

DENNÍ CÍL

1 641 kcal · Bílkoviny 136 g · Sacharidy 171 g · Tuky 46 g · pro 1 osoby

Den 1

1 649 / 1 641 kcal · Bílkoviny 145 g · Sacharidy 204 g · Tuky 28 g



SNÍDANĚ · 5 MIN

Ovesná kaše s tvarohem a banánem

413 kcal · Bílkoviny 32 g · Sacharidy 60 g · Tuky 5 g

Ovesné vločky	45 g	Banán	85 g
Tvaroh nízkotučný	175 g	Mléko polotučné	85 g

- Ovesné vločky zalij mlékem a za stálého míchání ohřívej na mírném ohni 3 minuty.
- Do hotové kaše vmíchej tvaroh.
- Banán nakrájej na kolečka a před podáváním je rozlož navrch.



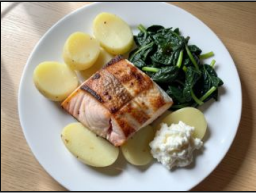
OBĚD · 25 MIN

Kuřecí prsa s rýží a brokolicí

581 kcal · Bílkoviny 51 g · Sacharidy 73 g · Tuky 8 g

Kuřecí prsa	180 g	Brokolice	150 g
Rýže	80 g	Olivový olej	5 g

- Rýži uvař v osolené vodě podle návodu na obalu, potom ji scď.
- Kuřecí prsa nakrájej na plátky, osol a opékej na olivovém oleji 4 až 5 minut z každé strany.
- Brokolici rozděl na růžičky a 5 minut ji povař v páře.
- Podávej rýži s kuřecím masem a brokolicí.



VEČEŘE · 25 MIN

Pečený losos se špenátem a bramborami

493 kcal · Bílkoviny 46 g · Sacharidy 46 g · Tuky 13 g

Losos	90 g	Špenát	155 g
Brambor	205 g	Tvaroh nízkotučný	155 g

- Brambory nakrájej na kostky a vař 15 minut do měkka.
- Lososa osol, dej na plech vyložený papírem a peč při 200 °C 12 minut.
- Špenát krátce povař v páře 2 minuty a podávej s tvarohem jako přílohu.
- Lososa podávej s bramborami a špenátem.



SVAČINA · 3 MIN

Řecký jogurt s hruškou

162 kcal · Bílkoviny 16 g · Sacharidy 25 g · Tuky 1 g

Řecký jogurt	155 g	Hruška	125 g
--------------	-------	--------	-------

- Hrušku omyj, zbav jádřince a nakrájej na kostky.
- Jogurt nasyp do misky a navrch rozlož hrušku.

Den 2

1 684 / 1 641 kcal · Bílkoviny 150 g · Sacharidy 166 g · Tuky 43 g



SNÍDANĚ · 8 MIN

Omeleta s paprikou a šunkou

417 kcal · Bílkoviny 40 g · Sacharidy 34 g · Tuky 11 g

Vejce	55 g	Paprika	85 g
Vaječný bílek	105 g	Chléb celozrnný	65 g
Šunka	85 g		

1. Papriku nakrájej na kostky a na nepřilnavé pánvi ji krátce prohřej.
2. Vejce a bílek vyšlehej, přidej nakrájenou šunku a zalij tím papriku.
3. Omeletu lehce přikryj a smaž na mírném ohni 4 až 5 minut, dokud nezatuhne.
4. Podávej s kouskem celozrnného chleba.



OBĚD · 25 MIN

Pečený losos se špenátem a bramborami

581 kcal · Bílkoviny 55 g · Sacharidy 52 g · Tuky 16 g

Losos	110 g	Brambor	270 g
Treska	130 g	Špenát	160 g

1. Brambory uvař v osolené vodě do měkka, asi 20 minut, a potom je nakrájej.
2. Lososa a tresku dej na plech s pečicím papírem a peč při 200 °C asi 12 minut.
3. Špenát krátce spař v páře, až zvadne, a podávej s bramborami a rybou.



VEČEŘE · 25 MIN

Hovězí řízky s cuketou a bulgurem

520 kcal · Bílkoviny 38 g · Sacharidy 58 g · Tuky 14 g

Hovězí maso	120 g	Cuketa	140 g
Mouka pšeničná	15 g	Bulgur	55 g
Vejce	20 g	Olivový olej	5 g

1. Bulgur zalij dvojnásobným množstvím vroucí vody, přikryj a nech 12 minut nabobtnat.
2. Maso rozklepej na tenký plát, obal v mouce a vejci a usmaž na 3 ml oleje asi 2 minuty z každé strany.
3. Cuketu nakrájej na plátky a krátce restuj na pánvi dozlatova.
4. Podávej řízky s cuketou a bulgurem.



SVAČINA · 3 MIN

Nízkotučný tvaroh s kiwi

166 kcal · Bílkoviny 17 g · Sacharidy 23 g · Tuky 1 g

Nízkotučný tvaroh	125 g	Kiwi	125 g
-------------------	-------	------	-------

1. Kiwi oloupej a nakrájej na plátky.
2. Tvaroh dej do misky a polož na něj kiwi.

Den 3

1 657 / 1 641 kcal · Bílkoviny 145 g · Sacharidy 182 g · Tuky 43 g



SNÍDANĚ · 5 MIN

Tvaroh s kiwi a ovesnými vločkami

411 kcal · Bílkoviny 32 g · Sacharidy 49 g · Tuky 10 g

Tvaroh	155 g	Kiwi	85 g
Ovesné vločky	45 g	Vaječný bílek	70 g

1. Vaječný bílek rozšlehej a na suché pánvi bez tuku ho krátce a zlehka usmaž na omeletu.
2. Ovesné vločky zalij horkou vodou nebo mlékem, nech 2 minuty nabobtnat.
3. Kiwi oloupej a nakrájej na kostky.
4. Tvaroh smíchej s vločkami, přidej kiwi a omeletu nakrájenou na proužky.



OBĚD · 25 MIN

Čočkový salát s kuřecím masem

567 kcal · Bílkoviny 52 g · Sacharidy 60 g · Tuky 13 g

Čočka	80 g	Paprika	100 g
Kuřecí prsa	125 g	Rukola	50 g
Okurka	100 g	Olivový olej	10 g

1. Čočku propláchni a uvař v osolené vodě asi 20 minut do měkka, potom scěď.
2. Kuřecí prsa osol, opeč na pánvi s polovinou olivového oleje 5 až 6 minut z každé strany a nakrájej na kousky.
3. Okurku a papriku nakrájej na kostky a rukolu nasekej.
4. Smíchej čočku, zeleninu a rukolu, přidej kuřecí maso a zbylý olej.



VEČEŘE · 25 MIN

Krůtí prsa se zeleninou a bulgurem

515 kcal · Bílkoviny 43 g · Sacharidy 63 g · Tuky 13 g

Krůtí prsa	130 g	Mrkev	80 g
Bulgur	60 g	Brokolice	100 g
Cuketa	100 g	Olivový olej	10 g

1. Bulgur zalij dvojnásobkem vroucí vody, osol a nech 12 minut nabobtnat pod pokličkou.
2. Krůtí prsa nakrájej na plátky, osol a opečte na pánvi s olejem 4 až 5 minut z každé strany.
3. Cuketu, mrkev a brokolici nakrájej na kousky a na pánvi nebo v páře restuj 8 minut.
4. Podávej maso se zeleninou a bulgurem.



SVAČINA · 5 MIN

Edamame se solí

164 kcal · Bílkoviny 18 g · Sacharidy 11 g · Tuky 6 g

Edamame	120 g	Sůl	5 g
Vaječný bílek	35 g		

1. Edamame vař 4 minuty v osolené vodě a scěď.
2. Vaječný bílek na suché pánvi krátce opeč na tenkou placku a nakrájej na proužky.
3. Edamame dosol podle chuti a podávej s proužky bílku.

Den4

1 640 / 1 641 kcal · Bílkoviny 143 g · Sacharidy 201 g · Tuky 32 g



SNÍDANĚ · 5 MIN

Celozrnný toast s vaječným bílkem a avokádem

411 kcal · Bílkoviny 38 g · Sacharidy 45 g · Tuky 9 g

Celozrnný chléb	85 g	Tvaroh nízkotučný	160 g
Vaječný bílek	105 g	Avokádo	30 g

1. Opečte celozrnný chléb v toustovači nebo na suché pánvi.

2. Na pánvi bez tuku orestujte vaječný bílek do krémova a osolte.

3. Avokádo rozmačkejte vidličkou a natřete na toast.

4. Podávejte s bílkem a tvarohem na boku.



OBĚD · 3 MIN

Krůtí prsa se zeleninou a bulgurem

595 kcal · Bílkoviny 49 g · Sacharidy 73 g · Tuky 14 g

Krůtí prsa	150 g	Paprika červená	95 g
Bulgur	75 g	Brokolice	95 g
Cuketa	140 g	Olivový olej	10 g

1. Zbytek včerejší večeře vložte do hrnce s pokličkou nebo do mikrovlnky.

2. Na mírném ohni nebo 2 minuty v mikrovlnce ohřejte na teplotu cca 70 °C.

3. Před podáváním pokapejte olivovým olejem a dochutěte kořením.



VEČEŘE · 20 MIN

Tuňáková pasta s brokolicí

469 kcal · Bílkoviny 42 g · Sacharidy 61 g · Tuky 8 g

Těstoviny	65 g	Rajče	75 g
Tuňák	110 g	Česnek	5 g
Brokolice	140 g	Olivový olej	5 g

1. Uvařte těstoviny v osolené vodě podle obalu, brokolici přidejte na poslední 4 minuty.

2. Na pánvi na olivovém oleji lehce opečte nasekaný česnek a nakrájená rajčata.

3. Přidejte scezené těstoviny s brokolicí a scezeného tuňáka, promíchejte a podávejte.



SVAČINA · 3 MIN

Tvarohová miska s jahodami

165 kcal · Bílkoviny 15 g · Sacharidy 22 g · Tuky 2 g

Tvaroh nízkotučný	115 g	Ovesné vločky	15 g
Jahody	100 g		

1. Tvaroh dejte do misky.

2. Jahody omyjte a nakrájejte na kousky.

3. Posypte ovesnými vločkami a jahodami.

Den 5

1 646 / 1 641 kcal · Bílkoviny 142 g · Sacharidy 201 g · Tuky 34 g



SNÍDANĚ · 8 MIN

Ovesná kaše s jablkem, skořicí a tvarohem

421 kcal · Bílkoviny 32 g · Sacharidy 58 g · Tuky 8 g

Ovesné vločky	45 g	Jablko	90 g
Odtučněné mléko	180 g	Skořice	5 g
Tvaroh nízkotučný	160 g		

- Ovesné vločky zalij mlékem a za stálého míchání vař na mírném ohni 4 až 5 minut.
- Jablko oloupej, nakrájej na kostky a přidej do kaše spolu se skořicí.
- Hotovou kaši podávej s tvarohem navrchu.



OBĚD · 25 MIN

Wok s tofu, kuřecím masem a zeleninou s rýží

579 kcal · Bílkoviny 41 g · Sacharidy 73 g · Tuky 15 g

Tofu	75 g	Mrkev	45 g
Kuřecí prsa	85 g	Sójová omáčka	15 g
Rýže	75 g	Olej	5 g
Brokolice	85 g		

- Rýži uvař podle návodu na obalu a scěď.
- Tofu a kuřecí prsa nakrájej na kostky, na rozehřátém oleji je opékej 6 až 8 minut dozlatova.
- Přidej nakrájenou mrkev a brokolici, restuj 4 minuty, poté přilij sójovou omáčku.
- Podávej s rýží.



VEČEŘE · 28 MIN

Telecí na česneku se chřestem a bramborami

482 kcal · Bílkoviny 49 g · Sacharidy 52 g · Tuky 10 g

Telecí maso	190 g	Česnek	5 g
Chřest	155 g	Olej	5 g
Brambor	260 g		

- Brambory oloupej, nakrájej na čtvrtiny a uvař v osolené vodě 15 minut doměkka.
- Telecí maso nakrájej na plátky, osol a opékej na rozehřátém oleji 2 až 3 minuty z každé strany spolu s prolisovaným česnekem.
- Chřest krátce orestuj na pánvi 4 minuty a podávej s masem a bramborami.



SVAČINA · 3 MIN

Řecký jogurt s malinami

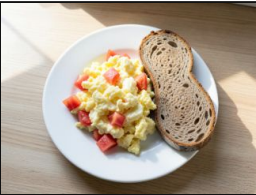
164 kcal · Bílkoviny 20 g · Sacharidy 19 g · Tuky 2 g

Řecký jogurt	190 g	Maliny	100 g
--------------	-------	--------	-------

- Řecký jogurt nasyp do misky.
- Maliny opláchni a jemně rozlož na jogurt.

Den 6

1 653 / 1 641 kcal · Bílkoviny 139 g · Sacharidy 190 g · Tuky 41 g



SNÍDANĚ · 8 MIN

Míchaná vejce s rajčaty a celozrnným chlebem

432 kcal · Bílkoviny 38 g · Sacharidy 36 g · Tuky 15 g

Vejce	80 g	Celozrnný chléb	65 g
Vaječný bílek	110 g	Rajče	170 g
Tvaroh nízkotučný	35 g	Olivový olej	5 g

1. Rajče nakrájejte na kostky a na pánvi s olejem krátce podusťte.

2. Vejce, bílek a tvaroh smíchejte, přilijte na pánev a míchejte do jemných míchaných vajec.

3. Podávejte s kouskem celozrnného chleba.



OBĚD · 5 MIN

Telecí na česneku se chřestem a bramborami

555 kcal · Bílkoviny 56 g · Sacharidy 61 g · Tuky 11 g

Telecí kýta	215 g	Česnek	5 g
Chřest	180 g	Olivový olej	5 g
Brambor	300 g		

1. Brambory uvařte v osolené vodě doměkka, scedte a podávejte s pečeným chřestem.

2. Telecí maso nakrájejte na plátky, opečte na olivovém oleji s česnekem z obou stran.

3. Při podávání ohřejte zbytek jídla na pánvi nebo v mikrovlnce, dokud není horké.



VEČEŘE · 25 MIN

Kuřecí kari s cizrnou a špenátem

506 kcal · Bílkoviny 33 g · Sacharidy 72 g · Tuky 11 g

Kuřecí prsa	75 g	Cibule	60 g
Cizrna	90 g	Olivový olej	5 g
Špenát	115 g	Kari koření	5 g
Rýže	45 g		

1. Rýži uvařte podle návodu na obalu.

2. Cibuli osmažte na oleji, přidejte nakrájené kuřecí maso a kari koření a opékejte dozlatova.

3. Přidejte cizrnu a špenát, podlijte trochou vody a dušte 10 minut, poté podávejte s rýží.



SVAČINA · 4 MIN

Mrkvové tyčinky s hummusem

160 kcal · Bílkoviny 12 g · Sacharidy 21 g · Tuky 4 g

Mrkev	135 g	Jogurt bílý nízkotučný	80 g
Hummus	35 g		

1. Mrkev umyjte a nakrájejte na tyčinky.

2. Hummus podávejte v misce spolu s tyčinkami.

3. Jogurt si vychutnejte jako doplněk k tyčinkám.

Den 7

1 642 / 1 641 kcal · Bílkoviny 136 g · Sacharidy 201 g · Tuky 37 g



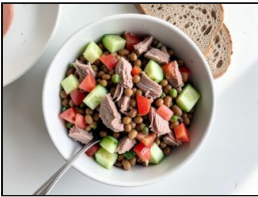
SNÍDANĚ · 5 MIN

Řecký jogurt s malinami a chia semínky

404 kcal · Bílkoviny 36 g · Sacharidy 48 g · Tuky 9 g

Řecký jogurt	270 g	Maliny	105 g
Chia semínka	15 g	Ovesné vločky	30 g

1. Ovesné vločky zalij jogurtem a nech 3 minuty napučet.
2. Vmíchej chia semínka a nech odležet alespoň 5 minut.
3. Směs podávej s čerstvými malinami.



OBĚD · 12 MIN

Tuňákový salát s fazolemi

590 kcal · Bílkoviny 49 g · Sacharidy 70 g · Tuky 14 g

Tuňák	105 g	Okurka	95 g
Fazole červené	190 g	Rajče	140 g
Chléb celozrný	40 g	Olivový olej	10 g

1. Fazole sceď a opláchni pod studenou vodou.
2. Okurku a rajče nakrájej na kostky a smíchej s fazolemi a scezeným tuňákem.
3. Dochut olivovým olejem, solí a pepřem a podávej s celozrným chlebem.



VEČEŘE · 25 MIN

Hovězí guláš s fazolemi a paprikou

493 kcal · Bílkoviny 39 g · Sacharidy 61 g · Tuky 11 g

Hovězí kýta	125 g	Fazole červené	75 g
Cibule	75 g	Brambory	140 g
Paprika červená	140 g	Olivový olej	5 g
Rajčatový protlak	95 g		

1. Hovězí maso nakrájej na kostky a na rozehřátém oleji ho opeč s nakrájenou cibulí.
2. Přidej nakrájenou papriku, brambory nakrájené na kostky, rajčatový protlak a zalij vodou.
3. Duš na mírném ohni 20 minut, poté přidej scezené fazole a dochut solí a pepřem.



SVAČINA · 3 MIN

Jablko s loupánými mandlemi

155 kcal · Bílkoviny 12 g · Sacharidy 22 g · Tuky 3 g

Jablko	125 g	Tvaroh nízkotučný	85 g
Mandle loupané	5 g		

1. Jablko umyj a nakrájej na plátky.
2. Mandle nasekej nahrubo a posyp jimi jablko.
3. Podávej s nízkotučným tvarohem.

Nákupní seznam

pro 1 osoby

Ovoce a zelenina

☐ Banán	85 g
☐ Brokolice	570 g
☐ Brambor	1,0 kg
☐ Špenát	430 g
☐ Hruška	125 g
☐ Paprika	185 g
☐ Cuketa	380 g
☐ Kiwi	210 g
☐ Okurka	195 g
☐ Rukola	50 g
☐ Mrkev	260 g
☐ Avokádo	30 g
☐ Paprika červená	235 g
☐ Rajče	385 g
☐ Česnek	15 g
☐ Jahody	100 g
☐ Jablko	215 g
☐ Chřest	335 g
☐ Maliny	205 g
☐ Cibule	135 g
☐ Brambory	140 g

Maso a ryby

☐ Kuřecí prsa	465 g
☐ Losos	200 g
☐ Šunka	85 g
☐ Treska	130 g
☐ Hovězí maso	120 g
☐ Krůtí prsa	280 g
☐ Tuňák	215 g
☐ Telecí maso	190 g
☐ Telecí kýta	215 g
☐ Hovězí kýta	125 g

Mléčné výrobky a vejce

☐ Tvaroh nízkotučný	885 g
☐ Mléko polotučné	85 g
☐ Řecký jogurt	615 g
☐ Vejce	155 g
☐ Vaječný bílek	425 g
☐ Nízkotučný tvaroh	125 g
☐ Tvaroh	155 g
☐ Odtučněné mléko	180 g
☐ Jogurt bílý nízkotučný	80 g

Pečivo, obiloviny a těstoviny

☐ Ovesné vločky	180 g
☐ Rýže	200 g
☐ Chléb celozrnný	105 g
☐ Mouka pšeničná	15 g
☐ Bulgur	190 g
☐ Celozrnný chléb	150 g
☐ Těstoviny	65 g

Trvanlivé

☐ Olivový olej	75 g
☐ Čočka	80 g
☐ Skořice	5 g
☐ Sójová omáčka	15 g
☐ Olej	10 g
☐ Cizrna	90 g
☐ Kari koření	5 g
☐ Hummus	35 g
☐ Chia semínka	15 g
☐ Fazole červené	265 g
☐ Rajčatový protlak	95 g
☐ Mandle loupané	5 g

Mražené

☐ Edamame

120 g

Ostatní

☐ Sůl

5 g

☐ Tofu

75 g