

Níže naleznete detailní jídelníček pro prvních 14 dní. Pro dny 15-30 můžete tyto dny opakovat, kombinovat jídla z různých dnů nebo je mírně obměňovat (např. jiný druh zeleniny/ovoce, jiný zdroj bílkovin podobné nutriční hodnoty, jiné koření), abyste si udržela pestrost a chutnost.

30denní jídelní plán pro zlepšení zdraví

Týden 1

Den 1

- **Snídaně:** Ovesná kaše s ovocem a ořechy
 - o **Porce:** 40 g ovesných vloček, 200 ml polotučného mléka (nebo rostlinného nápoje), 50 g lesního ovoce (čerstvé/mražené), 15 g vlašských ořechů.
 - o **Postup:** Vločky uvařte v mléce do zhoustnutí. Přendejte do misky, posypte ořechy a přidejte ovoce.
 - o **Přibližné hodnoty:** 390 kcal | B: 17 g | S: 58 g | T: 22 g
- **Svačina:** Řecký jogurt s jablkem a chia semínky
 - o **Porce:** 150 g řeckého jogurtu (0-2% tuku), 100 g jablka, 10 g chia semínek.
 - o **Postup:** Jogurt smíchejte s chia semínky, nechte chvíli odstát. Přidejte nakrájené jablko.
 - o **Přibližné hodnoty:** 200 kcal | B: 17 g | S: 24 g | T: 5 g
- **Oběd:** Pečené kuřecí prso s rýží a dušenou zeleninou
 - o **Porce:** 120 g kuřecího prsa (syrová váha), 60 g rýže basmati (syrová váha), 150 g směsi zeleniny (např. brokolice, mrkev, paprika), 1 lžička olivového oleje.
 - o **Postup:** Kuřecí prso osolte, opepřete a upečte v troubě nebo na pánvi s trochou oleje. Rýži uvařte dle návodu. Zeleninu krátce poduste na páře nebo na pánvi s trochou vody/oleje.
 - o **Přibližné hodnoty:** 500 kcal | B: 37 g | S: 55 g | T: 13 g
- **Svačina:** Tvaroh s žitným chlebem
 - o **Porce:** 100 g tvarohu (nízkotučný), 50 g žitného chleba.
 - o **Postup:** Tvaroh namažte na chléb. Můžete přidat bylinky nebo špetku soli.
 - o **Přibližné hodnoty:** 190 kcal | B: 15 g | S: 24 g | T: 5 g
- **Večeře:** Čočková polévka
 - o **Porce:** 350 ml čočkové polévky (vařené z cca 50 g suché čočky s kořenovou zeleninou a bramborem).
 - o **Postup:** Uvařte čočkovou polévku z červené nebo hnědé čočky, kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer), cibule a brambor. Můžete zahustit rozmixováním části zeleniny.

nastrouhejte na "špagety" (spiralizérem nebo škrabkou) a krátce prohřejte na pánvi nebo v mikrovlnce. Podávejte omáčku s cuketovými špagetami.

- o **Přibližné hodnoty:** 350 kcal | B: 28 g | S: 20 g | T: 18 g

- **Celkem za den:** ~1510 kcal | B: 103 g | S: 150 g | T: 58 g

Týden 2

Den 8

- **Snídaně:** Pohanková kaše s jablkem a skořicí
 - o **Porce:** 40 g pohankových vloček, 200 ml mléka (nebo rostlinného nápoje), 100 g jablka (nastrouhané nebo nakrájené), špetka skořice, 10 g pekanových ořechů.
 - o **Postup:** Vločky uvařte v mléce. Přidejte jablko, skořici a ořechy.
 - o **Přibližné hodnoty:** 370 kcal | B: 10 g | S: 60 g | T: 10 g
- **Svačina:** Tvaroh s pažitkou a celozrnným pečivem
 - o **Porce:** 100 g tvarohu (nízkotučný), čerstvá pažitka, 50 g celozrnného pečiva.
 - o **Postup:** Tvaroh smíchejte s nasekanou pažitkou, osolte. Namažte na pečivo.
 - o **Přibližné hodnoty:** 200 kcal | B: 16 g | S: 25 g | T: 4 g
- **Oběd:** Kuřecí vývar s masem a zeleninou + celozrnný chléb
 - o **Porce:** 300 ml kuřecího vývaru (s kousky masa a zeleniny), 50 g celozrnného chleba.
 - o **Postup:** Uvařte silný kuřecí vývar s kořenovou zeleninou (mrkev, petržel, celer) a kousky kuřecího masa. Podávejte s chlebem.
 - o **Přibližné hodnoty:** 350 kcal | B: 25 g | S: 40 g | T: 10 g
- **Svačina:** Pomerančový džus (100%) a hrst mandlí
 - o **Porce:** 150 ml 100% pomerančového džusu, 15 g mandlí.
 - o **Přibližné hodnoty:** 150 kcal | B: 3 g | S: 18 g | T: 8 g
- **Večeře:** Pečená dýně s fetou a rukolou
 - o **Porce:** 200 g dýně (např. Hokkaidó, syrová váha), 50 g sýra feta, hrst rukoly, 1 lžička olivového oleje, dýňová semínka (10g).
 - o **Postup:** Dýni nakrájejte na kostky, pokapejte olejem, osolte a upečte doměkka. Smíchejte pečenou dýni s rukolou a rozdrobenou fetou. Posypte semínky.
 - o **Přibližné hodnoty:** 320 kcal | B: 10 g | S: 20 g | T: 22 g
- **Celkem za den:** ~1390 kcal | B: 64 g | S: 163 g | T: 54 g (Pozn: Mírně nižší kalorie a bílkoviny, můžete přidat kousek sýra nebo navýšit porci masa/luštěnin u oběda/večeře)

Den 9