

2 týdenní prémiový jídelníček

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 <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, květák 150 g (růžičky) + baby špenát 100 g</i> <i>Postup: květák dejte vařit do osolené vody. Až bude měkký, vypněte sporák a pečlivě vmíchejte sypkou směs. Vložte špenát a nechte zavadnout. Dochutě svým oblíbeným kořením.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Proteinová omeleta se zeleninou <i>Co budete potřebovat: kedlubna 100 g (na tenké plátky) + cuketa 100 g (půlkolečka), žampiony 50 g (plátky)</i> <i>Postup: očištěnou cuketu, kedlubnu a oloupané žampiony orestujte na olivovém oleji, osolte, opepřete a můžete použít i jiné vase oblíbené koření. Omeletu připravte podle návodu. Orestovanou zeleninou omelet naplňte.</i>

DEN 2	
Snídaně	Koktejl s příchutí + 30g ořechy
Svačina	Tyčinka
Oběd	ZELNO-BROKOLICOVÁ POLÉVKA <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, bílé zelí 100 g (nudličky) + brokolice 150 g (růžičky), kmín.</i> <i>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.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Koktejl s příchutí + 500 g zeleniny (salátová okurka, ředkvičky)

DEN 3	
Snídaně	Kaše + 30g ořechy
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Proteinová omeleta se zeleninou <i>Co budete potřebovat: 100 g lilku, 50 g cibule, 50 g salátu, 10 g řepkového oleje, pažitku na ozdobení</i> <i>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.</i>
Svačina	Kaše
Večeře	Koktejl s příchutí + 300 g zeleniny jako salát

DEN 4	
Snídaně	Koktejl s příchutí + 30g ořechy
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Proteinová palačinka se lžičkou zakysané smetany
Svačina	Kaše
Večeře	Koktejl s příchutí + 250 g zeleniny jako salát

DEN 5	
Snídaně	Kaše + 30g ořechy
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Omeleta se špenátem <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, 100 g špenátu, 20 g cibule, česnek</i> <i>Postup: Připravte omeletu dle návodu na obalu. Na pánvi orestujte nadrobno nakrájenou cibuli, na kolečka nakrájený jeden stroužek česneku a přidejte špenát. Krátce prohřejte. Špenátovou směsí naplňte omeletu.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Koktejl s příchutí + salát z 250 g čerstvé zeleniny

DEN 6	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Cuketové placky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, 250 g cukety, 1 bílek, 2 stroužky česneku, špetku soli, špetku pepře, špetku majoránky, kapku oleje.</i> <i>Postup: Omytou cuketu nastrouhejte najemno, vymačkejte z ní vodu a dejte do misky. Do nastrouhané cukety přidejte 1 bílek, osolte a opepřete ji. Dále přidejte dva prolisované stroužky česneku a 1 odměrku omelety. Na pánviče rozežhřejte kapku kokosového oleje a až bude pánev horká, vlijte směs na pánev a cuketové placičky opékejte po obou stranách dokud nezezlátnou.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Proteinová palačinka se lžící zakysané smetany a sirupem

DEN 7	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Proteinový croissant s plátkem kvalitní šunky
Svačina	Proteinová tyčinka + 30g ořechy
Večeře	Koktejl s příchutí + salát z 250 g čerstvé zeleniny

DEN 8	
Snídaně	Kaše
Svačina	Koktejl s příchutí + salát z 250 g zeleniny
Oběd	Slané muffiny <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, pažitku, 30 g semínek nebo oříšků.</i> <i>Postup: Muffiny připravte ze směsi na proteionovou omeletu a vody, přidejte hodně pažitky. Naplňte formy na muffiny, které předtím vytřete kokosovým olejem. Posypte semínky nebo oříšky a dejte péct na 20 minut do trouby na 180 °C.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Koktejl s příchutí + 500 g zeleniny jako salát

DEN 9	
Snídaně	Koktejl s příchutí + 30g ořechy
Svačina	Kaše

Oběd	Žampionový krém <i>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.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Koktejl s příchutí + salát z 350 g zeleniny

DEN 10	
Snídaně	Kaše + 30g ořechy
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Špenátové placičky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, špenátový protlak, česnek, cibuli, sůl, drcený kmín. Postup: Připravte si špenátový protlak na cibulce s česnekem, solí a drceným kmínem (restujte cca 15 minut). Ten pak přidejte do směsi na omeletu. Pánev lehce potřete olivovým olejem, lžící naneste hromádky a opečte po obou stranách.</i>
Svačina	Proteinová tyčinka
Večeře	Muffin

DEN 11	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Usui se špenátem <i>Co budete potřebovat: 200 g konjakových těstovin, 50 g vysokoprocentní šunky, 50 g cibule, 2 stroužky česneku, 1 vejce, sůl, pepř. Postup: Předehřejte si troubu na 180 °C. Těstoviny propláchněte a dejte do pekáče. Osmážte šunku, česnek a cibuli a přidejte je do pekáče. Přidejte syrové vajíčko, sůl a pepř. Vše důkladně zamíchejte. A nechte péct na 15-20 minut, dokud se těstoviny nezezlátnou.</i>
Svačina	Kaše + 30g ořechy
Večeře	Obalovaný chřest v těstíčku <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, 150 g chřestu, 100 g čínské zeli, olej. Postup: Jednu dávku omelety smíchejte s 80 ml vody, vytvořte těsto a namáčejte do něj chřest. Na pánvičce rozehřejte olej a smažte chřest do zlatova. Jemně nechte projít pánvičkou i čínské zeli, které osolte a podávejte jako přílohu.</i>

DEN 12	
Snídaně	Kaše
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Proteinová palačinka + 30g ořechy
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Cibulové kroužky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, 1 cibuli, sůl a pepř, olej, 50 ml vody, 100 g salátové okurky, 50 g bílé papriky. Postup: Oloupanou cibuli nakrájejte na kolečka silná přibližně 1 cm a jednotlivé vrstvy od sebe oddělte. Na 1 minutu kolečka ponořte do horké vody a následně nechte odkapat. Do misky si mezitím připravte směs na omeletu a po troškách přilévajte vodu. Těsto by nemělo být příliš řídké, ale ani tuhé. Nezapomeňte těsto osolit a opepřit. Po osušení cibulové kroužky namočte do těsta a položte na rozpálenou pánev s řepkovým olejem.</i>

	<i>Opečte z obou stran do zlatova. Cibulové kroužky podávejte s nakrájenou okurkou, paprikou a libovolným dresinkem KetoMix.</i>
--	--

DEN 13	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Kaše + 30g ořechy
Oběd	"Bramborové placky" <i>Co budete potřebovat: proteinovou omelet. 100 g celeru, sůl a pepř, vodu, pažitku, olej + 250 g zeleniny na salát</i> <i>Postup: Celer oloupejte a nastrouhejte na jemno do misky. K celeru přidejte směs na omeletu, osolte, opepřete a přidejte trochu vody. Těsto by nemělo být příliš řídké, aby se na pánvi netrhlo. Na rozpáleném oleji udělejte z těsta placky, které smažte do zlatova z obou stran. Placičky servírujte s lehkým salátkem.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Koktejl s příchutí + zeleninu doplňte do 500 g jako teplou zeleninovou pánev jen s kořením a solí

DEN 14	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Kapustové karbanátky <i>Co budete potřebovat: 200 g kapusty, proteinovou omeletu, 100 g cibule, 2 bílky, sůl, pepř, kmín, majoránku, česnek, vodu</i> <i>Postup: Kapustu uvařte se solí a kmínem do měkka. Slijte vodu a vše najemno nasekejte. Přidejte orestovanou cibuli a bílky. Ochuťte solí, pepřem, prolisovaným česnekem a majoránkou. Vše dobře promíchejte. Lžící vytvořte placičky. Pečte karbanátky v troubě na 190 °C dozlatova.</i>
Svačina	Proteinová tyčinka
Večeře	Sladký chlebiček + 30g ořechy