

→ PONDELOK

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



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



Kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 3 ks jahody, čučoriedky, škoricica, 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
→ JABLKO



Ovocie: 1 ks čerstvého jablka



11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



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



→ **GESTOVINY SO ŠAMPIÓNMI A ZELENINOVÝM ŠALÁTOM**

Cestoviny: 100 g cestovín, 1ČL soli, voda

Omáčka: 1ČL oleja, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarínu, 1 mrkva, soľ, 1 ČL 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



→ **CELOZRNÝ CHLIEB S RAST. MASLOM A REDKVIČKOU**

Chlieb: 50 g celozrnného 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



→ **HSPANOLKY S TOFU A ČERSTVOU ZELENINOU**

Hranolky: 70 g 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
→ VÝŽIVNÉ 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 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
→ 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 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 mäčka.



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
→ CHLIEB S VEGAN. SYROM A ZELENINOU



Chlieb: 50 g chleba, 1 ČL rastlinného masla, vegánsky 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 mäčka. 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. **Raňajky** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ VÝŽIVNÉ 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. **Desiata** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ HRUŠKA

Ovocie: 1 ks čerstvej hrušky

11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

12:00 hod. **Obed** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ PEČENÉ ZEMIAKY A ZELENINOVÝ ŠALÁT

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

Na posolený a okorený plech položíme umyté a rozkrojené zemiaky v šupke - rezom na plech a zvrchu ich znova osolíme a okoreníme korením na pečené zemiaky. Pečieme v trúbke 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. **Olovrant** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ CHLIEB S RASTL. POMAZÁNKOU A ŽLTOU PAPIKOU

Chlieb: 50 g 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. **Večera** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ CESTOVINY SO ZELEN. OMÁČKOU A ŠALÁTOM

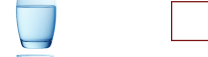
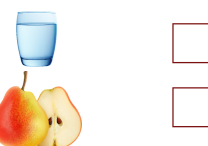
Cestoviny: 100 g cestovín uvarených v slanej vode.

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



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



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.



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
→ PEČENÉ HRANOLKY, TEMPECH A ZELENINOVÝ ŠALÁT



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 trúbe 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.



13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. **Olovrant** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ CHLIEB S RASTL. POMAZÁNKOU A AVOKÁDOM



Chlieb: 50 g chleba, 1ČL rastlinného masla, 1/2 avokáda, soľ, korenie



16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. **Večera** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ RYŽA S KURKUMOU, S KELOM A ŠALÁTOM



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.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY





PIATOK

1200 kcal/deň



06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



Raňajky

→ VÝŽIVNÉ RAŇAJKY HRYZKA

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.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJU



09:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



10:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Desiata

→ HROZNO

Ovocie: 1 strapec modrého hrozna



11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



12:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Obed

→ ZEMIAKOVÁ KAŠA, ŠAMPIÓNY A ZELENINOVÝ ŠALÁT

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 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.





13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU



15:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Olovrant

→ PÍNIOVÉ ORIEŠKY

Oriešky: 50 g surových píniových orieškov (zo sibírskeho cédra)





16:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



18:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Večera

→ ZEMIAKY S VEGÁN.RYBÍMI PRSTAMI A ŠALÁTOM

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.





19:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY



SOBOTA

1200 kcal/deň

06:00 hod. → 4 DCL ČISTEJ VODY



07:00 hod. **Raňajky** → 2 DCL ČISTEJ VODY
→ VÝŽIVNÉ 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 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. omáčky.
Všetky suroviny nakrájame na plátky, zmiešame so všetkými koreninami, vysypeme na plech, zvrchu prikryjeme alobalom a pečieme 40 min. pri teplote 220°C.
Vegánsky burger: 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 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. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Raňajky

→ VÝŽIVNÉ 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. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Desiata

→ BIELE HROZNO

Ovocie: strapec bieleho hrozna

11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

12:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Obed

→ VEGÁNSKA SVIEČKOVÁ NA SMOTANE S 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 rezeň na prírodno: vegánsky rezeň opečieme na panvici z oboch strán. Podávame s omáčkou a parenou knedľou.

13:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU

15:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Olovrant

→ 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. → 2 DCL ČISTEJ VODY

Večera

→ FAZUĽOVÝ PRÍVAROK SO ZELENINOU A CHLEBOM

Fazuľový prívarok: 1 ks zaváranvej 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 celozrnným 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

