

PŘÍKLADY JÍDEL NA DNY, KDY MEZI PŮSTY JÍTE

1. týden

OBĚDY

- kuskus se zeleninou a krůtím masem
- brambory s pečeným králíkem na zelenině (králíka využít i na večeři a pouze jeho se zeleninou)
- červená čočka s kuřecím masem
- brambory a losos na bylinkách
- bramborové gnocci se špenátem a vejcem
- rýže s hovězím masem s rajčatovou omáčkou
- bramborová kaše, filé (kvalitní rybí maso)

VEČEŘE

- tuňák se zeleninou a volské oko (stačí tuňák z plechovky)
- králík se zeleninou
- špenátová či brokolicová polévka (možnost kousek opečeného toustu)
- hovězí steak se zeleninou a jogurtový dressing
- ryba dle vlastního výběru (losos, pstruh, tuňák, atd.) s dušená zelenina
- rajčatová polévka (možnost kousek opečeného toustu)
- mozzarella s rajčaty a olivovým olejem možnost přidat i volské oko

2. týden

OBĚDY

- těstovinový salát s kuřecím masem, rajčetem a paprikou
- brambory s ražničím (vepřovém maso, zelenina)
- sushi
- bramborová kaše s pikantní masovou směsí a dušenou zeleninou
- gnocci se špenátem a hovězím masem
- boló'nské lasagne se sýrem
- pečené brambory v troubě (dukátky, možno zalít smetanou s vajíčkem) s vepřovým masem

VEČEŘE

- polévka kulajda s bramborem a vejci
- pstruh či podobná ryba se zeleninou
- šopský salát s plátkem krůtího masa
- grilovaná zelnina s tuňákem
- rajčata s tvarůžkami, mozzarelou a bazalkou (možno kousek opečeného toustu)
- polévka luštěninová
- losos na bylinkách se zeleninou

3. týden

OBĚDY

- dušená mrkev s hráškem, vepřové maso, brambor
- tvarohové knedlíky plněné ovocem
- bramborová kaše s kuřecím stehnem a zelenina
- květákový mozeček s bramborem
- těstovinový salát se zeleninou a tuňákem
- domácí pizza (šunka, sýr, zelenina, apod..) snažit se udělat tenké těsto
- rýže s hovězím masem a dušenou zeleninou

VEČEŘE

- pečené kuře na zelí
- zeleninový salát s Cottage sýrem (možno kousek pečiva)
- polévka boršť (s libovým masem)
- plněná tortilla krutím masem, zeleninou, sýrem (tuto večeři dát třeba po dlouhé procházce, nebo večeři, po které ještě něco budete dělat)
- Losos pečený na zelenině
- rajčata s mozarelou, posypané postrouhaným tvarůžkem, bazalka (možno kousek pečiva)
- polévka květáková

Bonus – další možná jídla pro inspiraci

OBĚDY

- bulgur s kuřecím steakem a jogurtovým dresingem
- bramborová kaše s rybí treskou
- rizoto s cizrny s vepřovým masem a zeleninou
- bramborové noky s rajkou omáčkou a hovězím masem (omáčka nezahuštěná, jediné rajčaty 😊)
- bramborové dukátky pečené v troubě s lososem a zeleninou
- špagety či jiné těstoviny s pančetou, pálivými papričkami a sýrem, olivový olej
- brambory ve slupce s krutím masem a zeleninou (ještě můžete například zapečené brambory se zeleninou, zapečené těstoviny atd.)

VEČEŘE

- vepřová panenka s kajenským pepřem, potřena sypaným kokosem s olivovým olejem, dušená zelenina
- polévka luštěninová
- tvarohová pomazánka nastavená zakyslou smetanou či jogurtem (bylinky, vajíčko dle chuti) s paprikou - rozpůlíte papriky a naplníte pomazánkou, která je díky tvarohu sytá, možno dodat například ještě šunku
- ovoce s jogurtem (dle chuti mix banán, hrozn, mandarinka, ananas, pomeranč, jablko, hruška apod., možno dodat vločky či müsli)
- vaječná omeleta s čerstvým špenátem a sýrem (eidam)
- polévka vývar dle chuti s celestýnskými nudlemi
- pstruh na česneku

PŘÍLOHY + SALÁTY

Halušky z květáku

Postup: Květák rozebereme na růžičky, povaříme ve vodě se solí. Mezitím si vyškváříme slaninu na pánvičce a sceděný květák k ní přidáme. Osmahneme lehce do zlatova. Poté už jen zamícháme brynzou a hotovo. Komu vadí síla brynzy, může ji rozmíchat 50/50 se zakysanou smetanou a ona se tím krásně zjemní.

Ingredience: ▶ květák ▶ slaninu ▶ brynzou /případně na zředění zakysanou smetanou/ ▶ sůl

Sýrové chipsy

Postup: Na pečicí papír rozložíme sýr, pokud máme plátkový tak si ho rozkrojíme na trojúhelníčky, pokud sýr v celku, pak nastroháme a uděláme kopečky. Troubu předehřejte na 175-200, vložte sýr a pečte lehce dozlatova. Nutno hlídat jde to docela rychle. Dají se udělat i nasucho na pánvi, ale musí být opravdu nepřilnavá a kvalitní a je s tím více práce.

Chipsy jsou výborné takto samotné, nebo je před pečením můžeme posypat bylinkama, pepřem, česnekem, slaninou... tady je možné vymýšlet spoustu variací.

Ingredience: ▶ tvrdý sýr /Eidam, Gouda/ ▶ Pečicí papír

Variace salátů z vařeného celeru

Postup: Celer uvaříme v osolené vodě. Já to dělám v rámci úspor tak, že vždy když vařím polévku – vývar, tak přihodím kousek celeru v celku a ten pak později použiji do salátu. Celer si nahrubo nastroháme. K tomuto základu můžeme přidat:

Ingredience: ▶ celer - k tomuto základu můžeme přidat:

I. ▶ jablko nastrohané ▶ vlašské ořechy ▶ mák ▶ majonéza /možno nahradit nebo smíchat napůl s jogurtem nebo zakysankou/ ▶ trochu citronové šťávy

II. ▶ vejce natvrdo ▶ šunka ▶ kyselá okurka ▶ cibulka jarní nebo klasická nakrájená najemno ▶ lněné semínko /není nutné, ale zdraví prospěšné ☺/ ▶ majonéza /možno nahradit nebo smíchat napůl s jogurtem nebo zakysankou/

III. ▶ sýr tvrdý – nastrohat ▶ vlašáky ▶ Česnek – rozmačkat 1 stroužek ▶ lněné semínko /není nutné, ale zdraví prospěšné ☺/ ▶ majonéza /možno nahradit nebo smíchat napůl s jogurtem nebo zakysankou/ ▶ do tohoto lze přidat i uvařenou Beluga čočku.

Salát z červené řepy

Postup: Vařenou řepu nastroháme, přidáme najemno strouhaný křen, majonézu a lněné semínko. Dochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem.

Ingredience: ▶ řepu ▶ křen ▶ majonézu nebo jogurt ▶ lněné semínko ▶ trocha citronové šťávy ▶ sůl, pepř