

Bílkovinová dieta na 14 dní

1. Den

SNÍDANĚ

Jahodový tvaroh se lněnými semínky

2 lžičky třtinového cukru; 2 lžice nahrubo posekaných lněných semínek; 80g jahod (lze nahradit i jiným bobulovitým ovocem); 150 g tvarohu (40% tučnost); 2 lžice zakysané smetany, 2 lžičky citronové šťávy

Cukr zkaramelizujeme na pánvi a přidáme lněná semínka, necháme vychladnout. Omyté jahody pokrájíme na ¼ a část odložíme stranou na ozdobu. Tvaroh smícháme s kysanou smetanou a šťávou z citronu, přidáme část jahod a opražených lněných semínek. Vše ozdobíme zbylými jahodami.

Obsah bílkovin 23g; sacharidů 20g; tuků 33g

OBĚD

Celerové hranolky s dipem

250 g celeru; 80g mascarpone; 2 lžice mléka; 1 lžička limetkové šťávy+kůra; pepř; 1 jarní cibulka; 4 lžice pomletých ořechů (para, pekany); 2 lžice celozrnné špaldové mouky; 1 vejce; černý pepř; olej na fritování; ¼ limetky

Celer očistíme, oloupeme a nakrájíme na plátky silné 1cm a poté na jednotlivé hranolky (cca 2cm). Vložíme je do osolené vařící vody na 2 minuty. Scedíme, zchladíme a necháme okapat. Mezitím smícháme mascarpone s mlékem, limetkovou šťávou a kůrou, ochutíme solí a pepřem. Jarní cibulku očistíme a bílou a světlezelenou část nakrájíme nadrobno. Vmícháme do směsi. Připravíme si mouku, rozšlehané vejce a pomleté ořechy. Obalíme klasicky – mouka, vejce a potom ořechy. Obalené porce smažíme cca 3 minuty na rozpáleném oleji. Necháme okapat na papírové utěrce a uložíme do tepla, než se dosmaží všechny dílky. Podáváme s dipem z mascarpone a dílky limetky.

Obsah bílkovin 21g; sacharidů 24g; tuků 90g

VEČEŘE

Květáková frittata

150g květákových růžiček; 1 malá cibule; 40g šunky serrano (nebo jiné sušené šunky); 3 vejce; sůl, pepř; muškátový oříšek, 2 lžice olivového oleje, 2 lžice zakysané smetany, 1 svazeček řeřichy

Květákové růžičky omyjeme a pokrájíme na ½. Ve vařící osolené vodě blanšírujeme cca 5 minut. Poté studenou vodou zprudka zchladíme a necháme okapat. Cibuli rozpůlíme a pokrájíme na tenké plátky. Šunku nakrájíme na čtverečky. Vejce rozšleháme a okořením solí, pepřem a 2 špetkami nastrohaného muškátového oříšku. Olivový olej rozehřejeme v malé pánvi. Přidáme cibuli a necháme ji zesklivatět. Přisypeme květák a krátce osmažíme. Přilijeme vaječnou směs a při mírné teplotě smažíme pod pokličkou 6-8 minut. Pak frittatu obrátíme a smažíme 1-2 minuty. Zakysanou smetanu smícháme se solí a pepřem, přidáme pokrájenou řeřichu. Podáváme k frittatě.

Obsah bílkovin 34g; sacharidů 8g; tuků 49g

2. Den

SNÍDANĚ

Papája s krémem z čerstvého sýra

1 lžíce kešu ořechů, ½ limetky (nutné v biokvalitě), ½ zralé papáji (cca 200g), 200g čerstvého sýru (může být Cottage), 2 lžičky ořechového oleje , v případě potřeby tekutá stévie

Ořechy nasekáme a na sucho opražíme. Ovoce oloupeme a nakrájíme na dílky. Z limetky nastrouháme kůru a šťávou pokapeme kousky ovoce. Sýr a olej z ořechů utřeme do hladka, vmícháme kůru z limetky a můžeme přidat stévii (nemusí být). Sýrovou směs naaranžujeme na ovoce a posypeme opraženými ořechy.

Obsah bílkovin 31 g; sacharidů 14 g; tuků 32g

OBĚD

Lilkové řízky s rajčatovou omáčkou

1 lilek (asi 180g), sůl, 1 menší cibule, 1 stroužek česneku, 3 lžíce olivového oleje, 2-3 rajčata (asi 200g), ½ lžičky oregana, černý pepř, 1 vejce, 2 lžíce nastrouhaného parmezánu, 2 lžíce mléka, 1 lžíce celozrnné špaldové mouky, 2 lžíce kysané smetany

Omytý lilek zbavíme stopky a nakrájíme na podélné plátky silné 2 cm. Osolíme a necháme 15min. vypotit. Poté papírovou utěrkou setřeme z plátek vodu. Mezitím nakrájíme cibuli a česnek nadrobno a podusíme v 1 lžici olivového oleje. Na směs vložíme rajčata pokrájená na drobné kostičky, přidáme sůl a oregano a při mírné teplotě vaříme bez pokličky, za občasného míchání cca 10 minut. Omáčku můžeme rozmixovat, dochutíme pepřem. Rozšlehané vejce smícháme s mlékem a přidáme parmezán. Osušené plátky lilku opepříme a obalíme v mouce, pak je potřeme vaječnou směsí. Zbytek oleje rozehřejeme na teflonové pánvi. Lilek opékáme na každé straně 5-6 minut. Podáváme s omáčkou a kysanou smetanou.

Obsah bílkovin 17g; sacharidů 20g; tuků 42g

VEČEŘE

Pikantní asijský salát s kuřecím masem

1 filet kuřecích prsíček (asi 150g), kousek zázvoru cca 2 cm, 4 lžičky sójové omáčky (fermentované), 100g salátové okurky, 1 karambola (asi 125 g) – čínské ovoce poměrně běžně dostupné, 1 čili paprička, 1 lžíce rýžového nebo ovocného octa, pepř, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce sekaných arašídů, 3 snítky koriandru

Kuřecí prsíčka omyjeme a osušíme a nakrájíme na nudličky cca 2cm široké. Zázvor oloupeme a nakrájíme nadrobno a s 2 lžičkami sójové omáčky přidáme k masu. Okurku oloupeme, karambolu omyjeme a nakrájíme na tenké plátky, upravíme dekorativně na talíř. Čili papričku podélně rozpůlíme, zbavíme semínek a nakrájíme na nudličky. Ocet, zbývající sójovou omáčku, pepř a 1 lžici olivového oleje smícháme a nakapeme na salát. Zbýlý olej rozehřejeme v malé pánvi. Marinované kousky kuřecího masa se zázvorem a s posekanými arašídami smažíme za stálého míchání 2 minuty. Přilijeme marinádu a povaříme. Maso rozdělíme na salát. Koriandr omyjeme a osušíme, lístky natrháme a nasypeme na jídlo.

Obsah bílkovin 38g; sacharidů 15g; tuků 23g

3. Den

SNÍDANĚ

Ovocná zakysaná smetana s medovými mandlemi

1 lžíce mandlových lupínků, 1 lžička medu, 100g zakysané smetany, 2 lžíce crème fraiche, špetka mleté vanilky, tekutá stévie podle chuti, 80 g bobulovité ovoce (maliny, ostružiny)

Mandle upražíme na pánvi do zlatova (cca 5 minut), sejmem z plamene a přidáme med. Necháme vše vychladnout. Zakysanou smetanu společně s crème fraiche promícháme a doplníme vanilkou a sladidlem. Krém přendáme do misky, posypeme omytým ovocem a na závěr přidáme medové lupínky z mandlí

Obsah bílkovin 6g; sacharidů 17g; tuků 42 g

OBĚD

Thajské kari s tofu a zelím pak-čoi

150 g čínského zelí pak-čoi (menší hlavičky než klasické čínské zelí), 1 žlutá paprika, 150 g tofu, 1 cibule šalotka, 1 stroužek česneku, 1 lžíce oleje, 1 lžička červené thajské kari pasty, 100 ml zeleninového vývaru, 5 lžic kokosového mléka (neslazeného), 1 lžíce rybí omáčky (lze nahradit sójovou), ½ lžičky biobinu (karobové moučky-přírodní zahušťovadlo bez škrobů), 1 lžíce nasekaných ořechů kešu

Zelí omyjeme a podle velikosti rozpůlíme nebo rozčtvrtíme. Papriku nakrájíme na kousky velké 1 cm. Tofu nakrájíme na kostičky cca 2 cm. Šalotku a česnek pokrájíme na tenké plátky. Ve woku rozpálíme olej a tofu se šalotkou zprudka opékáme cca 2-3 minuty. Přidáme papriky a další 3 minuty za stálého míchání opékáme. Přilijeme vývar a kokosové mléko. Pak-čoi vložíme do směsi a přikryté dusíme 3-4 minuty. Kari ochutíme rybí omáčkou, limetkovou šťávou, trochu osolíme zahustíme karobovou moučkou. Před podáváním posypeme sekanými ořechy.

Obsah bílkovin 20g; sacharidů 19g; tuků 22g

VEČEŘE

Mrkvová polévka s kokosem

1 střední mrkev, ½ cm zázvorového oddenku, 2 lžičky přepuštěného másla, 1-2 lžičky ostrého kari koření, 250 ml zeleninového vývaru, 6 lžic kokosového mléka (neslazeného) z konzervy, 2 lžičky strouhaného kokosu, 3 snítky koriandru (lze nahradit petrželkou), sůl, pepř, 1 lžíce limetkové šťávy

Mrkev očistíme, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Zázvor oloupeme a nakrájíme na kostičky. Přepuštěné máslo rozpustíme v hrnci. Přidáme mrkev a zázvor a smažíme 2-3 minuty. Přisypeme kari a krátce osmahneme. Přilijeme vývar a kokosové mléko, přivedeme do varu a při střední teplotě vaříme 15 minut. Strouhaný kokos opražíme v pánvi bez tuku asi 3 minuty dozlatova, pak ho ihned vyjmeme. Koriandr omyjeme, osušíme a lístky otrháme. Polévku rozmělníme tyčovým mixérem najemno. Okořeníme ji solí, pepřem a limetkovou šťávou, nalijeme do talíře a posypeme kokosem a lístky koriandru.

Obsahuje 2g bílkovin; sacharidů 7g; tuků 17g

4. Den

SNÍDANĚ

Míchaná vejce s vanilkou a bobulovitým ovocem

1 lžíce pistácií (lze i jiné ořechy), 2 vejce, 3 lžíce smetany (12%), tekutá stévie podle chuti, špetka mleté vanilky, špetka soli, 80 g bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, rybíz, ostužiny), 2 lžičky másla, 2-3 lístky meduňky na ozdobení (nemusí být)

Pistácie nasekáme na jemno. Vejce, smetanu, špetku soli a vanilky a podle chuti stévie důkladně promícháme. Přidáme nasekané pistácie. Máslo rozpustíme v pánvičce (nejlépe teflonové), přilijeme vaječnou směs a necháme srazit. Přendáme na talíř, posypeme ovocem a ozdobíme meduňkou.

Obsahuje bílkovin 17g; sacharidů 14g; tuků 35g

OBĚD

Asijská dušená zelenina s konjakovými těstovinami

40g těstovin z konjaku (lze koupit v prodejnách zdravé výživy pod názvem shirataki nudle, perfect pasta nebo slimpasta), 100g brokolice, 2 lžičky sezamového oleje (lze nahradit i jiným ořechovým, sezamový má výraznou vůni i chuť), 1 červená paprika, 100g bambusových výhonků (konzerva), 50g mungo klíčků, Kousek zázvoru – asi 2 cm, 1 lžíce oleje, 2 lžíce sójové omáčky (fermentované), 1 lžíce čili omáčky, 3-4 snítky koriandru, 1 lžíce nasekaných arašídů

Těstoviny uvaříme dle návodu a necháme ve vodě, mezitím brokolici rozdělíme na růžičky a přidáme k těstovinám. Vaříme cca 1 minutu, poté vše slijeme a necháme dobře okapat. Těstoviny a brokolici promícháme se sezamovým olejem. Papriku a okapané bambusové výhonky pokrájíme na nudličky. Klíčky propláchneme a necháme okapat. Zázvor pokrájíme na drobné kousky. Olej rozežřejeme ve woku, přidáme papriky, zázvor a bambusové výhonky, za stálého míchání smažíme cca 3 minuty. Přidáme těstoviny s brokolicí a klíčky munga, další 2-3 minuty smažíme. Směs ochutíme sójovou omáčkou, můžeme přidat i čili omáčku, podle chuti dosolíme. Koriandrovou nať pokrájíme nadrobno a společně s arašídou posypeme hotové jídlo.

Obsah bílkovin 33g; sacharidů 26g; tuků 29g

VEČEŘE

Kedlubna s mozzarellou

1 křehká kedlubna (180g), sůl, 125g mozzarely, 2 lžičky sezamových semínek, 1 lžíce bílého balsamicového octa (může být i jablečný), 2 lžičky citrónové šťávy, sůl, pepř, 1 lžíce olivového oleje

Kedlubnu očistíme, oloupeme a nakrájíme na plátky silné asi ½ cm. Mladé lístky odložíme stranou. Plátky blanšírujeme v osolené vařící vodě 2 minuty. Vodu slijeme, plátky prudce zchladíme a necháme dobře okapat. Mozzarellu necháme okapat a nakrájíme na plátky silné ½ cm. Sezamová semínka opražíme v malé teflonové pánvi nasucho. Plátky kedlubny a mozzarely rozložíme mírně přes sebe na talíř. Smícháme ocet, citrónovou šťávu, sůl, pepř a olivový olej. Směs nakapeme na plátky. Posypeme je opraženými sezamovými semínky a kedlubnovou natí pokrájenou na nudličky.

Obsahuje bílkovin 27g; sacharidů 8g; tuků 40g

5. Den

SNÍDANĚ

Lívanečky s jablkem a skořicovým krémem

2 lžíce jemné celozrnné špaldové mouky, ½ lžičky vinného prášku (bioprodejna), 75 ml podmáslí, 1 lžička třtinového cukru, sůl, 1 vejce, 2 lžičky rozpuštěného másla, ¼ kyselějšího jablka, 1 lžička citronové šťávy, 2 lžíce creme fraiche, skořice na poprášení

Smícháme mouku a vinný prášek. Přidáme podmáslí, cukr, špetku soli a vše promícháme. Na velké pánvi rozpustíme máslo. Vložíme 6 porcí těsta (po 1 lžici) a při střední teplotě smažíme asi 2 minuty. Když se na povrchu srazí, lívaneček obrátíme a dopékáme 2-3 minuty. Mezitím jablko nakrájíme na tenké plátky. Ty ihned pokapeme citronovou šťávou. Lívanečky upravíme na talíř s crême fraiche a jemně posypeme skořicí.

Obsah bílkovin 13g; sacharidů 32g; tuků 31g

OBĚD

Dušená kedlubna se sezamovým tofu

150g tofu, 1 lžíce sójové omáčky, 1 křehká kedlubna, 1 lžíce másla, 5 lžic zeleninového vývaru, 1 lžíce creme fraiche, 1 lžíce sezamových semínek, 1 lžíce oleje, sůl, pepř, 1 lžička limetkové šťávy, ½ lžičky strouhané kůry z limetky (biokvalita)

Tofu napříč nakrájíme na plátky silné 2 cm a pokapeme sójovou omáčkou. Kedlubnu očistíme, oloupeme, rozpůlíme a pokrájíme na tenké plátky. Plátky kedlubny dusíme na másle cca 3 minuty. Přilijeme vývar a vše pod pokličkou dusíme při střední teplotě ještě 5 minut. Poté vmícháme creme fraiche a bez pokličky vaříme 3-5 minut. Mezitím tofu osušíme, obalíme v sezamových semínkách a pevně je přitlačíme. Olej rozehřejeme v malé pánvičce a plátky tofu smažíme při střední teplotě z každé strany 2-3 minuty dozlatova. Kedlubnu dochutíme solí, pepřem a šťávou z limetky. Podáváme společně s opečeným tofu.

Obsah bílkovin 18g; sacharidů 10g; tuků 37g

VEČEŘE

Opečené žampiony s dipem

3 lžíce mléka, 2 lžíce jemné celozrnné špaldové mouky, 1 lžíce mletých mandlí, 1 vejce, sůl, pepř, 130g žampionů (nejlepší jsou velmi malé, ještě se zataženým kloboučkem), 50g gorgonzoly, 4 lžíce smetany (12%), 1 lžíce oleje z vlašských ořechů, kůra z bio citronu (1/2 plodu), olej na fritování, petrželka na ozdobu

Mléko, mouku, mandle a vejce utřeme dohladka. Těsto osolíme a opeříme a necháme 15 minut odležet. Houby očistíme a otržeme (nenamáčíme). Gorgonzolu rozmačkáme vidličkou a smícháme se smetanou a olejem z vlašských ořechů (nebo jiný ořechový olej). Dip dochutíme citronovou kůrou, osolíme a opeříme dle chuti. Sýr může být slanější, proto se solí opatrně. Olej na fritování rozehřejeme v menší pánvičce nebo ve fritéze na 180 °C, houby protáhneme těstíčkem a po porcích smažíme cca 3 minuty dozlatova. Vyjmeme a necháme okapat přebytečný tuk na papírové utěrce. Podáváme s dipem ozdobené petrželkou.

Obsahuje bílkovin 26g; sacharidů 17g; tuků 66g

6. Den

SNÍDANĚ

Amarantové müsli s tvarohem

1 lžíce sezamu, 2 lžíce amarantových vloček (bioprodejna), 1 lžíce nahrubo posekaných lněných semínek, 120g žlutého melounu, 150g tvarohu (40%), 2 lžíce smetany (12%), mletá skořice, tekutá stévie

Sezam opražíme na pánvi, necháme zchladnout. Pak ho smícháme s amarantovými lupínky a lněnými semínkem. Meloun nakrájíme na malé kousky (bez slupky a semínek). Tvaroh, smetanu a trochu skořice umícháme dohladka a ochutíme sladidlem (nemusí být). Vmícháme 2/3 amarantové směsi. Tvaroh vložíme do misky, posypeme kousky melounu a zbytkem amarantové směsi.

Obsah bílkovin 24g; sacharidů 24g; tuků 33g

OBĚD

Zapečený sýr s houbami a rajčaty

100g malých lišek, nebo žampionů, 50g hlívy ústříčné, 5 cherry rajčátek, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, 2 kulaté kozí sýry (po 40g), 1 lžička nasekaného rozmarýnu, 2 snítky tymiánu, černý pepř, 2 lžíce olivového oleje + navíc na potřetí papíru, 2 archy pečicího papíru (50x40cm), kuchyňský provázek

Houby očistíme, ořeme a podle velikosti sjednotíme – větší rozpůlíme, menší ponecháme vcelku. Hlívy nakrájíme na proužky. Rajčata omyjeme a rozpůlíme. Šalotku a česnek pokrájíme na plátky. Troubu předehřejeme na 200 °C. Papír si připravíme, potřeme olejem a archy položíme na sebe. Do středu dáme houby, rajčata, šalotku a česnek. Nahoru dáme kozí sýr. Vše posypeme kořením a pokapeme 2 lžícemi oleje. Papír nad náplní přeložíme a po stranách uvážeme kuchyňským provázkem (balíček bude vypadat jako bonbon). Vložíme na plech a v předehřáté troubě pečeme 15-20 minut. Poté vyjmeme, papír seshora rozřízneme a teprve poté osolíme.

Obsah bílkovin 17g; sacharidy 5g; tuků 48g

VEČEŘE

Salát s ančovičkami

75g fazolových lusků, sůl, 1 pastiňák (asi 125g), 1 malý římský salát, 1 rajče, 1 natvrdo uvařené vejce, 4 ančovičky v oleji (konzerva, nebo ve skle), 4 zelené olivy, 1 lžíce bílého vinného octa, černý pepř, 1 lžíce olivového oleje, ½ stroužku česneku

Fazolky omyjeme, očistíme, rozpůlíme a vaříme ve vařící osolené vodě cca 5 minut. Pastiňák očistíme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Ty přidáme k fazolkám a vaříme další 3 minuty. Vše scedíme, prudce ochladíme ve studené vodě a necháme okapat. Salát omyjeme, očistíme a natrháme na kousky. Rajče omyjeme, vejce loupeme a obojí nakrájíme na osminky. Salát, fazolky, pastiňák, rajčata, vejce, okapané ančovičky a olivy upravíme na talíř. Ocet a 1 lžíce vody, sůl, pepř a olivový olej důkladně smícháme. Přidáme oloupaný a rozdrcený česnek, připravenou zálivkou pokapeme salát.

Obsahuje bílkovin 20g; sacharidů 20g; tuků 21g

7. Den

SNÍDANĚ

Tvarohové podmáslí s mandarinkou

1 lžíce dýňových semínek, 1 zralá mandarinka, 2 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce tvarohu (40%), 250 ml podmáslí, 1 lžíce celozrnných ovesných vloček, sladidlo dle chuti

Nasekaná dýňová semínka pražíme na pánvi bez tuku, až začnou vonět. Necháme vychladnout. Mandarinku rozdělíme na dílky, dvě třetiny dužiny společně s citronovou šťávou, tvarohem a podmásím na jemno rozmixujeme tyčovým mixérem. Vmícháme vločky a případně dochutíme stévií. Směs nalijeme do misky, ozdobíme mandarinkami a zbylými dýňovými semínky.

Obsah bílkovin 15g; sacharidů 23g; tuků 9g

OBĚD

Lilkové carpaccio s krémem

100g lilku, sůl, pepř, 2 lžíce olivového oleje, 2 oválná rajčata, 1 lžíce balsamico octa, 2 lžíce creme fraiche, 1 lžíce mléka, 1 lžička ostré hořčice, 2 lžíce nastrouhaného parmezánu, hrst rukoly

Lilek nakrájíme na kolečka silná cca 0,5 cm. Osolíme a necháme vypotit. Po 15 minutách osušíme přebytečnou vodu, opepříme. Ve velké teflonové pánvi rozežřejeme olej a plátky lilku smažíme cca 5 minut dozlatova. Je potřeba vložit všechny plátky najednou, lilek velmi rychle vsákne tuk do sebe. Vyjmeme a necháme okapat na papírové utěrce. Rajčata omyjeme a napříč nakrájíme na tenké plátky. Plátky lilku a rajčat skládáme jednotlivě dokola, střídavě přes sebe. Dokořeníme solí, pepřem a octem. Creme fraiche a mléko s hořčicí a parmezánem utřeme dohladka, osolíme, opepříme. Krém rozložíme na carpaccio. Z rukoly odstraníme lodyhy a ozdobíme talíř.

Obsah bílkovin 8g; sacharidů 9g; tuků 36g

VEČEŘE

Rybí filet v sezamu

75 g baby špenátu (očištěného, osušeného), 1 jarní cibulka, 4 koktejlová rajčata, 1 lžíce oleje, 1 lžíce sezamového oleje, 1 a ½ lžíce sójové omáčky (fermentované), černý pepř, 1 filet pangase nebo tresky (150g), 1 žloutek, 1 lžíce smetany (12%), 1 lžíce sezamových semínek, 2 lžičky másla

Špenát omyjeme a necháme okapat (ideální je odstředivka na saláty). Jarní cibulku omyjeme, očistíme a na šikmo nakrájíme na jemné kroužky. Rajčata omyjeme a rozčtvrtíme. Olej a sezamový olej rozežřejeme na pánvi. Přidáme jarní cibulku a špenát a pod pokličkou dusíme při stření teplotě 2-3 minuty. Pánev odstavíme a přidáme 1 lžici sójové omáčky a pepř. Vmícháme rajčata. Směs necháme chladnout, dokud nebude vlažná. Rybí filet omyjeme, osušíme a pokapeme zbylou sójovou omáčkou. Žloutkem smícháme se smetanou a sezamem. Rybu obalíme v těstíčku. Máslo rozpustíme v malé teflonové pánvi a rybu smažíme dozlatova z každé strany 2-3 minuty. Podáváme se špenátovým salátem.

Obsahuje bílkovin 26g; sacharidů 6g; tuků 41g

8. Den

SNÍDANĚ

Zeleninový salát s fetou

3 malá keříková rajčata, 1 malá okurka, sůl, černý pepř, 4 černé olivy, 2 lžičky citronové šťávy, 2 lžičky olivového oleje (panenského), čili koření – podle chuti

Rajčata nakrájíme na plátky. Okurku oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Plátky aranžujeme na talíř tak, aby se vzájemně překrývaly, lehce okořeníme pepřem, solí. Fetu nakrájíme na kostičky a s olivami rozložíme vedle zeleniny. Smícháme citronovou šťávu, pepř a olivový olej, směsí pokapeme zeleninu se sýrem. Můžeme dochutit špetkou čili.

Obsah bílkovin 14g; sacharidů 8g; tuků 22g

OBĚD

Pošírovaný vepřový filet se zeleninou

1 tenký řapík celeru, 100g póрку, 1 malá mrkev, 2 topinambury (sladké brambory), 500 ml masového vývaru, 150g vepřového filetu, sůl, pepř, 50 g čerstvého sýra, 2 lžice smetany (12%), 1-2 lžičky nastrouhaného křenu (lze i ze skleničky)

Celer a pórek očistíme, mrkev oloupeme. Zeleninu, pórek odděleně – nakrájíme na plátky. Topinambury oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kousky. Vývar přivedeme k varu, přisypeme mrkev, celer a topinambury a pod pokličkou vaříme 20 minut. Maso omyjeme a také přidáme k vývaru, při mírné teplotě vaříme dalších 10 minut. Teprve 2 minuty před koncem vložíme pórek a vše dochutíme solí a pepřem. Čerstvý sýr, smetanu a křen utřeme dohladka. Maso vyjmeme z vývaru, necháme 3 minuty odpočinout. Nakrájíme na plátky. Zeleninu vyjmeme a upravíme s masem na talíř. Osolíme a opepříme, pokapeme trochou vývaru a podáváme s dipem z čerstvého sýra.

Obsahuje bílkoviny 76g; sacharidů 27g; tuků 25g

VEČEŘE

Marinovaný camembert

1 kulatý camembert (125 g), 1 malá červená cibule, 1 lžice jablečného octa, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžička pikantní hořčice, sůl, pepř, 1 lžice oleje, 1 lžička lněného oleje, 3 snítky medvědího česneku (lze koupit na farmářských trzích, nebo lze nahradit pestem)

Camembert nakrájíme na plátky a upravíme na talíř. Cibuli oloupeme, rozpůlíme, nakrájíme na tenké plátky a nasypeme na sýr. Ocet smícháme s citronovou šťávou, hořčicí, solí, pepřem, olejem a lněným olejem. Snítky medvědího česneku nakrájíme na nudličky a přidáme do zálivky. Nemáme-li medvědí česnek, přidáme lžičku pesta. Sýr necháme cca 30 minut marinovat, poté konzumujeme.

OBSAH BÍLKOVIN 30G; SACHARIDŮ 3G; TUKŮ 32G

9. Den

SNÍDANĚ

Hruška s gorgonzolou

1 lžice nasekaných lískových ořechů, ½ hrušky (asi 75g), 1 lžice citronové šťávy, sůl, černý pepř, 40g sýru gorgonzola, 2 lžice čerstvého sýra (Cottage), 2 lžice polníčku

Lískové oříšky opražíme na sucho na pánvi. Necháme zchladnout. Hrušku podélně nakrájíme na tenké plátky. Ihned pokapeme citronovou šťávou, aby nezhnědly. Lehce osolíme a opepříme. Gorgonzolu rozmačkáme a smícháme s čerstvým sýrem. Rozložíme na plátky hrušky. Listy polníčku pokrájíme a společně s ořechy posypeme na hrušku se sýrem.

Obsah bílkovin 14 g; sacharidů 12g; tuků 21g

OBĚD

Pangas se špenátem a citronem

200g pangase (nebo jiné máslové ryby), 1 šalotka, ½ lžice másla, 1 lžice piniových semínek, sůl, pepř, 1 lžice olivového oleje, 75 ml slepičího vývaru (nebo kuřecího, ale slepičí má výraznou chuť), 5 lžic smetany, ½ lžičky karobové moučky, 150g čerstvého listového špenátu (můžou být i zmrazené kostky – ne protlak), nastrouhaná kůra z biocitronu (může být i sušená)

Šalotku nadrobno nakrájíme. Máslo rozpustíme v pánvi a šalotku společně s piniovými semínky smažíme cca 3 minuty. Rybí filet omyjeme a osušíme papírovou utěrkou, nakrájíme na proužky, okořeníme solí a pepřem. V jiné pánvi opečeme na oleji cca 1-2 minuty. Přilijeme vývaru a smetanu, vmícháme karobovou moučku a vše dokořením solí a pepřem. Listový špenát (opraný a okapaný) přidáme ke směsi piniových semínek a šalotky. Cca 1-2 minuty listy zavadnou, poté dochutíme solí, pepřem a přidáme nastrouhanou citronovou kůru. Pokud použijeme zmrazený listový špenát – je nutné jej nechat důkladně prohřát (cca 12 minut). Podáváme s kousky opečené ryby.

Obsah bílkovin 29g; sacharidů 6g; tuků 41g

VEČEŘE

Krůtí špízy s rajčatovou salsou

1 velké keříkové rajče, 1 jarní cibulka, 4 černé olivy bez pecek, sůl, pepř, 1 lžice limetkové šťávy, 100g krůtích prsou, 100g úzké cukety, ¼ červené papriky, 1 lžice olivového oleje, 2x špízy nebo bambusové tyčinky

Rajče omyjeme, rozpůlíme, zbavíme semínek a nadrobno nakrájíme. Jarní cibulku očistíme, omyjeme bílou a světle zelenou část nakrájíme na jemné kroužky. Olivy na jemno nakrájíme.

Rajčata, cibulku a olivy smícháme a okořeníme solí pepřem a limetkovou šťávou. Maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky velké 2 cm. Cuketu omyjeme, očistíme a nakrájíme na plátky silné 2 cm. Čtvrtku papriky omyjeme, očistíme, zbavíme semínek a nakrájíme na kousky velké 2 cm. Maso, cuketu a papriku střídavě napichujeme na špízy a ze všech stran osolíme a opepříme. Olej rozehřejeme v teflonové pánvi a špízy smažíme při střední teplotě ze všech stran dozlatova asi 10 minut. Podáváme s rajčatovou salsou.

Obsahuje bílkovin 27g; sacharidů 6g; tuků 14g

10. Den

SNÍDANĚ

Šunkové závitky s rukolou

80 g mozzarely, ½ žluté papriky, 3 plátky dušené šunky (min. 92% masa) cca 90g, sůl, pepř, 3 lžičky olivového oleje, hrst řeřichy, hrst rukoly

Mozzarellu nakrájíme na tenké plátky. Papriku zbavíme semínek a dužinu pokrájíme na tenké proužky. Plátky šunky rozložíme na plochu. Sýr poklademe do středu plátku, ochutíme solí, pepřem a olivovým olejem. Řeřichu pokrájíme a s paprikou rozdělíme na šunku. Poté pevně zavineme a pokrájíme na menší špalíčky. Ty naaranžujeme na talíř a posypeme omytou na kousky pokrájenou rukolou.

Obsah bílkovin 37g; sacharidů 3g; tuků 35g

OBĚD

Smažená parmice s dušenou quinoou

150 g filet z parmice, sůl, pepř, 2 lžičky citrónové šťávy, 1 malá cibule, 1 středně malá mrkev, 1 malá červená paprika, 100 g cukety, 2 lžice olivového oleje, 20 g quinoi, 100 ml zeleninového vývaru, pálivá paprika, 1 lžice posekané petrželové natě

Filet ryby omyjeme a dobře osušíme, okořeníme solí, pepřem a citronovou šťávou. Cibuli oloupeme a na jemno nasekáme. Mrkev oloupeme, papriku a cuketu omyjeme a očistíme. Vše nakrájíme na kostičky. 1 lžici oleje rozehřejeme, přidáme cibuli a necháme zesklivatět. Quinou omyjeme horkou vodou a necháme okapat a se zeleninou přidáme k cibuli. Vše krátce osmažíme. Přilijeme vývar, přivedeme k varu a pod pokličkou vaříme při střední teplotě 15 minut. Zbylý olej rozehřejeme a filety smažíme kůží dolů 2 minuty. Pak je obrátíme a smažíme další 2 minuty. Zeleninu okořeníme solí, pepřem a pálivou paprikou, upravíme s rybou na talíře a podáváme posypané petrželkou.

Obsah bílkovin 29g; sacharidů 6g; tuků 41g

VEČEŘE

Kuřecí filet v pepřové krustě

1 filet kuřecích prsou (asi 150g), sůl, 1 lžička kuliček černého pepře, 1 lžička koriandru, 1 lžice olivového oleje, 4 lžice pasírovaných rajčat (konzerva), 1 lžička ovocného octa, 2 lžičky sójové omáčky, 1 stroužek česneku, 1-2 špetky kari koření, 1 malá čekanka

Kuřecí maso omyjeme, osušíme a lehce osolíme. Zrnka pepře a koriandru nahrubo rozdrťme nebo roztlučeme v hmoždíři. Maso potřeme z obou stran kořenící směsí. V grilovací pánvi rozehřejeme oleje a maso smažíme při střední teplotě z obou stran 7 minut. Pa je vyjmeme,

zabalíme do alobalu a necháme 2 minuty odležet. Rajčata smícháme v malém hrnci s octem a sójovou omáčkou přidáme oloupaný a rozdrčený česnek. Směs okořeníme kari kořením a při mírné teplotě vaříme 2-3 minuty. Poté ji ochutíme solí a pepřem. Čekanku omyjeme, očistíme a rozdělíme na jednotlivé listy. Tuhou část odstraníme. Maso napříč nakrájíme na plátky a s čekankou a omáčkou upravíme na talíři.

Obsahuje bílkovin 34g; sacharidů 6g; tuků 13g

11. Den

SNÍDANĚ

Energetický zeleninový koktejl

1 malá salátová okurka (cca 100g), mořská sůl, pepř, 2 lžičky citronové šťávy, 1 červená nebo žlutá paprika, 150 ml kefiru nebo podmáslí, 1 lžička lněného oleje (nebo ořechového), 3 snítky kopru

Okurku společně s paprikou pokrájíme na kostičky a pokapeme citronovou šťávou. Společně s kefirem rozmixujeme tyčovým mixérem. Přidáme olej a 2 snítky kopru, opět důkladně rozmixujeme. Nápoj podáváme ozdobený snítkou kopru.

Obsah bílkovin 4g; sacharidů 22g; tuků 5g

OBĚD

Treska s fenyklem a rajčaty

1 bulva fenyklu (cca 230g), 1 řapík celeru, sůl, 2 oválná rajčata, 150 g tmavé tresky, 2 lžičky citronové šťávy, pepř, 1 plátek zralé goudy (asi 40g), olej na vymaštění alobalu

Fenykl očistíme, nať odkrojíme a odložíme stranou. Hlízu podélně nakrájíme na tenké plátky. Řapíkatý celer omyjeme, očistíme a krájíme na kousky široké cca 2 cm. Fenykl i celer blanšírujeme ve vařící osolené vodě 2 minuty, pak vodu slijeme a zeleninu zchladíme. Troubu předehřejeme na 200st. Rajčata nakrájíme na plátky. Očištěnou rybu okořeníme solí pepřem a citronovou šťávou. Větší kus alobalu potřeme olejem. Fenykl, celer a polovinu plátek rajčat rozložíme do středu alobalu. Na to položíme rybu a zakryjeme zbytkem rajčat. Vše můžeme dosolit a opepřit. Na vše položíme plátek sýra. Alobal dobře uzavřeme a pečeme 20-25 minut. Hotové posypeme syrovou fenyklovou natí pokrájenou nadrobno.

Obsahuje bílkoviny 43g; sacharidy 10g; tuky 19g

VEČEŘE

Vepřové medailonky s dušeným pórkem

120 g vepřové panenky, sůl, pepř, 2 plátky parmské šunky (nebo serrano), 2 lístky šalvěje, 1 pórek (250g), 1 stroužek česneku, 1 lžice másla, 100 ml drůbežího vývaru, 5 lžic smetany (12%), čerstvě nastrohaný muškátový oříšek, 2 lžičky oleje, párátka

Panenku rozdělíme na 2 ks a rozpůlíme (ne úplně) a lehce dlaní naklepeme. Z obou stran osolíme a opepříme a dovnitř vložíme plátek parmské šunky a lístky šalvěje. Maso přeložíme zpět a upevníme párátkem. Pórek očistíme, důkladně omyjeme, bílou a světle zelenou část na šikmo nakrájíme na plátky silné 1 cm. Česnek oloupeme a najemno nasekáme. Máslo rozežřejeme v pánvi, přidáme pórek s česnekem a smažíme 1 minutu. Přilijeme vývar a pod

pokličkou dusíme 2-3 minuty. Přidáme smetanu a vaříme další 2-3 minuty, než omáčka zhoustne. Směs dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem (2 špetky). Olej rozehřejeme v pánvi a balíčky panenky smažíme při střední teplotě 3 minuty z každé strany. Podáváme s dušeným pórkem.

Obsahuje bílkovin 40g; sacharidů 10g; tuků 42g

12. Den

SNÍDANĚ

Sezamová omeleta s houbami šitaké

50 g hub šitaké (váha čerstvé nebo namočené houby), 1 jarní cibulka, zázvor (asi 1cm), 3 snítky koriandru, 2 vejce, 1 lžice smetany (12%), 3 lžičky sójové omáčky (fermentované), 2 lžice oleje, 1 lžička sezamu, černý pepř

Houby pokrájíme na půlky, cibulku a zázvor pokrájíme na malé kousky. Vejce se smetanou a 1 lžičkou sójové omáčky rozšleháme. Na pánvi rozehřejeme ½ oleje a přidáme sezamová semínka, poté nalijeme vaječnou směs, necháme cca 3 minuty na mírném ohni tuhnout. Na druhé pánvi rozehřejeme zbylý olej, přidáme houby a po cca 3 minutách cibulku a zázvor. Směs pokapeme zbylou sójovou omáčkou a rozložíme na omeletu. Celé zasypeme sekaným koriandrem.

Obsah bílkovin 19g; sacharidů 10g; tuků 35g

OBĚD

Palačinkové rolky s lososem

40g jemné celozrnné špaldové mouky, 100ml podmáslí, 1 vejce, 1 lžice rozpuštěného másla, sůl, pepř, 2 lžičky olivového oleje, 1 lžice creme fraiche, 1 lžice čerstvého sýra, 2 lžičky nastrouhaného křenu (může být i ze sklenice), hrst rukoly, 4 plátky marinovaného lososa (může být i uzený) asi 80g

Troubu předehřejeme na 100st. Mouku, podmáslí, vejce, máslo, sůl a pepř smícháme na hladké těsto a necháme 15 minut odpočinout. V malé teflonové pánvi rozehřejeme vždy lžičku olivového oleje a postupně smažíme při střední teplotě 2 palačinky, vždy 4 minut z každé strany. V troubě uchováme teplé. Čerstvý sýr smícháme s crême fraiche, křenem, solí a pepřem. Rukolu omyjeme a osušíme, odstraníme silné lodyhy. Palačinky potřeme sýrovou pomazánkou, posypeme rukolou a obložíme 2 plátky lososa. Pak je zavineme, pevně zabalíme do potravinové fólie a necháme minimálně hodinu odležet v lednici. Před podáváním pokrájíme na třetiny. Výborné a lze nechat přes noc a na druhý den vzít v krabici do práce.

VEČEŘE

Pečené kuře po asijsku

75 g čerstvých hub šitaké (nebo sušených cca 25g), 100 g čínského zelí, 1 filet kuřecích prsou (asi 150g), sůl, pepř, 1 lžice oleje, 1 lžice sójové omáčky (fermentované), 3 lžice zeleninového vývaru, 2 lžičky tmavého sezamového oleje, 3-4 snítky koriandrové natě, 2x arch pečicího papíru + kuchyňský provázek

Houby omyjeme, nožičky odstraníme a hlavičky rozpůlíme. Čínské zelí omyjeme, očistíme a nakrájíme na nudličky. Houby a čínské zelí smícháme, kuřecí filet omyjeme, osušíme a z obou

stran osolíme a opeříme. Troubu předehřejeme na 180st. Olej rozpálíme. Maso smažíme z každé strany 2 minuty, pak je vyjmeme z pánve. Pečící papíry naskládáme na sebe. Zeleninu umístíme do středu čtverce a na ní rozložíme maso, vše pokapeme sójovou omáčkou, vývarem a sezamovým olejem. Papír volně uzavřeme kuchyňskou nití. Balíček pečeme v troubě cca 10-15 minut. Koriandrovou nať omyjeme, osušíme a lístky otrháme. Balíček upravíme na talíři, otevřeme a posypeme lístky koriandru.

Obsahuje bílkovin 36g; sacharidů 8g; tuků 23g

13. Den

SNÍDANĚ

Sýrová pomazánka s paprikovou vaničkou

100g sýru ricotta, 2 lžice strouhaného parmezánu + 1 čajová na posypání, sůl, pepř, 1 ks červené a žluté papriky

Ricottu s parmezánem utřeme dohladka, ochutíme solí a pepřem. Papriky očistíme. Červenou pokrájíme na kostičky, ze žluté uděláme 4 „lodičky“. Kostičky papriky promícháme se sýrovou hmotou. Podáváme na lodičkách žluté papriky, posypané parmezánem.

Obsah bílkovin 9g; sacharidů 2g; tuků 10g

OBĚD

Hovězí maso se zeleninou

125 g hovězího filetu, 2 lžice sójové omáčky (fermentované), ½ žluté a červené papriky, 100 g brokolice, 2 lžice arašídového (nebo sezamového) oleje, 5 lžic zeleninového vývaru, sůl, pepř, 1 lžice sekaných arašídů, 40 gramů těstovin z konjaku

Hovězí filet osušíme a napříč přes vlákna nakrájíme na tenké plátky. Na maso nakapeme sójovou omáčku a chvíli necháme marinovat. Papriky pokrájíme na nudličky. Brokolici rozebereme na růžičky. Arašídový olej rozehřejeme a plátky masa zprudka opečeme cca 2 minuty, poté vyjmeme a odložíme stranou. Zeleninu nasypeme do woku a za stálého potřásání wokem smažíme při vysoké teplotě 3 minuty. Přidáme zbylou marinádu, vývar, vše promícháme a krátce prohřejeme. Vratíme maso, a posypeme arašídů. Podáváme s uvařenými těstovinami z konjaku.

Obsahuje bílkovin 35g; sacharidy 10g; tuky 25g

VEČEŘE

Rajčata s tuňákem a čerstvým sýrem

125 g polotučného tvarohu (není vhodný z vaničky), sůl, pepř, kůra z bio citronu, 8 lístků bazalky, 2 zralá keřiková rajčata, 1 jarní cibulka, 1 lžice bílého vinného octa, 1a1/2 lžice olivového oleje, 1 malá konzerva tuňáka ve vlastní šťávě (60g hmotnost po odkapání)

Tvaroh necháme odkapat v cedníku 10minut. Ochutíme ho solí a pepřem a trochou citronové kůry. Lístky bazalky otrháme, polovinu pokrájíme a vmícháme do tvarohu, zbytek uložíme na ozdobu. Tvaroh dáme do chladna. Omyjeme rajčata a odstraníme z nich stopky. Dužinu rozprostřeme vějířovitě na talíř. Jarní cibulku omyjeme, očistíme a bílou a světle zelenou část nakrájíme na úzké kroužky, nasypeme na rajčata. Ocet, sůl, pepř a olivový olej smícháme a nakapeme na rajčata. Tuňáka necháme okapat, roztrháme ho na kousky a rozdělíme na

rajčata. Z tvarohové směsi tvarujeme dvěma lžícemi noky. Ty rozmístíme vedle rajčat a ozdobíme zbylou bazalkou.

Obsahuje bílkovin 35g; sacharidů 15g; tuků 41g

14. Den

SNÍDANĚ

Pomazánka z uzeného pstruha

80g plátků uzeného pstruha, ½ šalotky (cibule do salátů), 80g čerstvého sýra (ricotta, Cottage), 1 lžička bílého balsamica (nebo jiného jemného octa), sůl, pepř, sekaná pažitka na ozdobu

Plátky ryby nasekáme na jemné kousky. Šalotku pokrájíme na drobné kostičky, obojí smícháme s čerstvým sýrem. Ochutíme octem, solí a pepřem. Na talíři ozdobíme sekanou pažitkou.

Obsah bílkovin 20g; sacharidů 7g; tuků 9g

OBĚD

Kachní nudličky na houbách

175 g kachních prsou (s kůží), 100 g směsi hub (lesní, lišky, žampiony, hlíva apod.), 1 šalotka, 2 lžičky másla, sůl, pepř, 2 lžičky jemné celozrnné špaldové mouky, 2 lžičky suchého sherry (nemusí být), 75 ml drůbežího vývaru (ideálně slepičí), 5 lžic smetany, 3 snítky tymiánu

Kachní filet zbavíme kůže, osušíme a nakrájíme na tenké plátky. Houby očistíme, nahrubo nakrájíme. Šalotku nadrobno nasekáme. V pánvi rozežřejeme máslo. Kachní plátky smažíme 1-2 minuty, pak je vyjmeme a opeříme. V tuku necháme zeskvatět šalotku. Přidáme houby a smažíme je 2-3 minuty. Pak houby zaprášíme moukou a krátce osmažíme. Přilijeme sherry a krátce povaříme. Přidáme vývar a smetanu a při střední teplotě vaříme 2 minuty. Kachní maso i se šťávou vmícháme do směsi. Vše můžeme dochutit solí a pepřem. Tymián opláchneme a osušíme. Lístky natrháme a posypeme na jídlo. Zbylou kůží můžeme použít na křupavý topping – cca 50g kůže na kostičky v pánvi bez tuku opékáme dokřupava a posypeme tím servírované jídlo.

Obsahuje 77g bílkovin; 13g sacharidů; tuků 44g

VEČEŘE

Tento den si můžete vybrat kteroukoliv večeři z předešlých dnů, která vám nejvíce chutnala.