

Snídaně

1. verze

- vajíčkové muffiny (2 vajíčka)
- žampiony (40 g), cuketa (40 g)
- sýr eidam 30 % tuku (20 g)
- rajče (50 g) okurka (80 g)
- hruška (100 g), pomeranč (60 g)
- para ořechy (15 g)

Postup: Do silikonové nebo jiné formičky na muffiny vložíme slaninu, pak nakrájené kousky cukety zalijeme vajíčkem a posypeme sýrem. Promícháme, osolíme, opeříme a dáme péct, než je vajíčko hotové (cca 25 minut na 150°).

= 437 kcal, 24 g B, 29 g S, 25 g T, 8 g vlákniny

2. verze

banánové lívance se skyrem

- 1 banán (120 g)
- 1 vejce
- kešu (30 g)
- mletý kokos (5 g)
- lžička skořice
- lžička kokosového oleje
- skyr (80 g)

Půlku banánu rozmačkáme vidličkou, smícháme s vajíčkem, rozmixovanými kešu, kokosem a skořicí. Na kokosovém oleji opékáme lívance. Podáváme s druhou polovinou banánu a skyrem.

= 459 kcal, 22 g B, 38 g S, 25 g T, 4 g vlákniny

eat
your
fears

Obědy

1. verze

- losos pečený v troubě (140 g za syrova)
- mražené fazolové lusky (100 g) na ghí (10 g)
- batáty pečené v troubě (150 g za syrova)
- rajče (100 g), paprika červená (50 g), mandle (10 g)

= 636 kcal, 35 g B, 42 g S, 36 g T, 11 g vlákniny

2. verze

kuřecí prsa s batátovo-květákovým pyré

- kuřecí prsa (100 g)
- batáty (200 g)
- květák (100 g)
- ghí (30 g)
- cibule (50 g)
- rajčata (80 g)

Kuřecí prsa si nakrájíme na kostičky, osolíme, přidáme nějaké bylinky nebo koření.

Orestujeme na ghí (10 g). Na pánvičce necháme změkhnout cibulku na ghí (10 g).

Do hrnce s trochou vody dáme změkhnout batáty, poté přidáme i květák (ten se bude dělat kratší dobu).

Nakonec spolu rozmixujeme batáty, květák, ghí (10 g). Osolíme a ozdobíme cibulkou.

K příloze si dáme hotové maso a nakrájíme rajčata.

=613 kcal, 31 g B, 52 g S, 32 g T, 11 g vlákniny

eat
your
fears

Svačiny (mohou být vynechány, záleží na preferencích každého z vás)

1. verze

- bílý jogurt 3,5 % tuku (80 g)
- pistácie (10 g)
- chia semínka (10 g)
- mražené maliny (50 g)

= 187 kcal, 8 g B, 11 g S, 11 g T, 7 g vlákniny

2. verze

2 kusy jablečných muffinů

Ingredience: na 12 kusů

- 200 g strouhaného jablka
- 1 banán
- 100 g zakysané smetany
- 90 g kokosové mouky
- 50 g vlašských ořechů
- 2 vejce
- ½ prášku do pečiva
- 2 lžičky skořice
- lžička kokosového oleje

Postup:

1. Jablka oloupeme, nastroháme, banán rozmačkáme.
2. Vlašské ořechy rozmixujeme. Smícháme s ostatními ingrediencemi.
3. Vznikne těsto, které nebude tekuté.
4. Těsto vložíme do formiček na muffiny a pečeme na 180°cca 30 minut.
5. Skladujte v ledničce. Lepší jsou až další den, kdy se hezky uleží.

= 203 kcal, 7 g B, 15 g S, 11 g T, 8 g vlákniny

eat
your
fears

Večeře

1. verze

- salát s krevetami
 - krevety (70 g) orestované na ghí (10 g), *kvalitní mražené krevety lze koupit např. v Islandu*
 - ledový salát (50 g), rukola + polníček (20 g), rajčata (100 g), olivový olej za studena lisovaný (10 g)
 - žitný chléb (40 g)

= 393 kcal, 21 g B, 25 g S, 22 g T, 6 g vlákniny

2. verze

halloumi sýr s bramborami

- halloumi (70 g)
- brambory (150 g)
- hlávkový salát (60 g)
- rajčata (100 g)

Sýr nakrájíme na plátky a opečeme na pánvičce. Brambory uvaříme doměkka. Můžeme je potom nakrájet a opéct je na pánvičce spolu se sýrem.

=367 kcal, 20 g B, 31 g S, 18 g T, 5 g vlákniny

eat
your
fears