

„Jestliže to budete chtít vzdát, vzpomeňte si na to, proč jste začali.“

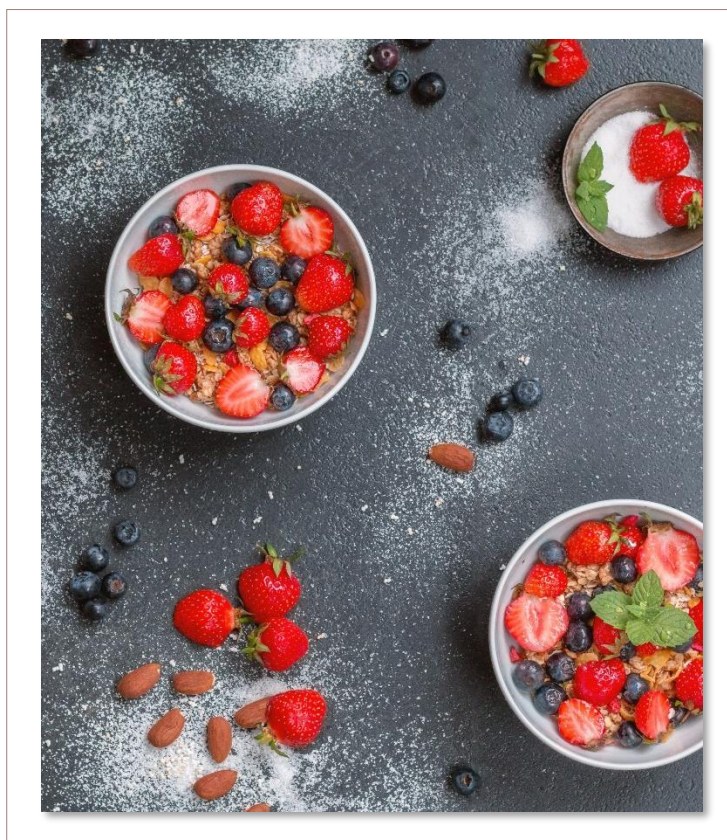


Copyright © 2023 Ing. Dominik Andryšek

Všechna práva vyhrazena. Žádná část tohoto dokumentu nesmí být reprodukována v jakékoli formě bez předchozího písemného souhlasu autora, s výjimkou případů, kdy je použita jako reference od původního autora.

ROZVRH JÍDEL

Den	Snídaně	Hlavní chod	Polévky	Svačina	Večeře
0.	Nákup na dny 1 až 4				
1.	SN 01	HL 18	PO 03	SV 03	VE 11
2.	SN 03	HL 18	PO 03	SV 03	VE 05
3.	SN 13	HL 23	PO 03	SV 02	VE 06
4.	SN 08	HL 23	PO 03	SV 10	VE 08
	Nákup na dny 5 až 8				
5.	SN 09	HL 09	PO 09	SV 01	VE 01
6.	SN 05	HL 09	PO 09	SV 01	VE 09
7.	SN 12	HL 13	PO 09	SV 09	VE 03
8.	SN 13	HL 13	PO 09	SV 04	VE 04
	Nákup na dny 9 až 12				
9.	SN 10	HL 04	PO 04	SV 05	VE 10
10.	SN 02	HL 04	PO 04	SV 02	VE 02
11.	SN 07	HL 11	PO 04	SV 06	VE 07
12.	SN 13	HL 11	PO 04	SV 10	VE 01
	Nákup na dny 13 až 16				
13.	SN 06	HL 01	PO 01	SV 07	VE 03
14.	SN 02	HL 01	PO 01	SV 07	VE 09
15.	SN 04	HL 07	PO 01	SV 02	VE 10
16.	SN 13	HL 07	PO 01	SV 11	VE 04
	Nákup na dny 17 až 20				
17.	SN 10	HL 17	PO 08	SV 08	VE 02
18.	SN 09	CHEAT		SV 08	VE 06
19.	SN 08	HL 14	PO 08	SV 10	VE 08
20.	SN 11	HL 14	PO 08	SV 09	VE 10
	Nákup na dny 21 až 24				
21.	SN 05	HL 08	PO 06	SV 03	VE 05
22.	SN 03	HL 08	PO 06	SV 03	VE 05
23.	SN 13	HL 05	PO 06	SV 01	VE 01
24.	SN 01	HL 05	PO 06	SV 01	VE 04
	Nákup na dny 25 až 28				
25.	SN 07	HL 19	PO 05	SV 05	VE 03
26.	SN 14	HL 19	PO 05	SV 06	VE 07
27.	SN 06	HL 02	PO 05	SV 06	VE 09
28.	SN 02	HL 02	PO 05	SV 09	VE 03
	Nákup na dny 29 až 32				
29.	SN 12	HL 12	PO 10	SV 02	VE 02
30.	SN 12	HL 12	PO 10	SV 04	VE 11
31.	SN 04	HL 06	PO 10	SV 11	VE 10
32.	SN 12	CHEAT		SV 04	VE 01



SNÍDANĚ

SN 01) Ovesné vločky s ovocem



Označení:

SN 01



Čas na přípravu:

10 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 450kcal

Ovesné vločky	70 g
Mléko polotučné	250 g
Libovolné ovoce (Chia semínka)	120 g

Klára Spanilá 300kcal

Ovesné vločky	45 g
Mléko polotučné	150 g
Libovolné ovoce (Chia semínka)	100 g

POSTUP

- Do misky/krabičky nalijte předepsané množství polotučného mléka. Mléko si můžete i ohřát.
- Následně přidejte ovesné vločky. Používejte pouze neochucené. Jestli budou vločky rozemleté nebo vcelku je na Vás. Lze použít i ovesné vločky s vlákninou (Emco).
- Pokud chcete, můžete přidat trochu chia semínek (nepřežeňte to, po chvíli nabobtnají).
- Jestli ráno nestíháte nebo preferujete měkčí vločky, celou směs nechte přes noc v lednici.
- Před konzumací přidejte libovolné ovoce.

Další možností je vše smíchat, rozmixovat v mixéru a vypít.

SN 02) Míchaná vejce se šunkou



Označení:

SN 02



Čas na přípravu:

15 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 450kcal

Vejce	3 ks
Máslo	10 g
Celozrnné pečivo	25 g
(Večerní chlebík)	1 ks
Libovolná zelenina	40 g
Cibule	0,5 ks
Kuřecí šunka	20 g

Klára Spanilá 300kcal

Vejce	2 ks
Máslo	2 g
Celozrnné pečivo	25 g
(Večerní chlebík)	1 ks
Libovolná zelenina	50 g
Cibule	0,5 ks
Kuřecí šunka	20 g

POSTUP

- Na pánvi roztopte máslo a přidejte najemno nakrájenou cibuli. Chvilí restuje a následně přidejte šunku.
- Vše orestujte dozlatova a zeslabte na mírný plamen.
- Přidejte vejce. Doporučujeme nejprve míchat pouze bílky. Jakmile jsou bílky hotové, rozmíchejte žloutky a ihned podávejte. Tak nebudou vejce vysušené.
- Osolte, opepřete, případně přidejte další koření.
- Jako přílohu si dejte předepsané pečivo a zeleninu.



HLAVNÍ JÍDLA

HL 01) Kuřecí steak se zeleninou



Označení:

HL 01



Čas na přípravu:

45 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 1350kcal

Kuřecí prsa	400 g
Rýže	150 g
(Brambory)	590 g
Libovolná zelenina	300 g
Olivový olej	20 g
Máslo	20 g

Klára Spanilá 700kcal

Kuřecí prsa	200 g
Rýže	75 g
(Brambory)	305 g
Libovolná zelenina	200 g
Olivový olej	11 g
Máslo	10 g

POSTUP

- Naporcujte a očistěte kuřecí maso, pak ho dle chuti okořeňte.
- Na pánvi rozežřejte olej a steaky zprudka opečte z každé strany, podle tloušťky, tak cca 4-5 min.
- Nakonec steaky na pánvi přikryjte pokličkou a nechte ještě 5 minut dojít.
- Maso si můžete rovněž připravit v troubě.
- Až budete mít volnou chvíli, dejte vařit rýži.
- Na závěr si nachystejte zeleninu (doporučujeme například mrkev). Nakrájejte ji na tenké plátky (nebo použijte škrabku na brambory) a na másle restujte, dokud nezměkne.
- Zeleninu okořeňte a podávejte.

HL 02) Hovězí steak s pepřovou omáčkou



Označení:

HL 02



Čas na přípravu:

60 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 1350kcal

Hovězí maso (steak)	300 g
Brambory	490 g
(Batáty)	525 g
Libovolná zelenina	100 g
Olivový olej	5 g
Máslo	10 g
Smetana ke šlehání	50 g
Whisky	10 g
(Sójová omáčka)	

Klára Spanilá 700kcal

Hovězí maso (steak)	150 g
Brambory	230 g
(Batáty)	250 g
Libovolná zelenina	50 g
Olivový olej	5 g
Máslo	5 g
Smetana ke šlehání	25 g
Whisky	10 g
(Sójová omáčka)	

POSTUP

- Očistěte a osušte hovězí maso. Rozpalte pánev a přidejte předepsané množství oleje.
- Na rozpálenou pánev vložte maso a zprudka opékejte 2 - 3 minuty z každé strany.
- Zatím co se připravuje maso, rozpečte troubu na 200°C.
- Jakmile máte připravené maso, vložte jej do trouby a pečte, dokud nebude propečené dle Vašich preferencí („Medium rare“ = 62°C).
- Lze použít teploměr na maso. Pokud nemáte, stačí jednou za čas maso nakrojit.
- Jako přílohu si můžete udělat opečené brambory a zeleninu, kterou budete dělat na jednom plechu společně s masem.

Pepřová omáčka:

- Na pánvi rozpustíte předepsané množství másla. Přidejte čerstvě nadrcený pepř (černý nebo zelený) a chvíli orestujte.
- Přidejte alkohol a nechte vyvařit (můžete rovněž zapálit a směs flambovat).
- Jakmile se vyvaří alkohol, přidejte smetanu a nechte projít varem.
- Na závěr osolte a přidejte sójovou omáčku dle chuti (stačí decentně).



POLÉVKY

PO 01) Mrkvová polévka



Označení:

PO 01



Čas na přípravu:
30 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 150kcal

Mrkev	112 g
Cibule	0,25 ks
Zázvor	2,0 ks
Olivový olej	4 g
Celozrnné pečivo	25 g
Bujón	0,25 ks

Klára Spanilá 150kcal

Mrkev	112 g
Cibule	0,25 ks
Zázvor	2,0 ks
Olivový olej	4 g
Celozrnné pečivo	25 g
Bujón	0,25 ks

POSTUP

- Do hrnce nalijte 1,5l vody, přiveďte k varu a přidejte zeleninový vývar (stačí z bujónu).
- Nakrájejte cibuli, zázvor a mrkev na větší kousky.
- V hrnci rozehejte olej, přidejte cibuli a zázvor. Jakmile zelenina zesklouatí, vhoďte do hrnce mrkev a vše pár minut restujte.
- Vše zalijte vývarem a vařte, dokud nebude zelenina měkká.
- Následně vše rozmixujte.
- Dokořeňte dle libosti. Doporučujeme kari, sůl, pepř, chilli a citron.
- Nakrájejte si pečivo na kostičky (může být i vcelku) a na sucho osmahněte. Podávejte společně s polévkou.

PO 02) Česneková polévka



Označení:

PO 02



Čas na přípravu:

30 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 150kcal

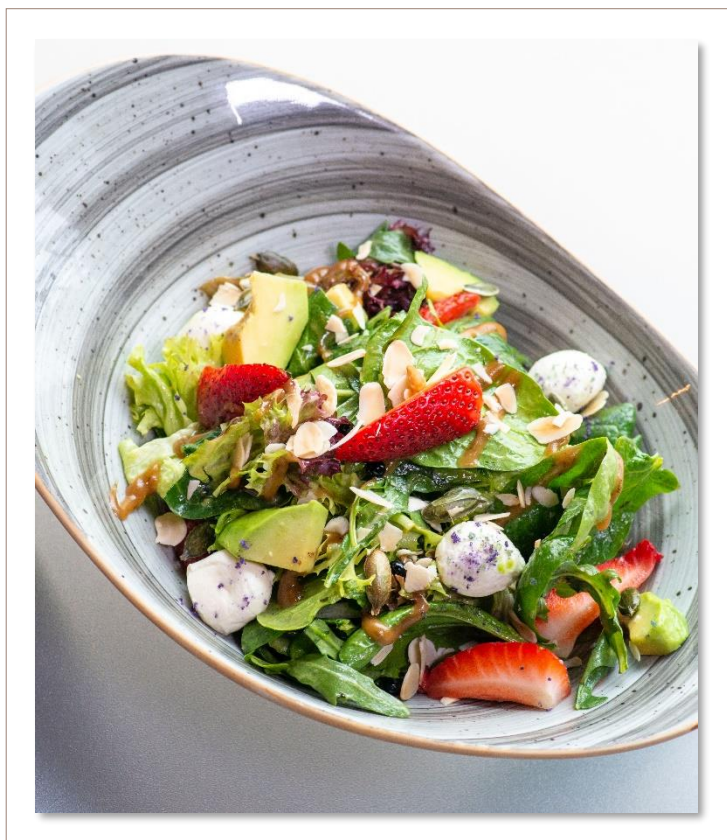
Brambory	45 g
Mrkev	25 g
Cibule	0,25 ks
Celer	25 g
Petržel	25 g
Olivový olej	3 g
Vejce	0,25 ks
Sýr (30% tuku)	10 g
Bujón	0,25 ks
Česnek	1,0 ks

Klára Spanilá 150kcal

Brambory	45 g
Mrkev	25 g
Cibule	0,25 ks
Celer	25 g
Petržel	25 g
Olivový olej	3 g
Vejce	0,25 ks
Sýr (30% tuku)	10 g
Bujón	0,25 ks
Česnek	1,0 ks

POSTUP

- Do hrnce nalijte 1,5l vody, přivedte k varu a přidejte zeleninový vývar (stačí z bujónu).
- Nakrájejte brambory na kostky, kořenovou zeleninu nastrouhejte nahrubo.
- V hrnci na rozpáleném oleji lehce orestujte cibulku.
- Přidejte nastrouhanou zeleninu a restujte do zlatova.
- Zalijte vývarem a přidejte brambory.
- Vařte cca 15-20 minut do měkka.
- Chvilí před koncem přidejte najemno nastrouhaný česnek a v polévce rozmíchejte vejce.
- Dochutěte solí a pepřem a kořením dle chuti (majoránka, sušený česnek, čerstvá petrželka).
- Na závěr přidejte nastrouhaný sýr.



SVAČINY

SV 01) Avokádový toust



Označení:

SV 01



Čas na přípravu:

15 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 600kcal

Avokádo menší	1,0 ks
(Avokádo větší)	0,5 ks
Lučina přírodní	40 g
Celozrnné pečivo	110 g
(Proteinový chléb)	3 ks
Citron	1 ks

Klára Spanilá 250kcal

Avokádo menší	0,5 ks
(Avokádo větší)	
Lučina přírodní	30 g
Celozrnné pečivo	25 g
(Proteinový chléb)	
Citron	1 ks

POSTUP

- Rozkrojte avokádo na půlky. Lžící vyndejte nejprve pecku a poté celé avokádo. Druhou půlku zabalte co nejlépe do potravinářské fólie (zejména rozkrojenou část), aby zbylé avokádo nezžhnědlo.
- Rozpečte si pečivo a následně jej namažte lučinou (neochucenou).
- Avokádo nakrájejte na co nejjemnější plátky a naskládejte na pečivo.
- Osolte, opepřete a pokapejte citrónovou šťávou (bez ní bude avokádo plané).

SV 02) Jogurt s ovocem a oříšky



Označení:

SV 02



Čas na přípravu:

10 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 600kcal

Bílý jogurt	200 g
Libovolné ovoce	200 g
Med	15 g
Libovolné ořechy	25 g
Bebe - Dobré ráno	1 ks

Klára Spanilá 250kcal

Bílý jogurt	150 g
Libovolné ovoce	100 g
Med	8 g
Libovolné ořechy	20 g
Bebe - Dobré ráno	

POSTUP

- Do odtučněného jogurtu přidejte nakrájené ovoce. Do směsi lze přidat přímo i ořechy. V takovém případě doporučujeme spíše nenamleté.
- Osladte medem a vše promíchejte.



VEČEŘE

VE 01) Pečivo s mozzarellou



Označení:

VE 01



Čas na přípravu:

10 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 450kcal

Mozzarella light	125,0 g
Rajče	100 g
Celozrnné pečivo	65 g
(Večerní chleběk)	3 ks
Máslo	5 g

Klára Spanilá 200kcal

Mozzarella light	62,5 g
Rajče	50 g
Celozrnné pečivo	25 g
(Večerní chleběk)	1 ks
Máslo	

POSTUP

- Nakrájejte mozzarellu a rajčata na tenké plátky. Druh mozzarely je čistě na Vás. Levnější varianty mají podobné nutriční hodnoty, nicméně mohou být někdy tužší.
- Naskládejte na pečivo. Pokud můžete, namažte máslem.
Osolte, opepřete, případně použijte další koření (doporučujeme bazalku).

VE 02) Tvaroh s ovocem



Označení:

VE 02



Čas na přípravu:

10 minut

INGREDIENCE

David Neskutečný 450kcal

Tvaroh odtučněný	250 g
Libovolné ovoce	170 g
Libovolné ořechy	25 g
Cukr třtinový	20 g

Klára Spanilá 200kcal

Tvaroh odtučněný	125 g
Libovolné ovoce	130 g
Libovolné ořechy	10 g
Cukr třtinový	

POSTUP

- Smíchejte tvaroh s ovocem a trochou cukru.
- Posypejte ořechy (např. kokosem) a hurá do toho.