná ovesná kaše**

• 50 g jemných vloček, 1 lžička jablečného octa, 200 ml vlažné vody, 1 lžíce jogurtu (s kulturami – Bifido); navrch: 20 g proteinu, zbytek jogurtu (dohromady 150 g), hrst jahod, 1 lžička javorového sirupu

Připrav si skleničku a v ní smíchej vločky, jablečný oet, vlažnou vodu a lžící jogurtu.

Přikryj kuchyňkou utěrkou/ubrouskem, upevni kolem hrdla gumičkou a nechej v pokojové teplotě fermentovat minimálně 10 hodin. Nejlépe, když si ji připravíš den předem. Ráno už jen přimíchej protein, a navrch přidej zbytek jogurtu, ovoce, a lžičku javorového nebo jiného sirupu.

svačina: **mandarinka**

• 1 mandarinka (cca 75 g)

oběd: **vývar s nudlemi, avokádové špagety s vepřovou panenkou**

• vývar: 1 porce ze 3, špagety: 1 porce ze 2

svačina: **brownie ze 4 ingrediencí**

• 3 ks z 12

večeře: **zapečené bílé fazole v rajčatové omáčce, chléb**

• 1 porce ze 3, podávej s 50 g pečiva (např. 2 plátky celozrnný toustový chléb)







# **NÁKUPNÍ SEZNAM**

---

**NA KAŽDÝ TÝDEN ZVLÁŠŤ  
ŽÁDNÉ PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI**



# NÁKUPNÍ SEZNAM

1. týden

## Sacharidové potraviny

- 120 g kuskus
- 30 g protein granola
- 1 balení bramborové gnocchi (500 g)
- 100 g špaldová mouka (celozrnná)
- 60 g hladká mouka
- 10 g hrubá mouka
- 120 g rýže
- 90 g jemné ovesné vločky
- 50 g dětská krupička
- 1 dalamánek
- 325 g celozrnný toustový chléb

## Sladidla, cukr, sirupy

- Čekankový sirup
- 50 g moučkový cukr
- 10 g cukr krystal
- ¼ balíčku vanilkový cukr (5 g)

## Koření & pochutiny

- sůl
- provensálské bylinky
- pepř mlet
- sušený česnek
- muškátový oříšek
- skořice
  
- plnotučná hořčice
- 3 lžičky kypřicí prášek (10 g)

## Ovoce

- 1 nektarinka
- 1 citrón
- 4 jablka | 35 g jablečné pyré
- 1 kiwi
- 2 ks banán
- 1 mandarinka
- 200 g lesní ovoce
- 150 g jahody
- 150 g rybíz
- 2 lžice meruňkový džem nebo 2 meruňky

## Zelenina

- 400 g batáty
- 400 g směs (mrkev, kukuřice, hrášek)
- 300 g brokolice/květák
- 1 vanička baby špenát
- 1 vanička polníček/rukola
- 200 g žampiony
- 625 g cherry rajčata nebo normální
- 250 g okurka hadovka
- 1 plechovka sekaných rajčat
- 1 červená cibule
- 2 stroužky česneku
- 55 g černé olivy





# NÁKUPNÍ SEZNAM

1.týden

## Bílkovinné potraviny & tuky

### Mléko & mléčné výrobky

- 1000 ml polotučné mléko
  - 500 g kefír nízkotučný
  - 1x 250 g polotučný tvaroh
  - 1x 250 g nízkotučný tvaroh
  - 1x 200 g cottage light
  - 2x 150 g bílý jogurt (max 2,7% tuku)
  - 1x 200 g vanilkový proteinový pudink
  - 1x 62 g kostka Lučiny
  - 1x 200 g ricotta (Italat)
  - 1x 100 g balkánský sýr (Madeta)
  - 1 mozzarella light (125 g)
- Další:
- 130 g protein

### Tuky

- Avokádový/olivový olej
- 35 g řepkový olej
- 40 g máslo/přepuštěné máslo

### Kakao & čokoláda

- 30 g hořká čokoláda
- 3 lžičky kakao

### Maso & masné výrobky

- 300 g kuřecí prsa
- 200 g hovězí játra BIO

### Ryby

- 400 g filé z tresky

### Vejce

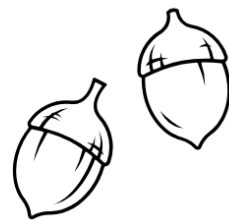
- 9 ks vejce

### Luštěniny

- 1 balení tofu (180 g)
- 160 g černá čočka beluga

### Ořechy & semínka

- 20 g ořechové máslo
- 40 g mandle
- 10 g para ořechy
- 60 g chia semínka
- 15 g lněná semínka (namlít)



# **zkrácený jídelníček**

---

**vhodný na tisk a umístění na lednici**





# Zdravý jidelníček

1. říjen

## Pondělí

snídaně: **tvaroh do skleničky s nektarinkou**

svačina: **kiwi**

oběd: **kuskusoto s tofu a zeleninou**

svačina: **vločková kaše**

večeře: **chléb s vajíčkovou pomazánkou**

## Úterý

snídaně: **tvaroh do skleničky s nektarinkou**

svačina: **mandarinka**

oběd: **kuskusoto s tofu a zeleninou**

svačina: **green smoothie**

večeře: **chléb s vajíčkovou pomazánkou**

## Středa

snídaně: **tousty se sýrem, zelenina**

svačina: **jablko**

oběd: **krémové gnocchi s kuřecím**

svačina: **čokoládový chia pudding**

večeře: **krupicová kaše s kakaem a ovocem**

## Čtvrtek

snídaně: **tousty se sazenými vejci, zelenina**

svačina: **mozzarella, rajče**

oběd: **čočkový salát s balkánským sýrem**

svačina: **čokoládový chia pudding**

večeře: **krémové gnocchi s kuřecím**

## Pátek

snídaně: **ovesná kaše s lesním ovocem**

svačina: **mandle**

oběd: **krémové gnocchi s kuřecím**

svačina: **jahodový kefirový shake**

večeře: **čočkový salát s balkánským sýrem**

## Sobota

snídaně: **císařský trhanec s džemem**

svačina: **para ořechy**

oběd: **pečená treska s batáty a brokolicí**

svačina: **jablkový koláč s drobenkou**

večeře: **vajíčková omeleta, dalať**

## Neděle

snídaně: **banánový mug cake s přelivem**

svačina: **mandle**

oběd: **pečená treska s batáty a brokolicí**

svačina: **jablkový koláč s drobenkou**

večeře: **játra s rajčatovou omáčkou, rýže**

## Poznámky

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Co když chci dodržovat další měsíc?**

- Za prvé tě pochválím, že se chystáš na další měsíc. Dobrá práce!
- Za druhé si můžeš koupit **navazující jídelníček**, který je levnější. Máme totiž už stavební materiály a pouze se obmění několik receptů. Lze se individuálně domluvit na chuťových preferencích. Stačí jen mrknout na můj web: **kajusbonuss.cz**, anebo mi napsat email.