

### 3 týdenní zvýhodněný 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!

<b>DEN 1</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Kaše +30g ořechů
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. Dochutte 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 vaše oblíbené koření. Omeletu připravte podle návodu. Orestovanou zeleninou omelet naplňte.</i>

<b>DEN 2</b>	
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)

<b>DEN 3</b>	
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	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem

<b>DEN 4</b>	
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 a na oleji osmažte do změknutí. Zeleninovou směsí pak naplňte omeletu, přidejte čerstvý salát a dozdobte pažitkou.</i>
Oběd	Palačinka s čekankovým sirupem + 30g ořechů
Svačina	Koktejl s příchutí

Večeře	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a pár kusy malin
--------	--

<b>DEN 5</b>	
Snídaně	Kaše
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Bramborák se salátem z 300 g zeleniny
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Obalovaný chřest v těstíčku <i>Co budete potřebovat: proteinovou omelet, 150 g chřestu, 100 g čínského zelí, olej.</i> <i>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 zelí, které osolte a podávejte jako přílohu.</i>

<b>DEN 6</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Kulajda <i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku, 100 g hub, 100 g kedlubny, 1 vejce, sůl a kmín, kopr, trochu octa.</i> <i>Postup: Sušené (předem namočené), nebo čerstvé na kostky nakrájené, houby dejte vařit do osolené vody. Přidejte kmín a oloupanou, na kostky nakrájenou, kedlubnu. Když je kedlubna skoro měkká, zalijte ji zeleninovou polévkou, připravenou podle návodu na obalu, a povařte. Poté polévku ochuťte solí, octem a nasekaným koprem.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Bramborák

<b>DEN 7</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Kaše + 30g ořechů

<b>DEN 8</b>	
Snídaně	Palačinka s čekankovým sirupem a pár kusy borůvek
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Kaše + 30g ořechů
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi

<b>DEN 9</b>	
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. Postup: Orestujte na jemno nakrájenou cibuli, přidejte žampiony, okořeňte a chvíli poduste. Zalijte 200 ml vody a přidejte proteinovou polévku, vše rozmixujte dohladka.</i>

<b>DEN 10</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
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	Koktejl s příchutí
Večeře	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem

<b>DEN 11</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Cuketové placky <i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, 250 g cukety, 1 bílek, 2 stroužky česneku, špetku soli, špetku pepře, špetku majoránky, kapku oleje. 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 rozehřejte kapku kokosového oleje a až bude pánev horká, vlijte směs na pánev a cuketové placičky opékejte po obou stranách dokud nezezlátnou.</i>

<b>DEN 12</b>	
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 lžice 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, 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	Koktejl s příchutí

<b>DEN 13</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	<p>“Bramborové placky”</p> <p><i>Co budete potřebovat: proteinovou omelet. 100 g celeru, sůl a pepř, vodu, pažitku, olej + 250 g zeleniny na salát</i></p> <p><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></p>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Kaše + salát z 150 g zeleniny

<b>DEN 14</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	<p>Špenátové placičky</p> <p><i>Co budete potřebovat: proteinovou omeletu, špenátový protlak, česnek, cibuli, sůl, drcený kmín.</i></p> <p><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></p>

<b>DEN 15</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	<p>Koprová polévka se zelenými fazolkami</p> <p><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></p> <p><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></p>
Svačina	Koktejl
Večeře	Bramborák s 300 g zeleniny podušené na pánvi

<b>DEN 16</b>	
Snídaně	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem

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	Kaše + 30g ořechů
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 chvilku provařit a podáváme. Můžeme ozdobit jarní cibulkou či troškou pažitky.</i>

<b>DEN 17</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Krémová pórková polévka <i>Co budete potřebovat: ½ cibule, 450 g pórků, sůl, pepř, KetoMix polévku, připravenou dle návodu.</i> <i>Postup: Zpěníte cibulku, přidejte nakrájený pórek a nechejte chvilku podusit. Osolte, opepřete a pak zalijte Ketomix polévkou. Rozmixujte. Nechejte projít varem a ozdobte pokrájeným pórkem.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem

<b>DEN 18</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	Koktejl s příchutí
Oběd	Bramborák se salátkem z 200 g zeleniny
Svačina	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem
Večeře	Kaše + 30g ořechů

<b>DEN 19</b>	
Snídaně	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a čekankovým sirupem
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.</i>

	<i>Opečte z obou stran do zlatova. Cibulové kroužky podávejte s nakrájenou okurkou, paprikou a libovolným dresinkem KetoMix.</i>
Svačina	Koktejl s příchutí 29
Večeře	<p>Italská cuketová polévka</p> <p><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></p> <p><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></p>

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

<b>DEN 21</b>	
Snídaně	Koktejl s příchutí
Svačina	<p>Celerová polévka</p> <p><i>Co budete potřebovat: proteinovou polévku zeleninovou, celerovou nať 200 g (kolečka) + cibule 50 g.</i></p> <p><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></p>
Oběd	Palačinka s čekankovým sirupem + 30g ořechů
Svačina	Koktejl s příchutí
Večeře	Palačinka se lžičkou zakysané smetany a pár kusy malin