

1 Podrobný týdenní jídelníček (cca 2000 kcal/den)

2 Den 1.

- **Snídaně:** Ovesná kaše s ovocem a ořechy (cca 450 kcal)
 - Ovesné vločky: 60 g
 - Mléko (polotučné 1,5 %) nebo rostlinný nápoj: 250 ml
 - Banán: 100 g (cca 1 střední)
 - Vlašské ořechy: 20 g
 - Skořice: špetka
 - **Oběd:** Kuřecí prsa s rýží a zeleninou (cca 700 kcal)
 - Kuřecí prsa: 150 g
 - Rýže (vařená): 150 g (cca 50 g syrové)
 - Brokolice: 200 g
 - Olivový olej: 10 ml (na brokolici a maso)
 - **Svačina:** Tvaroh s ovocem (cca 250 kcal)
 - Tvaroh (polotučný): 150 g
 - Jahody: 100 g
 - Lněné semínka: 10 g
 - **Večeře:** Tuňákový salát s pečivem (cca 600 kcal)
 - Tuňák ve vlastní šťávě (konzerva, scezený): 120 g
 - Fazole v konzervě (červené, scezené): 100 g
 - Kukuřice (konzerva, scezená): 50 g
 - Červená paprika: 100 g
 - Olivový olej: 15 ml
 - Celozrnné pečivo: 100 g (např. 2 krajíce)
-

3 Den 2.

- **Snídaně:** Celozrnný toast s vejci a avokádem (cca 500 kcal)
 - Celozrnný toastový chléb: 80 g (2 plátky)
 - Vejce: 3 ks (míchaná nebo vařená)
 - Avokádo: 80 g (cca ½ středního)
 - Rajčata: 100 g
 - **Oběd:** Čočka na kyselo s vejcem a bramborami (cca 700 kcal)
 - Čočka (vařená): 180 g (cca 60 g syrové)
 - Vejce: 1 ks (natvrdo)
 - Brambory (vařené): 200 g
 - Kvašená okurka: 100 g
 - **Svačina:** Proteinový nápoj a ovoce (cca 250 kcal)
 - Proteinový prášek: 30 g
 - Voda nebo mléko: 250 ml
 - Jablko: 150 g
 - **Večeře:** Losos s batáty a zeleným salátem (cca 550 kcal)
 - Losos (filé): 120 g
 - Batáty: 200 g
 - Listový salát (mix): 150 g
 - Olivový olej: 10 ml (na salát)
 - Balzamikový ocet: dle chuti
-

4 Den 3.

- **Snídaně:** Smoothie s proteinem (cca 500 kcal)
 - Mléko (polotučné 1,5 %) nebo rostlinný nápoj: 250 ml

- Špenát: 100 g (čerstvý)
 - Banán: 100 g
 - Proteinový prášek: 30 g
 - Chia semínka: 10 g
 - **Oběd:** Krůtí mleté maso s celozrnnými těstovinami a omáčkou (cca 700 kcal)
 - Krůtí mleté maso: 150 g
 - Celozrnné těstoviny (vařené): 150 g (cca 50 g syrové)
 - Rajčatová omáčka (passata): 100 ml
 - Parmazán: 20 g
 - **Svačina:** Rýžové chlebíčky se šunkou a sýrem (cca 250 kcal)
 - Rýžové chlebíčky: 3 ks (cca 25 g)
 - Šunka od kosti: 60 g
 - Sýr Eidam (30 % t.v.s.): 30 g
 - **Večeře:** Pečené tofu se zeleninou a kuskusem (cca 550 kcal)
 - Tofu natural: 180 g
 - Paprika (žlutá/červená): 100 g
 - Cuketa: 100 g
 - Cibule: 50 g
 - Olivový olej: 10 ml
 - Kuskus (vařený): 100 g (cca 30 g syrového)
-

5 Den 4.

- **Snídaně:** Řecký jogurt s granolou a ovocem (cca 500 kcal)
 - Řecký jogurt (bílý, 0-2 % tuku): 200 g
 - Granola: 50 g
 - Lesní ovoce (mražené/čerstvé): 100 g
 - Med: 10 g (1 lžička)
 - **Oběd:** Treska s bramborovou kaší a okurkovým salátem (cca 700 kcal)
 - Treska (filé): 150 g
 - Brambory (na kaši): 250 g
 - Mléko (na kaši): 50 ml
 - Okurka: 150 g
 - Zakysaná smetana: 50 g (2 lžíce)
 - **Svačina:** Mrkev a arašídy (cca 250 kcal)
 - Mrkev: 150 g
 - Arašídy: 30 g
 - **Večeře:** Celozrnné tortilly s fazolovým čili (cca 550 kcal)
 - Celozrnná tortilla: 2 ks (cca 80 g)
 - Mleté hovězí maso (libové): 100 g
 - Fazole v konzervě (červené, scezené): 100 g
 - Rajčatová pasáta: 100 ml
 - Sýr Eidam (30 % t.v.s., strouhaný): 40 g
-

6 Den 5.

- **Snídaně:** Ovesná kaše s tvarohem a jablečným pyré (cca 450 kcal)
 - Ovesné vločky: 60 g
 - Voda: 200 ml
 - Tvaroh (polotučný): 100 g
 - Jablečné pyré (neslazené): 100 g
 - Skořice: špetka
- **Oběd:** Hovězí maso s bramborovými knedlíky a zelím (cca 750 kcal)
 - Hovězí maso (libové): 150 g

- Bramborové knedlíky (hotové/domácí): 200 g
 - Dušené zelí (kysané/čerstvé): 150 g
 - **Svačina:** Tvaroh s kakaem (cca 250 kcal)
 - Tvaroh (polotučný): 150 g
 - Kakao (neslazené): 5 g (1 lžička)
 - Sladidlo: dle chuti
 - **Večeře:** Vajíčková omeleta se špenátem a žampiony (cca 550 kcal)
 - Vejce: 3 ks
 - Špenát (čerstvý/mražený): 150 g
 - Žampiony: 100 g
 - Olivový olej: 5 ml (na smažení)
 - Celozrnný chléb: 60 g (1,5 krajíce)
-

7 Den 6.

- **Snídaně:** Celozrnné lívance s tvarohem a ovocem (cca 550 kcal)
 - Celozrnná mouka: 70 g
 - Mléko: 100 ml
 - Vejce: 1 ks
 - Tvaroh (polotučný): 150 g
 - Lesní ovoce (mražené/čerstvé): 100 g
 - **Oběd:** Bramborová polévka se šunkou od kosti a žitným chlebem (cca 700 kcal)
 - Brambory: 200 g
 - Zelenina do polévky (mrkev, petržel, celer): 100 g
 - Šunka od kosti: 100 g
 - Žitný chléb: 80 g (2 krajíce)
 - Olivový olej: 5 ml (na zeleninu)
 - **Svačina:** Hroznové víno a mandle (cca 250 kcal)
 - Hroznové víno: 150 g
 - Mandle: 30 g
 - **Večeře:** Kuřecí salát s knäckebroty (cca 500 kcal)
 - Kuřecí maso (vařené/pečené): 120 g
 - Listový salát (mix): 200 g
 - Okurka: 100 g
 - Cherry rajčata: 50 g
 - Olivový olej: 10 ml
 - Balzamikový ocet: dle chuti
 - Knäckebrot: 3 ks (cca 25 g)
-

8 Den 7.

- **Snídaně:** Celozrnné cereálie s ovocem (cca 500 kcal)
 - Celozrnné cereálie (např. ovesné lupínky): 80 g
 - Mléko (polotučné 1,5 %) nebo rostlinný nápoj: 300 ml
 - Jahody: 150 g
- **Oběd:** Vepřové maso s bramborovým salátem (cca 750 kcal)
 - Vepřové maso (libové, např. kýta): 150 g
 - Brambory (na salát): 250 g
 - Cibule: 30 g
 - Kyselá okurka: 50 g
 - Olivový olej: 15 ml
 - Ocet (jablečný/vinný): dle chuti
- **Svačina:** Proteinový nápoj a kiwi (cca 250 kcal)
 - Proteinový prášek: 30 g

- Voda nebo mléko: 250 ml
- Kiwi: 2 ks (cca 100 g)
- **Večeře:** Zeleninové rizoto se sýrem (cca 500 kcal)
 - Rýže (vařená): 150 g (cca 50 g syrové)
 - Zeleninová směs (mrkev, hrášek, kukuřice – mražená): 200 g
 - Cibule: 50 g
 - Sýr Eidam (30 % t.v.s., strouhaný): 40 g
 - Olivový olej: 10 ml

Nákupní seznam (odhadované množství na 7 dní)

Mléčné výrobky a vajíčka:

- Vejce: 15-20 ks
- Tvaroh (polotučný/tučný): 1 kg
- Mléko (polotučné 1,5 %): 3-4 litry (nebo rostlinný nápoj)
- Řecký jogurt (bílý): 200 g
- Zakysaná smetana: 1 balení (cca 200 g)
- Parmazán: 50 g (blok nebo strouhaný)
- Sýr Eidam (30 % t.v.s.): 100 g
- Bílý jogurt (na dip): 150 g

Maso, ryby a uzeniny:

- Kuřecí prsa: 270 g (pro 1. a 6. den)
- Tuňák ve vlastní šťávě (konzerva): 120 g
- Losos (filé): 120 g
- Krůtí mleté maso: 150 g
- Treska (filé): 150 g
- Mleté hovězí maso (libové): 100 g
- Hovězí maso (libové): 150 g
- Vepřová kýta (libová): 150 g
- Šunka od kosti: 160 g
- Tofu natural: 180 g

Obiloviny, pečivo a luštěniny:

- Ovesné vločky: 400 g
- Rýže (basmati/natural): 1 kg (vystačí na celý týden a zbyde)
- Celozrnný toastový chléb: 1 balení
- Knäckebrot/rýžové chlebičky: 1 balení
- Čočka (hnědá/zelená): 60 g (suchá)
- Celozrnné těstoviny: 50 g (suché)
- Kuskus: 30 g (suchý)
- Granola: 50 g
- Fazole v konzervě (červené): 2 konzervy
- Celozrnná mouka: 70 g (na lívance)
- Žitný chléb: 80 g

Ovoce a zelenina:

- Banány: 3 ks
- Brokolice: 200 g
- Jahody (čerstvé/mražené): 250 g

- **Rajčata:** 100 g
- **Avokádo:** 80 g
- **Kvašená okurka:** 100 g
- **Jablko:** 150 g
- **Špenát (čerstvý/mražený):** 250 g
- **Červená paprika:** 200 g (na salát a pečení)
- **Cuketa:** 100 g
- **Cibule:** 3 ks
- **Pomeranč:** 1 ks (pokud ho přidáš mimo jídelníček)
- **Lesní ovoce (mražené/čerstvé):** 200 g
- **Mrkev:** 300 g
- **Okurka:** 250 g
- **Hroznové víno:** 150 g
- **Žampiony:** 100 g
- **Kiwi:** 2 ks
- **Brambory:** 800 g
- **Zelenina do polévky (mrkev, petržel, celer):** 100 g
- **Dušené zelí (kysané/čerstvé):** 150 g
- **Kukuřice (konzerva/mražená):** 150 g
- **Zeleninová směs (mražená, hrášek, mrkev, kukuřice):** 200 g
- **Cherry rajčata:** 50 g
- **Listový salát (mix):** 350 g

Ořechy, semínka a oleje:

- **Vlašské ořechy:** 20 g
- **Olivový olej:** 1 láhev (cca 200-250 ml by mělo stačit)
- **Lněné semínka:** 10 g
- **Chia semínka:** 20 g
- **Mandle:** 50 g
- **Arašídý:** 30 g

Ostatní a dochucovadla:

- **Skořice:** 1 balení
- **Balzamický ocet:** 1 balení
- **Proteinový prášek:** 1 balení (cca 200-250 g, na celý týden)
- **Rajčatová omáčka (passata):** 1 balení
- **Med:** 10 g
- **Kakao (neslazené):** 5 g
- **Sladidlo (volitelné):** dle chuti
- **Kyselá okurka (na salát):** 50 g
- **Ocet (jablečný/vinný):** dle chuti