FLEXIBILNÍ JÍDELNÍČEK

Každé jídlo má stejnou kalorickou hodnotu, takže si je hravě můžeš mezi sebou zaměňovat dle chuti, aniž bys rozhodil/a svůj celkový denní příjem.

- SNADNO ZAMĚNÍŠ JÍDLA MEZI SEBOU
- JÍDELNÍČEK NA 4 TÝDNY S PŘESNÝMI RECEPTY
- BEZ ZBYTEČNÝCH EXTRÉMŮ I S DEZERTY
- PESTRÝ A UDRŽITELNÝ
- VHODNÝ NA MEALPREP

- VYPOČÍTANÉ NUTRIČNÍ HODNOTY
  (KCAL, SACHARIDY, BÍLKOVINY, TUKY)

- NÁKUPNÍ SEZNAM

OBSAHUJE RECEPTY, KTERÉ ZNÁŠ Z MÉHO INSTAGRAMU

VYTVOŘILA: KAROLÍNA KRAMÁŘOVÁ
@KAJUSBONUSS

Poděkování

Hned takto ze začátku tě chci ocenit, že ses rozhodl/a jíst zdravě a dávat tělu vše, co potřebuje.
Zároveň Ti chci mockrát poděkovat za Tvoji důvěru ve mě a doufám, že se jídelníček bude líbit.

Moc se těším na naši společnou cestu k lepšímu já,
Kája | @kajusbonuss

FLEXIBILNÍ JÍDELNÍČEK

Největší přednost tohoto jídelníčku je ta, že každé jídlo dne (snídaně/oběd..) **má stejnou kalorickou hodnotu, takže si je hravě můžeš mezi sebou zaměňovat**, aniž bys jakkoliv rozhodil/a svůj celkový denní příjem.

Dokážeš si tak jídelníček **uzpůsobit svým chutím a preferencím**, takže se ti bude lépe dodržovat a **tvůj cíl bude nadosah**!! ☺

Na začátku najdeš přesný jídelníček na 4 týdny. Na konci tohoto jídelníčku **najdeš 44 receptů na obměnu**, které můžeš kdykoliv použít. Během dodržování přesného jídelníčku můžeš vyměňovat jídla, jak se ti zachce.

Ale pamatuj, že můžeš **vyměňovat** jen ta jídla se stejnou kalorickou hodnotou, takže uvedu příklad -> snídaně za snídaně nebo odpolední svačiny, které mají všechny na 1 porci 350 kcal. Obědy vyměňuj za večeře a naopak.

Nutriční hodnoty na 1 den:

energie	sacharidy	bílkoviny	tuky
1650–1750 kcal	170–200 g	100–140 g	50–70 g

Kalorické rozložení do jednotlivých jídel na 1 den:

Snídaně	350 kcal
Dopolední svačiny	100 kcal
Obědy	450 kcal
Odpolední svačiny/dezerty	350 kcal
Večeře	450 kcal

4-TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK

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 využívaný, 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 tousťák 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.

Zde jsem vytvořila seznam potravin od **značky Vilgain**, které se mohou vyskytovat v jídelníčku a já osobně je ráda používám. Nejvíce je cením kvůli jejich kvalitě a složení. Samozřejmě lze zaměnit za kterékoliv jiné z klasického obchodu.

https://aktin.cz/s/06887afc-f5a4-4506-aa6a-ad3bbe1932b9?p=4gvp5&utm_source=kajus&utm_medium=partner&utm_campaign=link

JAK používat jídelníček, když potřebuješ jiné kalorické nastavení, než je 1700 kcal?

Základní kalorické nastavení 1700 kcal:
350 snídaně
100 dopolední svačiny
450 oběd
350 odpolední svačiny/dezerty
450 večeře

Kalorické nastavení 1600 kcal:
Dopolední svačinu vynechej nebo zmenšíš snídani či odpolední svačinu o 1/3.
350 snídaně
450 oběd
350 odpolední svačiny/dezerty
450 večeře

Kalorické nastavení 1800 kcal:
Dopolední svačinu si budeš dávat ve dvojnásobném množství.
350 snídaně
200 dopolední svačiny
450 oběd
350 odpolední svačiny/dezerty
450 večeře

Kalorické nastavení 1900 kcal:
Dopolední svačinu si budeš dávat v trojnásobném množství nebo zvětšíš oběd či večeři o ½.
350 snídaně
300 dopolední svačiny
450 oběd
350 odpolední svačiny/dezerty
450 večeře

Kalorické nastavení 2000 kcal:
Dopolední svačinu si budeš dávat ve dvojnásobném množství a zvětšíš oběd či večeři o ½.
350 snídaně
200 dopolední svačiny
675 oběd
350 odpolední svačiny/dezerty
450 večeře

ZDRAVÝ

JÍDELNÍČEK

1. TÝDEN

KAŽDÝ DEN OBSAHUJE RECEPT Z INSTAGRAMU @KAJUSBONUSS

1.týden

PONDĚLÍ:
snídaně: **probio ovesná kaše**
• *40 g jemných ovesných vloček, 1 čajová lžička jablečného octa (cca 5 g), 180 ml vlažné vody,1 lžíce kokosového jogurtu (cca 20 g)*
druhý den: 20 g proteinu (např. syrovátkový nebo rostlinný protein), 40 g kokosového jogurtu, hrst jahod (cca 50 g), 5 g kešu, 1/2 čajové lžičky javorového sirupu (cca 2,5 g)
Příprava fermentace: Ve večerních hodinách smíchej ovesné vločky, jablečný ocet, vlažnou vodu a lžíci kokosového jogurtu. Promíchej a nech směs fermentovat při pokojové teplotě přikrytou asi 10 hodin (ideálně přes noc).
Dokončení kaše: Po fermentaci přimíchej proteinový prášek, 40 g kokosového jogurtu, nakrájené jahody, kešu ořechy a javorový sirup. Dobře promíchej a podávej.
nutriční hodnoty: 345 kcal | 36 g sacharidů | 23 g bílkovin | 8 g tuků

svačina: **hroznové víno**
• *130 g hroznové víno*
nutriční hodnoty: 100 kcal | 24,7 g sacharidů | 1 g bílkovin | 0,5 g tuků

oběd: **quinoový salát s kuřecím, zeleninou a zálivkou**
•*1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 425 kcal | 31 g sacharidů | 29 g bílkovin |19 g tuků

svačinka: **caprese salát & domácí ginger shot**
• *80 g mozzarella light, 100 g rajče, bazalka, 1 lžička olivového oleje (5 g), 25 g žitný kváskový chléb (značka Breadway)*
Rajče umyj a nakrájej s mozzarellou na plátky. Zakápni olivovým olejem, ozdob bazalkou a podávej s knäckebrotem.
• *ginger shot (1 porce z 5)*
nutriční hodnoty: 240 kcal | 16 g sacharidů | 18 g bílkovin | 12 g tuků
69 kcal | 17 g sacharidů | 1,6g bílkovin | 0,5 g tuků

večeře: **pizza tousty**
•*4 plátky toustový chléb (100 g), 30 g eidam 30%, 45 g prsní šunka, 25 g bbq omáčka/kečup, 15 g kukuřice, 100 g rajčata, sůl, pizza koření*
Tousty vyskládej na plech vyložený pečícím papírem. Potři bbq omáčkou nebo kečupem. Posypej nastrouhaným sýrem, kousky šunky, kukuřicí a přidej na plátky rajčata. Vše osol a volitelně přidej pizza koření nebo bylinky. Dej péct do trouby na 180 stupňů cca 25 minut.
nutriční hodnoty: 462 kcal| 65 g sacharidů | 28 g bílkovin|10 g tuků

Recepty:
quinoový salát s kuřecím, zeleninou a zálivkou
na 2 porce:
60 g quinoa, 300 g kuřecí prsa (nebo kuřecí prsa v konzervě), 60 g mrkev, 100 g červené zelí (lze vyměnit za více mrkve), 60 g mladé zelené chřesty (lze vyměnit za jinou brokolici), 20 g kešu oříšky, 15 g sweet chilli omáčky (Vilgain), 0,5 lžičky olivového oleje, Špetka sladké papriky
Na zálivku: 1 lžička lupinové omáčky (Vilgain) - nebo použij sójovou omáčku, 1 lžička olivového oleje, 2 lžičky hořčice, 1/4 šálky vody Sůl, pepř, sušený zázvor
Uvař maso: Kuřecí prsa nakrájej na 5 velkých kousků a vlož je do vroucí osolené vody. Bude to trvat přibližně 15 minut. Po uvaření nech maso chvíli v hrnci a mezitím si připrav kešu oříšky. Připrav kešu oříšky: Kešu oříšky dej do malé misky, která může jít do trouby. Pokapej je trochou olivového oleje, špetkou sladké papriky a sweet chilli omáčkou. Promíchej a vlož je na několik minut péct do trouby.Připrav zeleninu: Oloupej mrkev a nakrájej ji na tenké plátky. Červené zelí nakrájej na pruhy. Chřest zbav zdřevnatělých částí, očisti a nakrájej na malé kousky.Uvař quinoa: Vyjmi maso z hrnce a natrhej ho na malé kousky. V masovém vývaru uvař quinoa podle návodu.Připrav zálivku: V misce smíchej všechny ingredience na zálivku: lupinovou (nebo sójovou) omáčku, olivový olej, hořčici, vodu, sůl, pepř a sušený zázvor.Smíchej všechno dohromady: Všechny ingredience (uvařenou quinoiu, maso, zeleninu a kešu) smíchej v jedné velké míse. Zalej připravenou zálivkou a podávej.

domácí ginger shot
na 5 porcí:
400 g pomeranč, 250 g citróny, špetka kurkuma, 5 g medu 75 g zázvorový kořen, voda (½ šálku cca 115ml)
Všechny potřebné ingredience oloupej a společně s vodou a ostatními zbylými ingrediencemi hoď do mixéru.

Nutriční hodnoty celkem:
1641 kcal
189 g sacharidů
100,6 g bílkovin
50 g tuků

1.týden

PÁTEK:

snídaně: **vločky do skleničky s tvarohem a jablečným pyré**

• *1.vrstva: 40 g vloček Emco jemné s vlákninou, 1 lžíčka čekankového sirupu (5 g), cca 80 ml horké vody*

2.vrstva: 150 g polotučný tvaroh

3.vrstva: 120 g jablka, 1 lžíčka čekankového sirupu (5 g), špetka skořice, 35 ml vody

Vločky zalij horkou vodou, promíchej se sirupem a nechej chvíli odstát.

Mezitím si uvař jablečné pyré. Do rendlíku naházej nakrájená jablka, podlij trochou vody a na mírném plameni nechej změknout. Dle potřeby dolívej vodu. Následně oslaď sirupem a ochuť skořicí. Vločky dej do sklenice, následně tvaroh a navrch uvařená jablka. Nechej vychladit a nebo jez rovnou.

nutriční hodnoty: 351 kcal | 49 g sacharidů | 21 g bílkovin | 8 g tuků

svačina: **domácí ginger shot**

• *1 porce shotu z 5*

nutriční hodnoty na 1 porci: 69 kcal | 17 g sacharidů | 1,6 g bílkovin | 0,5 g tuků

oběd: **zapečené brambory s tofu a brokolicí**

• *1 porce ze 2*

nutriční hodnoty na 1 porci: 468 kcal | 42,5 g sacharidů | 32 g bílkovin | 16 g tuků

svačinka: **skořicové banánové muffiny**

• *3 kusy muffinů z 12*

nutriční hodnoty na 3 kusy: 360 kcal | 57 g sacharidů | 18 g bílkovin | 6 g tuků

večeře: **řepový salát s fazolemi a dýňovými semínky**

• *1 porce ze 2*

nutriční hodnoty na 1 porci: 455 kcal | 80 g sacharidů | 19,5 g bílkovin | 11 g tuků

Recepty:

zapečené brambory s tofu a brokolicí

2 porce:

300 g brambor oloupaných, 250 g brokolice, 100 g uzeného tofu, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, provensálské bylinky, 1 cottage light (150 ml), 1 vejce (cca 52 g), 30 g eidamu 30 %, kapka olivového oleje (3 g)

Brambory společně s tofu nakrájej na tenké plátky, brokolici také na plátky nebo malé kousky. V misce smíchej cottage, sůl, pepř, česnek, provensálké bylinky. Formu vymaž olejem a postupně pokládej brambory, poté brokolici, tofu a takto opakuj, dokud nezbydou nahoře brambory. Polij směsí, posypej sýrem a peč na 180 stupňů cca 50 minut, dokud nebudou brambory měkké.

skořicové banánové muffiny

12ks:

1 vejce, 200 g cottage cheese light, 1 zralý banán (120 g), 80 g javorového sirupu, 150 g ovesné mouky (nebo mouky podle vlastního výběru), 50 g proteinového prášku (já dala příchuť skořicová rolka), špetka vanilkového extraktu/cukru, 2 lžičky prášku do pečiva, špetka soli

navrch: 48 g granola (například Lifelike)

po upečení: topping zero
Předehřej troubu na 180 °C a připrav si formu na muffiny.
Cottage cheese rozmixuj dohladka. Ve velké míse rozmačkej banán a poté jej smíchej s cottagem, vejcem, javorovým sirupem, vanilkovým extraktem a špetkou soli. Dobře promíchej, dokud nezískáš hladkou směs.
Do mokré směsi přidej ovesnou mouku, proteinový prášek a prášek do pečiva. Ingredience promíchej, a přitom postupně přilévej mléko. Začni asi se 45 ml a přidávej až 80 ml, dokud těsto nedosáhne požadované konzistence. To závisí na typu proteinového prášku, který používáš.
Těstem naplň ⅔ každé muffinové formy, posypej granolou, a peč v troubě 20 až 25 minut. Dbej na to, aby se muffiny nepřepekly; jsou hotové, když párátko zapíchnuté do středu vyjde čisté.
Upečené muffiny z trouby nech asi 15 minut vychladnout. Poté polij toppingem a vychutnávej.
nutriční hodnoty na 1 kus: 120 kcal | 19 g sacharidů | 6 g bílkovin | 2 g tuků

Nutriční hodnoty celkem:
1703 kcal
245,5 g sacharidů
92,1 g bílkovin
41,5 g tuků

ZDRAVÝ

JÍDELNÍČEK

2. TÝDEN

KAŽDÝ DEN OBSAHUJE RECEPT Z INSTAGRAMU @KAJUSBONUSS

2.TÝDEN

ÚTERÝ:
snídaně: **pečená snídaně z ovesné mouky**
• *1 vejce, 50 g řeckého jogurtu 0 % tuků, 60 ml polotučného mléka, 30 g ovesné mouky, 25 g vanilkového proteinového prášku, stévie podle chuti, 1/2 lžičky prášku do pečiva,* 5 g čokopecičky
navrch: 20 g řeckého jogurtu 0% tuků, čokoládová prebiotická poleva zero
Předehřej troubu na 180c. Připrav si misku, která může do trouby. Smíchej potřebné ingredience (vejce, jogurt, mléko, mouku, proteinový prášek, stévii, kypřící prášek) a přidej čokopecičky. Dej do trouby a peč cca 20-22 minut. Vyndej z trouby a nech 5-10 minut vychladnout. Poté ozdob jogurtem a pocákej libovolně toppingem.
nutriční hodnoty: 401 kcal | 31 g sacharidů | 42 g bílkovin | 12 g tuků

svačina: **musli tyčinka**
• *ořech/protein tyčinka Emco (40 g)*
nutriční hodnoty: 154 kcal |15,2 g sacharidů |10,8 g bílkovin | 9,6 g tuků

oběd: **těstoviny s filé**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 450 kcal | 58 g sacharidů | 36 g bílkovin | 8 g tuků

svačinka: **tiramisu cheesecake do skleničky**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty na 1 porci: 282 kcal | 35,5 g sacharidů | 35 g bílkovin | 5 g tuků

večeře: **sázená vejce, olomoucké tvarůžky, rohlík**
• *2 vejce velikosti M (cca 110 g), ½ bílý rohlík (22 g), kapka olivového oleje (3 g), sůl, pepř, 100 g cherry rajčat, 100 g olomouckých tvarůžků, 20 g rukola*
Kápneme na pánev trochu oleje a rozklepneme 2 vejce, osolíme a opepříme. Hotové vejce dáme společně s tvarůžky, rajčátky a rohlíkem na talíř. Ozdobíme rukolou.
nutriční hodnoty: 423 kcal | 22 g sacharidů | 47 g bílkovin | 16 g tuků

Recepty:
těstoviny s filé
2 porce:
160 g celozrnných špaget, 300 g aljašské tresky, 2 lžíce olivového oleje (10 g)
2 stroužky česneku, 300 g rajčat, oregano, sůl, pepř
Těstoviny uvař podle návodu na obalu. Tresku omyj, očisti, nakrájej a orestuj na oleji spolu s česnekem. Nakonec na talíři podávej uvařené těstoviny s nakrájenými rajčaty na malé kostičky, tresku polož navrch a ozdob oregánem.

tiramisu cheesecake do skleničky
2 porce:
základ: 50 g piškot, 1 espresso/lungo
na krém: 250 g nízkotučný tvaroh, 280 g řeckého jogurtu 0%, 1 lžíce (10 g) čekankového sirupu
navrch: 10 g kakao

Připravíme si 2 skleničky. Piškoty namočíme v kávě a rozdělíme do skleniček. Smícháme jogurt, tvaroh, čekankový sirup a půl smesi navrstvíme do jedné skleničky a zbytek do druhé a nakonec posypeme holandským kakaem.

Nutriční hodnoty celkem:
1710 kcal
161,7 g sacharidů
170,8 g bílkovin
50,6 g tuků

emco
s OŘECHem & PROTEINem
25 % ROSTLINNÉHO PROTEINU
ČOKOLÁDA A MANDLE
BEZ LEPKU
VEGAN

2.TÝDEN

STŘEDA:
snídaně: **rohlík s avokádem a balkánem**
• *75 g žitný rohlík, 40 g avokádo, 25 g balkánský sýr Pilos*
nutriční hodnoty: 342 kcal | 13 g sacharidů | 14 g bílkovin | 25 g tuků

svačina: **bifido jogurt**
• *150 g Bifido jogurt*
nutriční hodnoty: 104 kcal | 7 g sacharidů | 6 g bílkovin | 6 g tuků

oběd: **těstoviny s filé**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 450 kcal | 58 g sacharidů | 36 g bílkovin | 8 g tuků

svačinka: **tiramisu cheesecake do skleničky**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty na 1 porci: 282 kcal | 35,5 g sacharidů | 35 g bílkovin | 5 g tuků

večeře: **sázená vejce, olomoucké tvarůžky, rohlík**
• *2 vejce velikosti M (cca 110 g), ½ bílý rohlík (22 g), kapka olivového oleje (3 g), sůl, pepř, 100 g cherry rajčat, 100 g olomouckých tvarůžků, 20 g rukola*
Kápneme na pánev trochu oleje a rozklepneme 2 vejce, osolíme a opepříme. Hotové vejce dáme společně s tvarůžky, rajčátky a rohlíkem na talíř. Ozdobíme rukolou.
nutriční hodnoty: 423 kcal | 22 g sacharidů | 47 g bílkovin | 16 g tuk

Nutriční hodnoty celkem:
1601 kcal
135,5 g sacharidů
138 g bílkovin
60 g tuků

albert
JOGURT
bifido
BÍLÝ
BIFIDOBACTERIUM
A LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS

2.TÝDEN

NEDĚLE:
snídaně: **čokoládové palačinky**
• *1 porce (2 palačinky) ze 2 porcí*
nutriční hodnoty na 1 porci (2 palačinky): 358 kcal | 42 g sacharidů | 18 g bílkovin | 13 g tuků

svačina: **banán**
• *1 střední banán (115 g)*
nutriční hodnoty: 102 kcal | 25,3 g sacharidů | 1,1 g bílkovin | 0,3 g tuků

oběd: **hovězí směs s rýžovými nudlemi**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 477 kcal | 66 g sacharidů | 28 g bílkovin | 11 g tuků

svačinka: **slané muffiny**
• *3 kusy muffinů z 9*
nutriční hodnoty na 3 kusy: 333,3 kcal | 33,3 g sacharidů | 19,8 g bílkovin | 13,2 g tuků

večeře: **zapečené žampiony s cottage sýrem**
• *200 g žampionů, 50 g lučiny, 50 g pórku, 125 g sýru Cottage Light, 75 g kváskový chléb (Breadway)*
Troubu předehřej na 180°C. Žampiony očisti, zbav nožiček a hlavičky oloupej. Z lučiny, najemno nasekaného pórku a sýru Cottage připrav směs, kterou naplníš žampiony. Plněné žampiony vlož do trouby a peč, dokud sýr nezezlátne. Upečené žampiony podávej s kváskovým chlebem.
nutriční hodnoty: 446 kcal | 37 g sacharidů | 26 g bílkovin | 14 g tuků

Recepty:
čokoládové palačinky
4 kusy:
1 odměrka špaldové mouky hladké (75 g),1 lžička kakaa (2,5 g), 150 ml polotučné mléko, 1 vejce, ½ lžíce oleje (5 g), 2 kostky hořké čokolády (20 g)
náplň: 125 g polotučný tvaroh, 3 kapky steviových kapek, 2 kapky vanilkový extrakt, 30 g maliny, 30 g borůvky
Smíchej mouku, kakao, mléko, vejce, olej a roztopenou hořkou čokoládu. Ze směsi udělej 4 palačinky. Dále si připrav náplň. Tvaroh smíchej se steviovými kapkami, vanilkovým extraktem, pomaž palačinky a zabal. Nakonec ozdob lesním ovocem.

slané muffiny
9 kusů:
100 g špaldové mouky, 2 vejce, 40 g 30% Eidamu, 60 g kuřecí šunky, 150ml polotučného mléka, 30 g ghee, 1 čajová lžička kypřícího prášku, špetka himalájské soli, špetka pepře, špetka tymiánu, špetka sladké papriky, cherry rajče, 20 g pražená dýňová semínka, čerstvá bazalka
K servírování: kečup bez cukru
Předehřej si troubu na 175 °C. V misce si smíchej mouku, kypřící prášek a koření (sůl, pepř, tymián, sladkou papriku). Přihoď najemno nakrájenou cibuli, strouhaný sýr,

nakrájenou šunku (trochu si nechej na zdobení), vajíčka, roztopené ghee a mléko. Důkladně promíchej. Těsto rozděl do 9 košíčků, ozdob zbylou šunkou, nakrájenými cherry rajčátky, dýňovými semínky a nasekanou bazalkou. Dej péct na přibližně 30 minut. Podávej nejlépe ještě teplé a vychutnávej s naším kečupem.
nutriční hodnoty na 1 kus muffinu: 111,1 kcal | 11,1 g sacharidů | 6,6 g bílkovin | 4,4 g tuků

Nutriční hodnoty celkem:
1716,3 kcal
203,6 g sacharidů
92,9 g bílkovin
51,5 g tuků

ZDRAVÝ

JÍDELNÍČEK

3. TÝDEN

KAŽDÝ DEN OBSAHUJE RECEPT Z INSTAGRAMU @KAJUSBONUSS

3.TÝDEN

PONDĚLÍ:
snídaně: **slané muffiny**
• *3 kusy muffinů z 9*
nutriční hodnoty na 3 kusy: 333,3 kcal | 33,3 g sacharidů | 19,8 g bílkovin | 13,2 g tuků

svačina: **ořechy**
• *8 g mandlí, 8 g para ořechů*
nutriční hodnoty: 104 kcal | 2 g sacharidů | 3 g bílkovin | 10 g tuků

oběd: **zapečené těstoviny s krůtím a rajčaty**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 467 kcal | 40 g sacharidů | 42,5 g bílkovin | 15 g tuků

svačinka: **čokoládové palačinky**
• *1 porce (2 palačinky) ze 2 porcí*
nutriční hodnoty (2 palačinky): 358 kcal | 42 g sacharidů | 18 g bílkovin | 13 g tuků

večeře: **vajíčková pomazánka, chléb, ředkvičky**
• *1 porce pomazánky ze 2, 2 plátky (80 g) kváskový chléb, 20 g ředkvičky*
nutriční hodnoty: 462 kcal | 44 g sacharidů | 24 g bílkovin | 23,5 g tuků

Recepty:
zapečené těstoviny s krůtím a rajčaty
2 porce:
100 g těstoviny, 1 lžíce olivový olej (10 g), 1 stroužek česneku, 200 g krůtí prsa, 250 g rajčatová passata/pyré, sůl, pepř, špetka italské koření/bylinky, 20 g eidam 30%, 100 g mozzarella light
Těstoviny uvař na skus. Při scedění si vyhraď 2 polévkové lžíce vody z těstovin.
Rozpal velkou pánev na středním ohni. Přidej olej a poté přidej krůtí maso a česnek a za občasného míchání restuj asi 5-6 minut, dokud zvenku nezhnědne (bude se dále vařit). Poté přidej italské koření, sůl a pepř a promíchej. Přidej rajčatovou passatu nebo pyré a promíchej. Těstoviny a vodu z těstovin hoď do pánve a dobře promíchej. Nakonec posyp nastrouhaným sýrem, přikryj pokličkou a nechej asi 1-2 minuty rozpustit.

vajíčková pomazánka
2 porce:
4 vařená vejce (cca 220 g), 2 lžíce plnotučné hořčice (30 g), 120 g gervais fit protein, sůl, pepř
Uvařená vejce oloupej a odděl bílky od žloutků. Žloutky společně s hořčicí, solí, pepřem a gervais smíchej a vymíchej hladkou směs. Následně přimíchej nastrouhané bílky na jemno a podávej s chlebem a ředkvičkami.

Nutriční hodnoty celkem:
1724 kcal
161,3 g sacharidů
107,3 g bílkovin
74,7 g tuků

3.TÝDEN

PÁTEK:
snídaně: **pečené vločky ala makovec**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 365 kcal | 56,3 g sacharidů | 13 g bílkovin | 12,6 g tuků

svačina: **mandarinky**
• *2-3 mandarinky (300 g)*
nutriční hodnoty: 96 kcal | 23,4 g sacharidů | 0 g bílkovin | 0 g tuků

oběd: **gnocchi s dýňovou omáčkou a parmazánem**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 453 kcal | 63 g sacharidů | 14,5 g bílkovin | 14,5 g tuků

svačinka: **borůvkový chia pudding s jogurtem do skleničky**
• *1 porce chia puddingu ze 2*
nutriční hodnoty: 375,5 kcal | 32 g sacharidů | 41 g bílkovin | 11 g tuků

večeře: **tortilla ze 2 ingrediencí**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 456 kcal | 11,5 g sacharidů | 46 g bílkovin | 24 g tuků

Recepty:
gnocchi s dýňovou omáčkou a parmazánem
na 2 porce:
300 g bramborových noků, 140 ml smetany 12%, 30 g parmazán, 350 ml vývaru (volitelně), 200 g dýňového pyré, 1 stroužek česneku, 1 hrst baby špenátu, 3 sušená rajčata (12 g), velká špetka čerstvého tymiánu, sůl a pepř podle chuti
Do pánve hoď neuvařené bramborové noky, smetanu a vývar (volitelně). Přikryj pokličkou a nech vařit asi 5 minut na středním ohni. Do stejné pánve s noky přidej dýňové pyré, nastrouhaný parmazán, nakrájená sušená rajčata a prolisovaný česnek. Promíchej. Pár minut před koncem přihoď špenát. Prohřej asi 2 minuty, dokud špenát nezměkne. Dochuť solí, pepřem, bylinkami a můžeš podávat.

tortilla ze 2 ingrediencí
2 porce:
250 g cottage cheese light, 3 vejce (150 g), 120 g kuřecích prsou, 30 g šunky/ slaniny, 250 g rajčat, 100 g ledového salátu, 60 g avokáda
Dip: 100 g odtučněného řeckého jogurtu, 2 čajové lžičky chilli omáčky (10 ml), 1,5 špetky sušeného česneku, 2 lžíce limetkové šťávy
Smíchej cottage cheese s vejci a upeč placku. Naplň kuřecím masem, šunku/slaninou, rajčaty, salátem a avokádem. Smíchej všechny ingredience na dip.

Nutriční hodnoty celkem:
1745,5 kcal
186,2 g sacharidů
114,5 g bílkovin
62,6 g tuků

4.TÝDEN

ČTVRTEK:
snídaně: **banánový chlebíček z tousťáku**
• *2 kusy z 6, 50 g odtučněný tvaroh*
nutriční hodnoty na 2 kusy: 367 kcal | 48 g sacharidů | 19 g bílkovin | 14 g tuků

svačina: **kefírové mléko**
• *250 ml kefírové mléko Milkin*
nutriční hodnoty: 90 kcal | 3,8 g sacharidů | 3 g bílkovin | 1 g tuků

oběd: **jarní závitky**
• *3 kusy z 6*
nutriční hodnoty na 3 kusy: 441 kcal | 54 g sacharidů | 21,5 g bílkovin | 14,5 g tuků

svačinka: **odlehčené tiramisu do skleničky**
• *1 porce ze 2*
nutriční hodnoty: 362 kcal | 36 g sacharidů | 20,5 g bílkovin | 14 g tuků

večeře: **míchačky z pekáčku zabalené v tortille**
• *1 kus tortilly ze 2*
nutriční hodnoty: 462 kcal | 32 g sacharidů | 22 g bílkovin | 28 g tuků

Recepty:
banánový chlebíček z tousťáku
4 kusy:
4 plátků toustového chleba (100 g), 1 vejce (50 g), 75 ml polotučného mléka, 15 g čekankového sirupu, 1 lžíčka oleje (5 g), 1 banán (160 g) (½ dovnitř, ½ navrch), 15 g vlašských ořechů, 2 lžičky kypřícího prášku (5 g)
koření: skořice, sušený zázvor, nové koření, muškátový oříšek
V míse smíchej rozmačkaný banán, vejce, mléko, olej, sirup, kypřící prášek a koření. Tousťák nakrájej na kostky a hoď do zapékací formy. Celé to polij tekutou směsí a promíchej, aby byly všechny kostky tousťáku namočené. Dolij případně trochou vody, ale nesmí to úplně plavat.
Přimíchej vlašské ořechy banán na kolečka. Dej péct do trouby na 185 stupňů cca 40 minut. Dokud nebude navrchu trochu nazlátlý. Nakríjej na 4 kusuy. Podávej s tvarohem.

jarní závitky
6 kusů:
6 ks rýžové papíry 22 cm, 60 g rýžových nudlí, 150g mrkve,hrst salátu (30 g) 60 g paprika, 160 g uzeného lososa (můžeš dát i krevety)
omáčka: 20 g arašídového másla, 20 ml kokosové amino omáčky, šťáva z citronu
Zeleninu nakrájej na nudličky. Na omáčku smíchej všechny ingredience. Ve vroucí vodě uvař rýžové nudle do měkka. V pánvičce ohřej trochu vody, aby byla teplá (ne horká). Poté vypni plamen a rýžové papíry v ní namáčej pár sekund. Papír přendej na suchou utěrku, navrstvi a zabal. (návod doporučuji najít na youtube)

míchačky z pekáčku zabalené v tortille
2 kusy:
10 g máslo, 30 g sýr feta, 4 vejce (200 g), 1 lžíce extra panenského olivového oleje (10 g), 1 špetka soli, 1 špetka černého pepře, čerstvá pažitka, 100 g rajčata, 2 celozrnné tortilly (1 kus - 55 g)
Předehřej troubu na 180 stupňů. Vymaž zapékací misku máslem. Do středu připravené zapékací misky polož blok fety. Kolem sýru feta rozklepni 5 vajec a pokapej olivovým olejem. Vejce osol a opepři. Peč v předehřáté troubě 18-22 minut, dokud se sýr feta nerozpustí a bílky kolem se nespečou. Vejce a fetu společně promíchej vidličkou. Neboj se, pokud některé bílky budou stále vypadat mokré, protože se budou dále vařit z tepla zapékací misky a okolních vajec. Po upečení můžeš přidat nasekanou pažitku. Tortillu naplň směsí, přidej plátky rajčat, zaroluj a vychutnávej.

Nutriční hodnoty celkem:
1722 kcal
173,8 g sacharidů
86 g bílkovin
71,5 g tuků

44 RECEPTŮ NA OBMĚNU

Snídaně sladké za 350 kcal

1.rychlý cheesecake do skleničky
2.bounty do skleničky
3.pečené vločky ala banánový chlebíček
4.kakaový termix
5.vanilkový proteinový pudink
6.pečený tvaroh s ovocem
7.snickers bowl
8.krémová kaše s borůvkami a vlašskými ořechy
9.pudink s piškoty

Snídaně slané za 350 kcal

10.omeleta s fetou
11.vejce v tortille
12.domácí focaccia se šunkou a olivami

Hlavní jídla teplá za 450 kcal

13.cheeseburger wrap
14.smažák s hranolkama
15. žemlovka s jablky
16.kuřecí kung pao
17.sushi do pekáčku
18.enchiladas
19. fritata
20.vege koule s broko a rýží
21. big mac salát
22. hovězí kuličky ve sweet chilli omáčce
23.nugetky v parmazánovém těstíčku
24. tvarohové knedlíky s meruňkami obalené v máku
25. krupicová kaše s kakaem a máslem

Hlavní jídla studená za 450 kcal

26.sandwich z focaccii
27.ricotový hummus
28.salát z mungo zafolí s mrkví a halloumi
29.tousty s tuňákovou pomazánkou s avokádem
30.těstovinový salát s kuřecím
31. kuřecí panini

Odpolední svačiny/dezerty za 350 kcal

32. strouhaný tvarohový koláč
33.míša dort
34.mrkvové cake pops

35. nepečené pudinkové řezy
36.krtkův dort do skleničky
37.raffaello kuličky
38.skořicoví šneci
39.kakaová bábovka z ovesných vloček
40.jogurtový koláč se švestkami a drobenkou
41.makovec
42.proteinový cheesecake (tvarohový koláč)
43 malinové tiramisu
44 cheesecake do skleničky

Dopolední svačiny (100 kcal):

1.jablko
2.banán
3.eidam s mrkví
4.muesli tyčinka
5.ovesný jogurt
6.kombucha
7.šunka s okurkou
8.hroznove vino
9.bily jogurt bifido
10.kefir/acidofilní mléko

1. Ginger shot

1) Rychlý cheesecake do skleničky

porce: 2
5 minut

Ingredience:

1 vanička nízkotučný tvaroh (250 g)
1 odměrka protein (30 g)
160 g banán
8 ks sušenek Gullón Sugar Free Shortbread

Postup:

Sušenky rozdrol na dno skleniček, na stěny vylož kolečka banánu a poté přidej tvaroh smíchaný s proteinem. Vrch ještě můžeš posypat rozdrolenými sušenkami nebo nechat tak.

Nutriční hodnoty na 1 porci:
337 kcal
42 g sacharidů
29 g bílkovin
6 g tuků

Sugar
Shortbread

2) Bounty do skleničky

porce: 2
10 minut + 2 hodiny chladnutí

Ingredience:

300 g tvaroh nízkotučný
30 g strouhaný kokos
10 g kokosový sirup
30 ml mléko

Na navrch:
10 g hořká čokoláda
1/2 lžičky kokosové olej (5 ml)
20 g kokosové chipsy

Postup:

V misce smíchej tvaroh, kokosový sirup, strouhaný kokos a přilij mléko (pokud je směs příliš hustá, přidej ještě trochu mléka).
Ve vodní lázni roztop hořkou čokoládu s kokosovým olejem.
Připrav 2 skleničky, směs rovnoměrně rozděl mezi obě.
Polij roztopenou čokoládou a posyp kokosovými chipsy (pokud chceš).
Dejte vychladit do lednice na min. 2 hodiny, ideálně přes noc.

Nutriční hodnoty na 1 porci:
341 kcal
24 g sacharidů
22 g bílkovin
21 g tuků

NÁKUPNÍ SEZNAM

NA KAŽDÝ TÝDEN ZVLÁŠŤ

ŽÁDNÉ PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI

NÁKUPNÍ SEZNAM

1.týden

Sacharidové potraviny

- ◯ 170 g jemné ovesné vločky
- ◯ 50 g granola/muesli
- ◯ 60 g quinoa
- ◯ 150 g ovesná mouka (nebo špaldová)
- ◯ 120 g rýže
- ◯ 170 g jemné ovesné vločky
- ◯ 6 ks mini základy na pizzu (Aktin/Vilgain)
- ◯ nebo malé tortilly (celkem 150 g)
- ◯ 695 g pečivo
  (celozrnný toustový chléb/ kváskový toustáček Broadway/žitný chléb)

Ovoce

- ◯ 4x pomeranč
- ◯ 4x citrón
- ◯ 260 g hroznové víno
- ◯ 10 cm zázvor
- ◯ 100 g jahody/borůvky (čerstvé/mražené)
- ◯ 3x jablko (1 menší | 2 větší)
- ◯ 1 banán (120 g)
- ◯ 1 avokádo

Sladidla, cukr, sirupy, pečení

- ◯ 110 g med/javorový/čekankový sirup
- ◯ vanilkový extrakt
- ◯ kypřící prášek
- ◯ 10 g želatina v prášku

Koření & pochutiny

- ◯ sůl, pepř
- ◯ sladká paprika
- ◯ sušený zázvor
- ◯ pizza koření/mix bylinek
- ◯ kurkuma, kari koření
- ◯ mletý kmín
- ◯ čerstvá bazalka, koriandr, jalapeňos
- ◯ chilli omáčka/ sweet chilli
- ◯ plnotučná hořčice
- ◯ sójová/teriyaki omáčka
- ◯ jablečný ocet/klasický
- ◯ kečup (cca 100 g)

Zelenina

- ◯ 350 g brambory
- ◯ 460 g mrkev
- ◯ 300 g květák
- ◯ 250 g brokolice
- ◯ 300 g vařené řepy
- ◯ 400 g kysané zelí
- ◯ 100 g okurky
- ◯ 500 g rajčata (keřík/cherry/velká)
- ◯ 650 g loupaných/sekaných rajčat
- ◯ 2 malé cibule
- ◯ 4 stroužky česneku
- ◯ 100 g červené zelí (nebo mrkev)
- ◯ 60 g zelený chřest (nebo brokolice)
- ◯ 15 g kukuřice
- ◯ salát (polníček/ledový/rukola)

NÁKUPNÍ SEZNAM

1.týden

Bílkovinové potraviny & tuky

Mléko & mléčné výrobky

- ◯ 180 g eidam 30%
- ◯ 350 g polotučný/nízkotučný tvaroh
- ◯ 3x 140 g nízkotučný jogurt (skyr/řecký)
- ◯ 2x 200 g cottage cheese light
- ◯ 1 mozzarella light (125 g)
- ◯ 100 ml mléko
- ◯ 60 g kokosový jogurt s kulturami (nebo klasický bifido)

Maso & masné výrobky

- ◯ 500 g kuřecí prsa (nebo z Aktinu)
- ◯ 180 g mletého hovězího masa
- ◯ 300 g kuřecí/krůtí prsní šunka
- ◯ volitelně: hovězí vývar nebo 1 lžíce bujónu (Vilgain)

Ryby

- ◯ 100 g tuňáka ve vlastní šťávě

Vejce

- ◯ 8 ks vejce

Luštěniny

- ◯ 100 g tofu (natural/uzené)
- ◯ 300 g předvařených fazolí

Další:

- ◯ 70 g proteinu (např. syrovátkový nebo rostlinný protein)

Tuky

- ◯ Avokádový/olivový olej
- ◯ máslo/přepuštěné máslo

Ořechy & semínka

- ◯ 2 lžíce ořechové máslo
- ◯ mandle (klasické/v polevě)
- ◯ kešu ořechy
- ◯ pekanové ořechy
- ◯ dýňová semínka
- ◯ chia semínka

Kakao & čokoláda

- ◯ kakao