

1. týždeň **Delená strava- jedálneček podlieha autorským právam**
Vyhradzujeme si právo meniť jedálneček počas programu

pondelok

bielkovinový deň

raňajky	vaječná hrudka so zeleninou 250g
desiata	nízkotučný cottage s medom 120g
obed	kuracie prsia s karfiolom 350g
olovrant	nízkotučný jogurt 125g
večera	ryba s pečenou mrkvou a cviklou 300g

utorok

sacharidový deň

raňajky	pohánkové vločky s ovocím 200g
desiata	sušené ovocie 80g
obed	hustá zeleninová polievka s fazuľou 500g
olovrant	zmes orechov 60g
večera	zeleninové rizoto 350g

streda

bielkovinový deň

raňajky	šunka, zelenina 200g
desiata	nízkotučný jogurt 125g
obed	bravčová panenka s koreňovou zeleninou 350g
olovrant	uhorkový šalát s mandľami 100g
večera	bryndza s bylinkami a čerstvou zeleninou 300g

štvrtok

sacharidový deň

raňajky	ovsené vločky s ovocím 150g
desiata	gřepová šťava 200 ml
obed	cestoviny so šošovicou 400g
olovrant	slnečnicové semenka 50g
večera	ryža s kokosovým mliekom a sušeným ovocím 300g

piatok

bielkovinový deň

raňajky	cottage s paradajkami 250g
desiata	mozzarella s uhorkou 120g
obed	citronové kura so zeleninovým pyrè 350g
olovrant	jogurt so zeleninou 100g
večera	špenátový koláč s jogurtovým dresingom 350g

sobota

sacharidový deň

raňajky	banány v župane 1ks
desiata	čerstvé ovocie 1ks
obed	cestoviny s makom a medom 400g
olovrant	zmes orieškov 60g
večera	pečené baby zemiaky s dusenou tekvicou 350g

nedeľa

bielkovinový deň

raňajky	jogurt s orechami 250g
desiata	tvaroh s medom 120g
obed	morčacie mäso s duseným kelom 350g
olovrant	tekvicové semenka 50g
večera	hustá paradajková polievka so syrom 500g

2. týždeň **Delená strava- jedálniček podlieha autorským právam**
Vyhradzujeme si právo meniť jedálniček počas programu

pondelok

sacharidový deň

raňajky	quinoa s ovocím a mandľami 250g
desiata	čerstvé ovocie 1ks
obed	fliačky s kalerábom 400g
olovrant	zmes orieškov 60g
večera	brokolicová polievka s cícerom + chlieb 500g

utorok

bielkovinový deň

raňajky	varené vajíčka so zeleninou 200g
desiata	sušený zázvor 50g
obed	varené hovädzie mäso na zelenine 350g
olovrant	nízkotučný jogurt 125g
večera	ryba s hráškovým pyré 300g

streda

sacharidový deň

raňajky	jablkové pyré 250g
desiata	banány s javorovým sirupom 100g
obed	hubové rizoto 350g
olovrant	slnčnicové semienka 50g
večera	hustá zemiaková polievka s chlebom

štvrtok

bielkovinový deň

raňajky	jogurt s mandľami 250g
desiata	zmes orieškou 60g
obed	bravčová panenka s brokolicovou kašou 350g
olovrant	cottage s medom 120g
večera	zeleninový šalát s kuracím mäsom 350g

piatok

sacharidový deň

raňajky	celozrné pečivo s medovou nátierkou 150g
desiata	čerstvé ovocie 1ks
obed	zeleninová štrúdl'a 350g
olovrant	pomarančová šťava 200ml
večera	gnocchi so strúhankou a ovocným pyré 400g

sobota

bielkovinový deň

raňajky	syr so zeleninou 200g
desiata	nízkotučný tvaroh s medom 120g
obed	kuracie kroketky s dusenou zeleninou 350g
olovrant	zmes orieškov 60g
večera	zapekaný hermelín so zeleninou 200g

nedeľa

sacharidový deň

raňajky	pšenná kaša s ovocím 250g
desiata	sušené ovocie 80g
obed	cestoviny so zeleninovou omáčkou 500g
olovrant	tekvicové semienka 50g
večera	granatier 350g