

3 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	Koktejl s příchutí
Svačina	Kaše
Oběd	Květáková polévka se špenátem <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku italskou, 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 nechejte 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
Svačina	Kaše
Oběd	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Bramborák + 500 g zeleniny (salátová okurka, ředkvičky)

DEN 3	
Snídaně	Koktejl s příchutí
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	Koktejl s příchutí + 300 g zeleniny jako salát
Večeře	Zelno-brokolicevá polévka <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku italskou, 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>

DEN 4	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Celerová polévka <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku zeleninovou, celerovou nať 200 g (kolečka) + cibule 50 g</i> <i>Postup: omeletu si připravte podle návodu na obalu. Cibuli a lilek nakrájejte na proužky</i>

	<i>a na oleji osmažte do změknutí. Zeleninovou směsí pak naplňte omeletu, přidejte čerstvý salát a dozdobte pažitkou.</i>
Oběd	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem
Svačina	Croissant
Večeře	Koktejl s příchutí

DEN 5	
Snídaně	Kaše
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Bramborák se salátem z 300 g zeleniny
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Zapečené těstoviny Usui <i>Co budete potřebovat: balení Usui těstovin, 50 g vysokoprocentní šunky, 50 g cibule, 2 stroužky česneku, 1 vejce, 50 g parmezán, sůl, pepř.</i> <i>Postup: Předehřejte si troubu na 180 °C. Těstoviny propláchněte a dejte do pekáče. Osmažte slaninu, česnek a cibuli a přidejte je do pekáče. Dejte do pekáče, přidejte najemno nastrohaný parmezán, syrové vajíčko, sůl a pepř. Vše důkladně zamíchejte. A nechte péct na 15-20 minut, dokud se těstoviny nezezlátnou.</i>

DEN 6	
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 do zlatova.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Tortilla se salátem z 300 g čerstvé zeleniny, 50g kuřecího masa osmaženého s kořením

DEN 7	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Tyčinka
Oběd	Polévka z řapíkatého celeru <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, 100 g řapíkatého celeru, 100 g cukety, 50 g mrkve, ¼ stroužku česneku, 1 lžička přepuštěného másla GHÍ, muškátový oříšek, pepř, plátky zázvoru podle chuti, 15 g semínek na ozdobení.</i> <i>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.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Kaše

DEN 8	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Usui těstoviny po Thajsku <i>Co budete potřebovat: balení Usui těstovin, 200 g lilku, 100 g kuřecího masa, 1/2 konzervy rajčat v konzervě, 1 dcl kokosového mléka, lžičku kari koření, koriandr podle chuti, kapku oleje na smažení</i> <i>Postup: Nudle propláchněte pod tekoucí vodou. Na pánvičce orestujte na kostičky nakrájený a osolený lilek a maso, přidejte nudle, následně rajčata z konzervy, zalijte kokosovým mlékem. Dochutěte kari kořením, koriandrem a vše promíchejte.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi

DEN 9	
Snídaně	Kaše
Svačina	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>
Oběd	Bramborák s 350 g zeleniny podušené na pánvi.
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Žampionový krém <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, cibuli, 150 g nakrájených žampionů, sůl, pepř.</i> <i>Postup: Orestujte na jemno nakrájenou cibuli, přidejte žampiony, okořeňte a chvíli poduste. Zalijte 200 ml vody a přidejte proteinovou polévku, vše rozmixujte dohladka.</i>

DEN 10	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Špenátové placičky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, špenátový protlak, česnek, cibuli, sůl, drcený kmín.</i> <i>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	Krémová pórková polévka <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, 300 g pórků, sůl, pepř.</i> <i>Postup: Na oleji zpěníte nakrájený pórek a nechejte chvíli podusit. Osolte, opepřete a pak zalijte proteinovou polévkou. Nechejte projít varem a rozmixujte.</i>

DEN 11	
Snídaně	Croissant
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 pánvičce rozehřejte kapku kokosového oleje a až bude pánev horká, vlijte směs na pánev a cuketové placičky opékejte po obou stranách dokud nezezlátnou.</i>
Svačina	Tyčinka
Večeře	Koktejl s příchutí

DEN 12	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Celerová bramboračka <i>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,</i> <i>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, přihodte 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.</i> <i>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.</i>
Svačina	Bramborák s 200 g zeleniny podušené na pánvi
Večeře	Kaše

DEN 13	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Kaše + 30g ořechů
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	Kaše + pár kusů malin

DEN 14	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Sladký chlebiček
Oběd	Kaše
Svačina	Croissant
Večeře	Špenátové placičky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, špenátový protlak, česnek, cibuli, sůl, drcený kmín.</i>

	<i>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, lžíci naneste hromádky a opečte po obou stranách.</i>
--	--

DEN 15	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Tyčinka
Oběd	Koprová polévka se zelenými fazolkami <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, 1 malou cibulku, mističku zelených fazolek (čerstvé, rozmražené nebo ve slaném nálevu), kopr (čerstvý nebo ve slaném nálevu), sůl, pepř, trochu octa</i> <i>Postup: Na drobné kostičky nakrájíme cibulku a orestujeme na troše oleje, přidáme fazolky a chvíli podusíme, zalijeme vodou a necháme vařit. V troše vody rozmícháme odměrku polévky a metličkou vmícháme k fazolkám. Nakonec přidáme kopr, osolíme, opepříme a na talíři můžeme přidat trochu octa.</i>
Svačina	Muffin
Večeře	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi

DEN 16	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi
Svačina	Sladký chlebiček
Večeře	Polévka se zeleninou a houbami <i>Co budete potřebovat: KetoMix polévku, připravenou dle návodu na etiketě, 150-200 g hub a zeleniny (například jarní cibulka, lilek, hlíva, cuketa), olej, jarní cibulku nebo pažitku na ozdobu</i> <i>Postup: Zeleninu a houby nakrájíme na kostičky. Osmahneme na kapce oleje do měkka a zalijeme polévkou připravenou dle návodu na etiketě. Necháme chvíli provařit a podáváme. Můžeme ozdobit jarní cibulkou či troškou pažitky.</i>

DEN 17	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Croissant + 30g ořechů
Oběd	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem

DEN 18	
Snídaně	Tyčinka
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Obalovaný chřest v těstíčku <i>Co budete potřebovat: proteinovou omelet, 150 g chřestu, 100 g čínské zelí, olej.</i> <i>Postup: Jednu dávku omelety smíchejte s 80 ml vody, vytvořte těsto a namáčejte do něj chřest. Na pánvi rozežehněte olej a smažte chřest do zlatova. Jemně nechte projít pánvičkou i čínské zelí, které osolte a podávejte jako přílohu.</i>
Svačina	Croissant+ 30g ořechů

Večeře	Bramborák se salátkem z 200 g zeleniny
--------	--

DEN 19	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Cibulové kroužky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omelet, 1 cibuli, Sůl a pepř, olej, 50 ml vody, 100 g salátové okurky, 50 g bílé papriky.</i> <i>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 přilévejte 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. Opečte z obou stran do zlatova. Cibulové kroužky podávejte s nakrájenou okurkou, paprikou a libovolným dresinkem KetoMix.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Italská cuketová polévka <i>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.</i> <i>Postup: Na středním plameni rozehřejte v pánvi olivový olej. Opékejte na něm česnek, bazalku a osolenou cuketu pomalu, až cukety lehce zezlátnou a změkknou. 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.</i>

DEN 20	
Snídaně	Kaše
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Brokolicovo cuketová polévka <i>Co budete potřebovat: polévku KetoMix, brokolici 150 g (růžičky), cuketu 150 g (nakrájenou na kostičky), sůl, pepř</i> <i>Postup: Brokolici a cuketu dejte vařit do mírně osolené vody. Jakmile zelenina změkne, pečlivě vmíchejte sydkou proteinovou směs KetoMix. Krátce promíchejte, aby se polévka hezky spojila. Dochutěte oblíbeným kořením (výborně se hodí česnek, pepř nebo špetka muškátového oříšku) a ihned podávejte.</i>
Svačina	Tyčinka
Večeře	Květáková polévka se špenátem <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku italskou, 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 sydkou směs. Vložte špenát a nechejte zavadnout. Dochutěte svým oblíbeným kořením.</i>

DEN 21	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Tyčinka
Oběd	Bramborák se salátem z 500 g zeleniny

Svačina	Croissant
Večeře	Kaše + 30g ořechů