

➔ PONDELOK

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. **Raňajky** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA

Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 3 ks jahody, čučoriedky, škorica, kakao.

Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricom a kakaom.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJU



09:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



10:00 hod. **Desiata** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ JABLKO

Ovocie: 1 ks čerstvého jablka



11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



12:00 hod. **Obed** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ BEZLEPKOVÉ CESTOVINY SO ŠAMPIÓNMI A ZEL. ŠALÁTOM

Cestoviny: 100 g bezlepkových cestovín, 1ČL soli, voda

Omáčka: 1ČL oleja, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarínu, 1 mrkva, soľ, 1 ČL bezlepkovej sójovej omáčky, 4 ks šampióny, 100 ml kokosového mlieka

Na oleji osmahneme nakrájanú cibulku, rozmarín, nastrúhanú mrkvu, nastrúhané šampióny, osolíme, pridáme sójovú omáčku a na záver zahustíme kokosovým mliekom.

Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g cíceru, soľ, olivový olej



13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. **Olovrant** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ BEZLEPKOVÝ CHLIEB S RAST. MASLOM A REDKVIČKOU

Chlieb: 50 g bezlepkového chleba, 1ČL rastlinného masla, 3 ks redkvičky, soľ



16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. **Večera** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ HRANOLKY S TOFU A ČERSTVOU ZELENINOU

Hranolky: 70 g zemiak. hranoliek, 1 ČL oleja, soľ. Opekáme spolu na panvici do mäčka.

Tofu: 50 g nakrájaného marinovaného tofu

Čerstvá zelenina: 1 ks paradajka, 1/2 papriky, 50 g nakrájané zelerové stonky, soľ



19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ UTOROK

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. **Raňajky** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA

Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1 marhuľa, čučoriedky, škorica, kakao.

Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJU



09:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



10:00 hod. **Desiata** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ POMARANČ



Ovocie: 1 ks čerstvého pomaranč

11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



12:00 hod. **Obed** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ ZEMIAKY S MRKVOU A ZELENINOVÝM ŠALÁTOM

Dusené zemiaky so zeleninou: 100 g zemiakov, 1 mrkva, 2 sójové párky, 1 PL oleja, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarínu, soľ, 1 ČL bezlepkovej sójovej omáčky, korenie na pečené zemiaky, voda. Na panvici na oleji osmahneme nakrájanú cibulku, rozmarín, nakrájanú mrkvu, nakrájané zemiaky, nakrájané sójové párky, osolíme, okoreníme, pridáme sójovú omáčku, podlejeme vodou a dusíme 20 min. do mäkka.

Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50g šalátu, 50 g cíceru, soľ, olivový olej



13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. **Olovrant** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ BEZLEPKOVÝ CHLIEB S VEGAN. SYROM A ZELENINOU

Chlieb: 50 g bezlepkového chleba, 1 ČL rastl. masla, vegán. syr, paradajka, šalát, uhorka soľ



16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. **Večera** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ ZELENINOVÉ RIZOTO S KELOM A ŠALÁTOM

Zeleninové rizoto: 100 g varenej ryže, 1 cibulka, 1 mrkva, 2 šampióny, 1 ČL oleja, soľ.

Na panvici na oleji osmahneme cibulku, nakrájanú mrkvu, šampióny, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Potom zmiešame s uvarenou ryžou.

Ružičkový kel: 10 ružičiek varíme v osolenej vode 2 min..

Čerstvá zelenina: 1 ks paradajka, 1/2 papriky, 50 g mrkvy, 50 g zeleru, soľ, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY





STREDA

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



Raňajky

→ BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA

Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/4 manga, škoricu, kakao.

Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJU



09:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



10:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



Desiata

→ HRUŠKA

Ovocie: 1 ks čerstvej hrušky



11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



12:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



Obed

→ PEČENÉ ZEMIAKY A ZELENINOVÝ ŠALÁT

Pečené zemiaky s maslom: 3 ks zemiakov, soľ, korenie na pečené zemiaky.

Na posolený a okorenený plech položíme umyté a rozkrojené zemiaky v šupke - rezom na plech a zvrchu ich znova osolíme a okoreníme korením na pečené zemiaky. Pečieme v trúbe 25 min. pri teplote 250°C. Po upečení pridáme na zemiaky tenké plátky masla.

Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g nakrájanej kapusty, 50 g cíceru, nastrúhaná mrkva, soľ, olivový olej.



13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



Olovrant

→ BEZLEPKOVÝ CHLIEB S MASLOM A ŽLTOU PAPIKOU

Chlieb: 50 g bezlepkového chleba, 1ČL rastlinného masla, žltá paprika, soľ, korenie



16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



Večera

→ BEZLEPKOVÉ CESTOVINY SO ZEL. OMÁČKOU A ŠALÁTOM

Cestoviny: 100 g bezlepkových cestovín uvarených v slanej vode.

Zeleninová omáčka: 1 nastrúhaná mrkva, 1/4 nastrúhaného zeleru, 1 cibulka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleja, 1ČL sójovej omáčky, rozmarín, bazalka, 1/2 paradajkového pretlaku, voda. Všetky suroviny dusíme na panvici do mäčka a potom zmiešame s cestovinami.

Šalát: paradajka, paprika, 50 g šalát, 50 g nastrúhaného zeleru, kukurica, soľ, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



ŠTVRTOK

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY		<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky → 2 DCL ČISTEJ VODY → BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA		<input type="checkbox"/>
	Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1 kiwi, maliny, kokos, škorica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricom, kokosom a kakaom.		<input type="checkbox"/>
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata → 2 DCL ČISTEJ VODY → JABLKO	 	<input type="checkbox"/>
	Ovocie: 1 ks čerstvého jablka		
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed → 2 DCL ČISTEJ VODY → PEČENÉ HRANOLKY, TEMPECH A ZELENINOVÝ ŠALÁT		<input type="checkbox"/>
	Pečené hranolky: 3 ks nakrájaných zemiakov, soľ, korenie na pečené zemiaky. Na posolený a okorenený plech položíme umyté, nakrájané, nasolené, okorenené zemiaky a pečieme v trúbce 25 min. pri teplote 250°C. Ku zemiakom poukladáme nakrájaný tempech (marinované sójové bôby). Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalát, 50 g kukurice, nastrúhaná mrkva, nakrájané zelerové stonky, soľ, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
13:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant → 2 DCL ČISTEJ VODY → BEZLEPKOVÝ CHLIEB S POMAZÁNKOU A AVOKÁDOM	 	<input type="checkbox"/>
	Chlieb: 50 g bezlepkového chleba, 1ČL rastlinnej pomazánky, 1/2 avokáda, soľ, korenie		
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera → 2 DCL ČISTEJ VODY → RYŽA S KURKUMOU, S KELOM A ŠALÁTOM		<input type="checkbox"/>
	Ryža na kurkume: 100 g ryže, 1 ČL oleja, 1/4 ČL soľ, 1/4 ČL kurkuma, voda. Do hrnca nalejeme olej, pridáme prepláchnutú ryžu, soľ, kurkumu a zelejeme vodou 2 cm nad povrch ryže. Dusíme zakryté na miernom ohni cca 15 min. pri občasnom premiešaní. Ružičkový kel: 10 ružičiek varíme v osolenej vode 2 min.. Šalát: 1 ks paradajka, paprika, 50 g rukoly, 50 g zeleru, cícer, soľ, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>



PIATOK

1200 kcal/deň



06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky → 2 DCL ČISTEJ VODY → BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA	 	<input type="checkbox"/>
	Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, čučoriedky, nektarinka, škorica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricom, kokosom a kakaom.		<input type="checkbox"/>
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata → 2 DCL ČISTEJ VODY → HROZNO	 	<input type="checkbox"/>
	Ovocie: 1 strapec modrého hrozna		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed → 2 DCL ČISTEJ VODY → ZEMIAKOVÁ KAŠA, ŠAMPIÓNY A ZELENINOVÝ ŠALÁT	 	<input type="checkbox"/>
	Zemiaková kaša: 3 ks varených a rozmixovaných zemiakov, soľ, 100 ml mandľ. mlieka. Dusené šampióny: 6 šampiónov, 1/2 tofu, 1 cibuľka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleja, 1 ČL bezlepkovej sójovej omáčky, rozmarín. Všetky suroviny nakrájame, zmiešame, podlejeme vodou a dusíme 10 min.. Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalát, 50 g cíceru, nastrúhaná mrkva, nakrájané zelerové stonky, soľ, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
13:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant → 2 DCL ČISTEJ VODY → PÍNIOVÉ ORIEŠKY	 	<input type="checkbox"/>
	Oriešky: 50 g surových píniových orieškov (zo sibírskeho cédra)		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera → 2 DCL ČISTEJ VODY → ZEMIAKY S VEGÁN.RYBÍMI PRSTAMI A ŠALÁTOM	 	<input type="checkbox"/>
	Varené zemiaky: 100 g varených zemiakov Vegánske rybie prsty: 4 ks vegánske rybie prsty opečieme na panvici z oboch strán Šalát: 1 ks paradajka, paprika, 50 g šalát, 50 g červenej kapusty, fazuľky, soľ, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY		<input type="checkbox"/>

SOBOTA

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. **Raňajky** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA

Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, žlté kiwi, maliny, granátové jablko, kokos, kakao.

Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte kokosom a kakaom.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJU



09:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



10:00 hod. **Desiata** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ ČUČORIEDKY

Ovocie: 150 g čerstvých čučoriedok



11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



12:00 hod. **Obed** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ PEČENÁ ZELENINA, VEGÁNSKY BEZLEP. REZEŇ A ŠALÁT

Pečená zelenina: 4 zemiaky, 1 mrkva, 1 cibuľa, 4 cesnaky, 1/2 tofu, 2 šampióny, 50 g cukety, 50 g baklažánu, soľ, korenie na pečenú zeleninu, rozmarín, 1 PL sój. bezlepkovej omáčky. Všetky suroviny nakrájame na plátky, zmiešame so všetkými koreninami, vysypeme na plech, zvrchu prikryjeme alobalom a pečieme 40 min. pri teplote 220°C.

Bezlepkový burger: bezlepkový burger opečieme na panvici z oboch strán.

Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalát, 50 g cíceru, nastrúhaná mrkva, nakrájané zelerové stonky, soľ, olivový olej.



13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. **Olovrant** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ MANDLE

Aktivované mandle: 50 g surových mandlí necháme vo vode 8 hod. a na záver prepláchneme čistou vodou



16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. **Večera** → 2 DCL ČISTEJ VODY



→ ZELENINOVÉ ROLKY, FOTU A ZELENINA

Zeleninové rolky: 6 ks mrazených zeleninových bezlepkových roliek opečieme na panvici.

Marinované tofu: 50 g marinovaného tofu nakrájame na plátky a podávame s teplými opečenými zeleninovými rolkami.

Čerstvá zelenina: 1 paradajka, 50 g bielej surovej kapusty, soľ, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



NEDEĽA

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. **Raňajky** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ BEZLEPKOVÉ RAŇAJKY HRYZKA



Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/2 jablka, jahoda, škorica, kakao.

Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricom a kakaom.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJU



09:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



10:00 hod. **Desiata** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ BIELE HROZNO



Ovocie: strapec bieleho hrozna



11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



12:00 hod. **Obed** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ VEGÁNSKA SVIEČKOVÁ NA SMOTANE S BEZLEP. KNEDĽOU



Vegánska sviečková omáčka: 2 mrkvy, 1/4 zeleru, 1 cibuľa, 1/4 bio citrónu so šupou, 1/2 ČL soli, 1 ČL sój. omáčky, 2 ks nové korenie, 200 ml vody, 100 ml mandľ. mlieka.

Všetky suroviny nakrájame na plátky, pridáme koreniny a vodu a dusíme 15 min.. Potom vyberieme 2 ks nového korenia, pridáme mandľové mlieko a ponorným mixérom rozmixujeme na jemnú omáčku.

Vegánsky bezlepkový rezeň na prírodno: rezeň opečieme na panvici z oboch strán. Podávame s omáčkou a bezlepkovou knedľou.



13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. **Olovrant** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ MLADÝ KALERÁB



Mladý kaleráb: 50 g surového kalerábu



16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. **Večera** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ FAZUĽOVÝ PRÍVAROK SO ZEL. A BEZLEPKOVÝM CHLEBOM



Fazuľový prívarok: 1 ks zavárannej fazule, 1 mrkva, 1/4 zeleru, rozmarín, tymián, 1/2 ČL soli, 1 ČL sójovej omáčky, voda, 1 ČL oleja. Na oleji opražíme nastrúhanú mrkvu, zeler, koreniny a podliate vodou dusíme 5 min. Potom pridáme zavarenú fazuľu a premiešame. Podávame s bezlepkovým chlebom a maslom.

Čerstvá zelenina: 1 paradajka, 2 uhorky, soľ, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

