Týdenní zvýhodněný jídelníček

JÍDELNÍČEK NA KAŽDÝ DEN VAŠÍ KETOMIX DIETY

JÍDELNÍČEK NA KAŽDÝ DEN VAŠÍ KETOMIX DIETY

KETOMIX JÍDLA MŮŽETE KOMBINOVAT DLE VAŠÍ CHUTI, NEBOJTE SE EXPERIMENTOVAT A POUŽÍT POVOLENÁ DOCHUCOVADLA JAKO NAPŘ. KOŘENÍ, BYLINKY, SŮL ATD. DRŽET SE MUSÍTE POUZE TĚCHTO PRAVIDEL:

- jezte 5× denně naše jídlo (z balíčku) ideálně v rozmezí 3-4 hodin
- snídani snězte nejpozději do 1 hodiny od probuzení
- přidejte každý den povolenou zeleninu dle manuálu (do 10 g sacharidů) a 30 g povolených ořechů nebo semínek (lze nahradit 90g zelených oliv, 45g černých oliv nebo 90 g avokáda)
- dodržujte denně pitný režim 2-3 litry neslazených povolených tekutin (voda s citrónem, čaj, sirup KetoMix), kávu si doporučujeme dát maximálně 2 šálky denně.

Postup přípravy jednotlivých jídel najdete vždy uvedený na obalu. Zeleninu a ořechy můžete konzumovat samostatně, nebo je dle chuti zařadit společně s připravenými jídly.

Pokud si chcete dietu zpestřit nebo se vám nechce nic plánovat, otevřete připravený jídelníček, kde najdete jak opravdu snadné recepty, tak i přesný plán na každý den diety.

Přejeme vám hodně úspěchů a spoustu zhubnutých kil!

DEN 1	
Snídaně	**Kaše + 30g ořechy**
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Oběd	**Květáková polévka se špenátem** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, květák 150 g (růžičky) + baby špenát 100 g* *Postup: květák dejte vařit do osolené vody. Až bude měkký, vypněte sporák a pečlivě vmíchejte sypkou směs. Vložte špenát a nechejte zavadnout. Dochuťte svým oblíbeným kořením.*
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Večeře	**Celerová bramboračka** *Co budete potřebovat: 100 g celeru, 50 g mrkve, 50 g petržele, 100 g hub, 30 g cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžíce oleje, proteinovou polévku,1 lžičku majoránky, 1/2 lžičky kmínu, 1 bobkový list, sůl a pepř podle chuti,* *Postup: Pokud používáte sušené houby, namočte je na 15 minut do teplé vody. Čerstvé nakrájejte na kousky. Oloupejte celer, mrkev a petržel, poté je nakrájejte na malé kostky. Na oleji zpěňte nadrobno nakrájenou cibuli, přihoďte česnek a krátce orestujte. Přidejte celer, mrkev, petržel, houby (včetně vody z hub) a koření (kmín a bobkový list). Zalijte zeleninovou polévkou. Vařte do změknutí zeleniny, přibližně 15 minut.* *Pokud máte rádi hustou polévku, část zeleniny dejte stranou a zbytek v polévce s pomocí tyčového mixéru rozmixujte. Vraťte zeleninu zpět a polévku dochuťte majoránkou, pepřem a solí. Podávejte s nasekanou petrželkou.*

DEN 2	
Snídaně	**Kaše**
Svačina	**Koktejl + 30g ořechy**
Oběd	**ZELNO-BROKOLICOVÁ POLÉVKA** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, bílé zelí 100 g (nudličky) + brokolice 150 g (růžičky), kmín.* *Postup: zelí krátce orestujte na olivovém oleji, přidejte brokolici, kmín a vodu, osolte. Vařte do změknutí zeleniny. Následně odeberte ze sporáku a pečlivě vmíchejte sypkou směs.*
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Večeře	**Koktejl s příchutí**

DEN 3	
Snídaně	**Kaše + 30g ořechy**
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Oběd	**Žampionový krém** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, cibuli, 150 g nakrájených žampionů, sůl, pepř.* *Postup: Orestujte na jemno nakrájenou cibuli, přidejte žampióny, okořeňte a chvíli poduste Zalijte 200 ml vody a přidejte proteinovou polévku, vše rozmixujte dohladka.*
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Večeře	**Kaše**

DEN 4	

Snídaně	**Kaše + 30g ořechy**
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Oběd	**Celerová polévka** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, celerová nať 200 g (kolečka) + cibule 50 g.* *Postup: omeletu si připravte podle návodu na obalu. Cibuli a lilek nakrájejte na proužky a na oleji osmažte do změknutí. Zeleninovou směsí pak naplňte omeletu, přidejte čerstvý salát a dozdobte pažitkou.*
Svačina	**Kaše**
Večeře	**Italská cuketová polévka** *Co budete potřebovat: Lžíci olivového oleje, 1 lžíci nadrobno nasekaného česneku, hrst nasekaných bazalkových lístků, mořskou sůl a mletý pepř, 250 g cukety, rozkrojených podélně na čtvrtky a pak na 1cm plátky, hrst nasekané hladkolisté petrželky, proteinovou polévku, lžičku zakysané smetany.* *Postup: Na středním plameni rozehřejte v pánvi olivový olej. Opékejte na něm česnek, bazalku a osolenou cuketu pomalu, až cukety lehce zezlátnou a změknou. Opepřete, zalijte vodou a vařte do změknutí. Potom sejměte z plotýnky a tři čtvrtiny polévky rozmixujte dohladka. Přidejte proteinovou omelet, rozmíchejte a krátce povařte se lžičkou zakysané smetany.*

DEN 5	
Snídaně	**Kaše + 30g ořechy**
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Oběd	**Polévka z řapíkatého celeru** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, 100 g řapíkatého celeru, 100 g cukety, 50 g mrkve, ¼ stroužku česneku, 1 lžíci přepuštěného másla GHÍ, muškátový oříšek, pepř, plátky zázvoru podle chuti, 15 g semínek na ozdobení.* *Postup: Vnější části celeru nakrájejte na menší kousky a spolu s česnekem orestujte na jedné lžičce přepuštěného másla. Přidejte ostatní zeleninu nakrájenou na kousky a chvíli poduste. KetoMix polévku připravte podle návodu na obalu. Polévkou pak zalijte připravenou směs zeleniny. Nezapomeňte přidat koření, opepřit a pro výraznější chuť můžete přidat na plátky nakrájený zázvor. Po změknutí zeleniny polévku rozmixujte. Servírujte ozdobenou semínky.*
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Večeře	**Koktejl s příchutí** + salát z 250 g čerstvé zeleniny

DEN 6	
Snídaně	**Kaše**
Svačina	**Koktejl s příchutí + 30g ořechy**
Oběd	**Žampionový krém** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, cibuli, 150 g nakrájených žampionů, sůl, pepř.* *Postup: Orestujte na jemno nakrájenou cibuli, přidejte žampióny, okořeňte a chvíli poduste Zalijte 200 ml vody a přidejte proteinovou polévku, vše rozmixujte dohladka.*
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Večeře	**Krémová pórková polévka** *Co budete potřebovat: proteinovou polévku, 300 g pórku, sůl, pepř.* *Postup: Na oleji zpěňte nakrájený pórek a nechejte chvilku podusit. Osolte, opepřete a pak zalijte proteinovou polévkou. Nechejte projít varem a rozmixujte.*

DEN 7	

Snídaně	**Kaše + 15g ořechy**
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Oběd	**Polévka z mangoldu** *Co budete potřebovat: 200 g mangoldu (listy i s řapíky), 50 g kedlubny, 1 stroužek česneku, 30 g cibule, 1 vejce, proteinovou polévku, olej, sůl, pepř.* *Postup: Z listů mangoldu vyřízněte řapíky a nakrájejte nadrobno. V hrnci na řepkovém oleji je orestujte společně s nadrobno nakrájenou cibulí. Přidejte prolisovaný česnek a pokrájené listy mangoldu. Opékejte a po chvilce vše zalijte KetoMix zeleninovou polévkou, připravenou podle návodu na obalu. Osolte a opepřete podle chuti a povařte asi 5 minut, poté polévku rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Přidejte na kostky nakrájenou kedlubnu a vařte do jejího změknutí. Nakonec do polévky rozklepněte vejce, s pomocí vidličky rozmíchejte.*
Svačina	**Koktejl s příchutí**
Večeře	**Kaše + 15g ořechy**