

Den 8 - Novoroční výzva

Snídaně 219 kcal

Breakfast Cini Apples RageFitness	40 x 1 g	148 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	150 x 1 ml	71 kcal

Dopolední svačina 401 kcal

Nech si 2 porce na druhý den a zbytek můžeš zamrazit.

Potřebuješ 4 banány, 2 mrkve, 2 vejce, 1/2 prášku do pečiva, 140g ovesných

vloček, 30g proteinu, 50g 90% čokolády - vše rozmixuješ a pečeš na 180 stupňů

40minut.

Banana bread s mrkví 2 x porce 401 kcal

ovesné vločky 0,75 x velká porce (50 g)

Excellence 90% cocoa dark (extra jemná hořká čokoláda) Lindt 12,5 x 1 g

banán 1 x kus (90 g)

vejce slepičí 0,5 x kus (55 g)

Kypřicí prášek do pečiva bezfosfátový bez lepku bio Amylon 1,5 x 1 g

mrkev 0,25 x velký kus (180 g)

Whey 100! CFM 80 vanilla Extrifit 0,25 x porce (30 g)

Oběd 425 kcal

tatarák opeč jako karbanátek + brambory či batáty + zelenina

Tatarák Maso uzeniny Polička	1 x porce (125 g)	206 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
brambory syrové	1 x porce (200 g)	177 kcal

Odpolední svačina 279 kcal

Tvaroh + ovoce

jablko	1 x kus (150 g)	94,1 kcal
Tvaroh odtučněný Pilos	1 x balení (250 g)	169 kcal
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim	1 x lžice (10 g)	15,5 kcal

Večeře 348 kcal

Losos nebo jiná ryba se zeleninou (např celerové hranolky, květáková rýže atd)

celer bulvový	2 x porce (100 g)	87,4 kcal
losos obecný	1 x 150 g	260 kcal

Den 9 - Novoroční výzva

Snídaně 290 kcal

Musli kupuj kvalitní - mléko může být i rostlinné, jen pozor bez cukru

mléko polotučné 1,5% tuku	1 x malá sklenice (200 ml)	94,7 kcal
Super mysli bez přidaného cukru čokoláda a kokos Emco	50 x 1 g	195 kcal

Dopolední svačina 401 kcal

Nech si 2 porce na druhý den a zbytek můžeš zamrazit.

Potřebuješ 4 banány, 2 mrkve, 2 vejce, 1/2 prášku do pečiva, 140g ovesných

vloček, 30g proteinu, 50g 90% čokolády - vše rozmixuješ a pečeš na 180 stupňů

40minut.

Banana bread s mrkví 2 x porce 401 kcal

ovesné vločky 0,75 x velká porce (50 g)

Excellence 90% cocoa dark (extra jemná hořká čokoláda) Lindt 12,5 x 1 g

banán 1 x kus (90 g)

vejce slepičí 0,5 x kus (55 g)

Kypřicí prášek do pečiva bezfosfátový bez lepku bio Amylon 1,5 x 1 g

mrkev 0,25 x velký kus (180 g)

Whey 100! CFM 80 vanilla Extrifit 0,25 x porce (30 g)

Oběd 425 kcal

tatarák opeč jako karbanátek + brambory či batáty + zelenina

Tatarák Maso uzeniny Polička	1 x porce (125 g)	206 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
brambory syrové	1 x porce (200 g)	177 kcal

Odpolední svačina 110 kcal

Skyr + bobuloviny + můžeš přidat čekankový sirup

Berry mix with sour cherries Freshona	50 x 1 g	23,9 kcal
Skyr natur Islandská tradice Bohušovická mlékárna	1 x malé balení (140 g)	86,6 kcal

Večeře 401 kcal

Losos ze včera + zelenina a knackebrot (zelenina čerstvá, grilovaná - je to na

tobě - můžeš dát opět celer nebo květák)

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
losos obecný	1 x 150 g	260 kcal
knäckerbrot celozrnný žitný Wasa Sport	2 x kus (15 g)	98,7 kcal

Den 10 - Novoroční výzva

Snídaně 243 kcal

Breakfast Cini Apples RageFitness	40 x 1 g	148 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x malá sklenice (200 ml)	94,7 kcal

Dopolední svačina 192 kcal

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
Gervais FitProtein	1 x porce (20 g)	28,9 kcal
knäckerbrot celozrnný žitný Wasa Sport	2 x kus (15 g)	98,7 kcal
Krůtí prsní šunka 92% masa Pikok Pure	2 x plátek (13 g)	22 kcal

Oběd 500 kcal

Krůtí prsa nakrájej na nudličky, osol a přidej koření a opeč. Když je maso hotové přidej rajčátka a špenát. Vmíchej uvažené těstoviny a nakrájenou fetu. Nezapomeň si udělat porci i na druhý den.

Těstoviny s krůtím masem, špenátem a fetou	350 x 1 g	500 kcal
krůtí prsa bez kůže syrová 1 x porce (150 g)		
rajčata cherry 1 x porce (50 g)		
špenát baby 1 x porce (50 g)		
těstoviny semolinové syrové 1 x 70 g		
Feta sýr 30 x 1 g		

Odpolední svačina 216 kcal

oblíbená proteinová tyčinka

Soft Protein Bar Coco Choco Barebells	1 x kus (55 g)	216 kcal
---------------------------------------	----------------	----------

Večeře 547 kcal

Vejce uvař na tvrdo nebo na měkko, přidej rozmačkané avokádo, vmíchej cottage, přidej sůl a např nasekanou pažitku. Přidej kvalitní pečivo

tmavý vícezrnný toust (chléb toustový tmavý vícezrnný) Penam	2 x kus (25 g)	139 kcal
Avokádovo-vaječná pomazánka	260 x 1 g	365 kcal
avokádo 1 x 100 g		
vejce slepičí 2 x kus (55 g)		
Cottage cheese light 3% Pilos 50 x 1 g		
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal

Den 11 - Novoroční výzva

Snídaně 227 kcal

Bílý jogurt + ovoce (jakékoliv)

jablko	1 x kus (150 g)	94,1 kcal
selský jogurt bílý 3,8% tuku Hollandia	1 x balení (200 g)	133 kcal

Dopolední svačina 164 kcal

Proteinový pudink nebo tyčinka

High protein pudding chocolate flavour Milbona	1 x balení (200 g)	164 kcal
--	--------------------	----------

Oběd 500 kcal

Krůtí prsa nakrájej na nudličky, osol a přidej koření a opeč. Když je maso

hotové přidej rajčátka a špenát. Vmíchej uvařené těstoviny a nakrájenou fetu.

Nezapomeň si udělat porci i na druhý den.

Těstoviny s krůtím masem, špenátem a fetou	350 x 1 g	500 kcal
krůtí prsa bez kůže syrová 1 x porce (150 g)		
rajčata cherry 1 x porce (50 g)		
špenát baby 1 x porce (50 g)		
těstoviny semolinové syrové 1 x 70 g		
Feta sýr 30 x 1 g		

Odpolední svačina 216 kcal

oblíbená proteinová tyčinka

Soft Protein Bar Coco Choco Barebells	1 x kus (55 g)	216 kcal
---------------------------------------	----------------	----------

Večeře 547 kcal

Vejce uvař na tvrdo nebo na měkko, přidej rozmačkané avokádo, vmíchej cottage,

přidej sůl a např nasekanou pažitku. Přidej kvalitní pečivo

tmavý vícezrnný toust (chléb toustový tmavý vícezrnný) Penam	2 x kus (25 g)	139 kcal
Avokádovo-vaječná pomazánka	260 x 1 g	365 kcal
avokádo 1 x 100 g		
vejce slepičí 2 x kus (55 g)		
Cottage cheese light 3% Pilos 50 x 1 g		
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal

Chystáme si jídlo na 2 dny

Den 12 - Novoroční výzva

Snídaně 350 kcal

Den předem si připrav ovesnou skleničku - vše smíchej a nech přes noc v lednici.

Ráno přidej kakao, 1/2 banánu a jogurt

selský jogurt bílý 3,8% tuku Hollandia	50 x 1 g	33,3 kcal
--	----------	-----------

kakao holandského typu Marila	1 x lžička (5 g)	15,5 kcal
-------------------------------	------------------	-----------

banán	50 x 1 g	47 kcal
-------	----------	---------

Ovesná sklenička	260 x 1 g	254 kcal
------------------	-----------	----------

chia semínka 1 x lžice (10 g)

ovesné vločky 1 x porce (40 g)

Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim 1 x lžice (10 g)

Bio vegan almond drink Nature's Promise 200 x 1 ml

Dopolední svačina 182 kcal

Salát s cottage sýrem - můžeš si dát i mozzarellu light nebo hermelín figura

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
--	-------------------	-----------

Jihočeský cottage Fit -50% tuku Madeta	1 x balení (150 g)	140 kcal
--	--------------------	----------

Oběd 593 kcal

V misce smíchej olej + sojovou omáčku, šťávu z 1/4 limetky, prolisovaný česnek a najemno nastrouhaný zázvor.

V této marinádě můžeš nechat maso přes noc marinovat. Maso pečeme v troubě v pekáčku na 180 stupňů asi 25 min,

záleží na výšce masa. Do krabičky nebo na talíř k němu přidej uvařenou rýži a brokolici, výpek z masa a nasekanou jarní cibulku a sezam.

Limetkovo - medové kuře s rýží a brokolicí	383 x 1 g	593 kcal
--	-----------	----------

semínka sezamová 1 x lžička (5 g)

brokolice 1 x porce (100 g)

zázvor kořen čerstvý 1 x porce (5 g)

česnek 1 x porce (3 g)

rýže jasmínová 70 x 1 g

olej sezamový 1 x porce (5 ml)

Tamari Soy Sauce Vilgain 20 x 1 g

krůtí prsa bez kůže syrová 1 x porce (150 g)

med včelí 1 x lžička (15 g)

cibulka jarní 1 x 10 g

Odpolední svačina

Nastrouhané jablko s mrkví - přidej vlašské ořechy nebo jiná semínka

ořechy vlašské	1 x 15 g	108 kcal
----------------	----------	----------

mrkev	1 x kus (100 g)	42 kcal
-------	-----------------	---------

jablko	1 x kus (150 g)	94,1 kcal
--------	-----------------	-----------

Večeře

Omeleta nebo vejce na jakýkoliv způsob se zeleninou

vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
---------------	----------------	----------

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
--	-------------------	-----------

Krůtí prsní šunka 92% masa Pikok Pure	3 x porce (50 g)	127 kcal
---------------------------------------	------------------	----------

Den 13 - Novoroční výzva

Snídaně

461 kcal

Ovesná sklenička + jablko, ořechové máslo a ořechy, můžeš přidat trochu skořice

jablko	1 x 50 g	31,4 kcal
pecan white choco twister Lifelike	10 x 1 g	67,2 kcal
ořechy vlašské	1 x 15 g	108 kcal
Ovesná sklenička	260 x 1 g	254 kcal
chia semínka 1 x lžíce (10 g)		
ovesné vločky 1 x porce (40 g)		
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim 1 x lžíce (10 g)		
Bio vegan almond drink Nature's Promise 200 x 1 ml		

Dopolední svačina

182 kcal

Salát s cottage sýrem - můžeš si dát i mozzarellu light nebo hermelín figura

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
Jihočeský cottage Fit -50% tuku Madeta	1 x balení (150 g)	140 kcal

Oběd

593 kcal

Limetkovo - medové kuře s rýží a brokolicí	383 x 1 g	593 kcal
semínka sezamová 1 x lžička (5 g)		
brokolice 1 x porce (100 g)		
zázvor kořen čerstvý 1 x porce (5 g)		
česnek 1 x porce (3 g)		
rýže jasmínová 70 x 1 g		
olej sezamový 1 x porce (5 ml)		
Tamari Soy Sauce Vilgain 20 x 1 g		
krůtí prsa bez kůže syrová 1 x porce (150 g)		
med včelí 1 x lžička (15 g)		
cibulka jarní 1 x 10 g		

Odpolední svačina

Nastrouhané jablko s mrkví - bez ořechů

mrkev	1 x kus (100 g)	42 kcal
jablko	1 x kus (150 g)	94,1 kcal

Večeře

Omeleta nebo vejce na jakýkoliv způsob se zeleninou

vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42,3 kcal
Krůtí prsní šunka 92% masa Pikok Pure	3 x porce (50 g)	127 kcal

Snídaně**430 kcal**

Lívance si připrav i na druhý den :).

Vše na lívance rozmixuj tyčovým mixérem a nech chvilku odpočinout (stačí 5 min), poté opeč na pánvi za použití cooking spraye. Ozdob jogurtem a malinami (v zimě používám mražené - nemusíš je vážit), případně si dej jakékoliv bobuloviny či marmeládu bez cukru. Tyto lívance milují i naše děti

maliny	1 x porce (50 g)	32,9 kcal
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim	1 x lžíce (10 g)	15,5 kcal
selský jogurt bílý 3,8% tuku Hollandia	1 x 100 g	66,6 kcal
Lívance z ovesných vloček	198 x 1 g	315 kcal

ovesné vločky 1 x porce (40 g)

Kypřicí prášek do pečiva bezfosfátový bez lepku bio Amylon 1 x 3 g

selský jogurt bílý 3,8% tuku Hollandia 1 x 100 g

vejce slepičí 1 x kus (55 g)

Dopolední svačina

Pokud snídáš brzy ráno, tak si lívance rozděl na 2 porce, aby ti vyšly i na svačinu

Oběd

Klasika - pečená kuřecí stehna - upeč si jich více, ať máš maso na další 2 dny a máš tak navařeno dopředu

Kuřecí stehno pečené + brambory	400 x 1 g	536 kcal
cibule 1 x porce (50 g)		
kuřecí stehno pečené 1 x porce (150 g)		
brambory syrové 1 x porce (200 g)		

Odpolední svačina

Piškoty namáchej v espresso a vrstvy do skleničky na střídačku s ochuceným

tvarem (čekankový sirup nebo zero drops). Nakonec zasyp kakaem.

Tiramisu	315 x 1 g	294 kcal
kakao holandského typu Marila 1 x lžička (5 g)		
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim 1 x lžička (5 g)		
piškoty dětské Opavia 1 x malá porce (25 g)		
káva espresso 1 x malý hrnek (30 ml)		
tvoroh odtučněný Pilos 1 x balení (250 g)		

Večeře

Mrkev nakrájej na menší špalíčky a smíchej ve formě na pečení s olejem, medem,

tymiánem, solí a pepřem. Peč na 180 stupňů přibližně 40 minut. Po upečení nech

vychladnout a smíchej s čočkou (můžeš si jí i sama uvařit), salátem a fetou.

Připrav si porci navíc na druhý den

Salát s pečenou mrkví, čočkou a fetou	470 x 1 g	392 kcal
mix listových salátů 1 x porce (80 g)		
med včelí 1 x 5 g		
olej olivový extra panenský 1 x lžička (5 ml)		
mrkev 2 x kus (100 g)		
Vapeur Čočka na páře Bonduelle 150 x 1 g		
Feta sýr 30 x 1 g		