



### PONDĚLÍ

1200 kcal/den



06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY




07:00 hod. **Snídaně** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA

**Kaše:** 3 lžičce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, 3 ks jahody, borůvky, skořice, kakao.  
Suchou směs Hryzka zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte skořicí a kakaem.




08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJE




09:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




10:00 hod. **Svačina** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ JABLKO




**Ovoce:** 1 ks čerstvého jablka

11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




12:00 hod. **Oběd** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY SE ŠAMPIONY A ZELEN. SALÁTEM

**Těstoviny:** 100 g bezlepkových těstovin, 1ČL soli, voda  
**Omáčka:** 1ČL oleje, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarýnu, 1 mrkev, sůl, 1 ČL bezlepkové sójové omáčky, 4 ks šampiony, 100 ml kokosového mléka.  
Na oleji osmahneme nakrájenou cibulku, rozmarýn, nastrouhanou mrkev, nastrouhané šampiony, osolíme, přidáme sójovou omáčku a na závěr zahustíme kokosovým mlékem.




**Salát:** 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g cizrny, sůl, olivový olej

13:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJE




15:00 hod. **Svačina** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ BEZLEPKOVÝ CHLĚB S ROST. MÁSEM A ŘEDKVIČKOU

**Chléb:** 50 g bezlepkového chleba, 1ČL rostlinného másla, 3 ks ředkvičky, sůl




16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




18:00 hod. **Večeře** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ HRANOLKY S TOFU A ČERSTVOU ZELENINOU

**Hranolky:** 70 g hranolek, 1 ČL oleje, sůl. Opékáme spolu na pánvi do měkka.  
**Tofu:** 50 g nakrájeného marinovaného tofu  
**Čerstvá zelenina:** 1 ks rajče, 1/2 papriky, 50 g nakrájené celerové stonky, sůl




19:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




20:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY





### ÚTERÝ

1200 kcal/den

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
07:00 hod.	<b>Snídaně</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA	  	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<b>Kaše:</b> 3 lžíce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, 1 meruňka, borůvky, skořice, kakao. <b>Suchou směs Hryzka zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte skořicí a kakaem.</b>		
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJE		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	<b>Svačina</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → POMERANČ	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<b>Ovoce:</b> 1 ks čerstvého pomeranče		
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	<b>Oběd</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → BRAMBORY S MRKVÍ A ZELENINOVÝM SALÁTEM	  	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<b>Dušené brambory se zeleninou:</b> 100 g brambor, 1 mrkev, 2 sójové párky, 1 PL oleje, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarýnu, sůl, 1 ČL bezlepkové sójové omáčky, pepř na pečené brambory, voda. Na pánvi na oleji osmahneme nakrájenou cibulku, rozmarýn, nakrájenou mrkev, nakrájené brambory, nakrájené sójové párky, osolíme, opepříme, přidáme sójovou omáčku, podlijeme vodou a dusíme 20 min. do měkka. <b>Salát:</b> 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salátu, 50 g cizrny, sůl, olivový olej		
13:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJE		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	<b>Svačina</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → BEZLEPKOVÝ CHLÉB S VEGAN. SÝREM A ZELENINOU	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<b>Chléb:</b> 50 g bezlepkového chleba, 1 ČL rostl. másla, veganský sýr, rajče, salát, okurka, sůl		
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	<b>Večeře</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → ZELENINOVÉ RIZOTO S RŮŽIČ. KAPUSTOU A SALÁTEM	   	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<b>Zeleninové rizoto:</b> 100 g vařené rýže, 1 cibulka, 1 mrkev, 2 šampiony, 1 ČL oleje, sůl. Na pánvi na oleji osmahneme cibulku, nakrájenou mrkev, šampiony, osolíme, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Potom smícháme s uvařenou rýží. <b>Růžičková kapusta:</b> 10 růžiček vaříme v osolené vodě 2 min. <b>Čerstvá zelenina:</b> 1 ks rajče, 1/2 papriky, 50 g mrkve, 50 g celeru, sůl, olivový olej.		
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>

### STŘEDA

1200 kcal/den

06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY

07:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

**Snídaně**

→ VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA

**Kaše:** 3 lžice snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/4 manga, skořice, kakao.

Suchou směs Hryzka zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte skořicí a kakaem.

08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJE

09:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

10:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

**Svačina**

→ HRUŠKA

**Ovoce:** 1 ks čerstvé hrušky

11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

12:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

**Oběd**

→ PEČENÉ BRAMBORY A ZELENINOVÝ SALÁT

**Pečené brambory s máslem:** 3 ks brambor, sůl, pepř na pečené brambory.

Na posolený a okořeněný plech položíme omyté a rozkrojené brambory ve slupce - řezem na plech a svrchu je znovu osolíme a opepříme pepřem na pečené brambory. Pečeme v troubě 25 min. při teplotě 250°C. Po upečení přidáme na brambory tenké plátky másla.

**Salát:** 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g nakrájeného zelí, 50 g cizrny, nastrouhaná mrkev, sůl, olivový olej.

13:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJE

15:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

**Svačina**

→ BEZLEPKOVÝ CHLÉB S ROSTL. POMAZÁNKOU A PAPRIKOU

**Chléb:** 50 g bezlepkového chleba, 1 ČL rostlinné pomazánky, žlutá paprika, sůl, pepř

16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

18:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

**Večeře**

→ BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY SE ZEL. OMÁČKOU A SALÁTEM

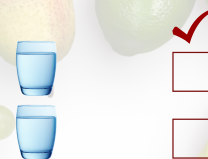
**Těstoviny:** 100 g bezlepkových těstovin uvařených ve slané vodě.

**Zeleninová omáčka:** 1 nastrouhaná mrkev, 1/4 nastrouhaného celeru, 1 cibulka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleje, 1 ČL sójové omáčky, rozmarýn, bazalka, 1/2 rajčatového protlaku, voda. Všechny suroviny dusíme na pánvi do měkka a poté smícháme s těstovinami.

**Salát:** rajče, paprika, 50 g salát, 50 g nastrouhaného celeru, kukuřice, sůl, olivový olej.

19:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

20:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



### ČTVRTEK

1200 kcal/den

06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY




07:00 hod. **Snídaně** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA

**Kaše:** 3 lžíce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, 1 kiwi, maliny, kokos, skořice, kakao.  
Suchou směs Hryzka zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte skořicí, kokosem a kakaem.




08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJE




09:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




10:00 hod. **Svačina** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ JABLKO

**Ovoce:** 1 ks čerstvého jablka




11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




12:00 hod. **Oběd** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ PEČENÉ HRANOLKY, TEMPECH A ZELENINOVÝ SALÁT

**Pečené hranolky:** 3 ks nakrájených brambor, sůl, pepř na pečené brambory.  
Na posolený a okořeněný plech položíme omyté, nakrájené, nasolené, okořeněné brambory a pečeme v troubě 25 min. při teplotě 250°C. K bramborám poklademe nakrájený tempech (marinované sójové boby).




**Salát:** 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salát, 50 g kukuřice, nastrohaná mrkev, nakrájené celerové stonky, sůl, olivový olej.

13:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJE




15:00 hod. **Svačina** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ BEZLEPKOVÝ CHLÉB S ROSTL. POMAZÁNKOU A AVOKÁDEM

**Chléb:** 50 g bezlepkového chleba, 1 ČL rostlinné pomazánky, 1/2 avokáda, sůl, pepř




16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




18:00 hod. **Večeře** → 2 DCL ČISTÉ VODY




→ RÝŽE S KURKUMOU, S KAPUSTOU A SALÁTEM

**Rýže s kurkumou:** 100 g rýže, 1 ČL oleje, 1/4 ČL sůl, 1/4 ČL kurkuma, voda. Do hrnce nalijeme olej, přidáme propláchnutou rýži, sůl, kurkumu a přelijeme vodou 2 cm nad povrch rýže. Dusíme zakryté na mírném ohni cca 15 min. při občasném promíchání.

**Růžičková kapusta:** 10 růžiček vaříme v osolené vodě 2 min.

**Salát:** 1 ks rajče, paprika, 50 g rukoly, 50 g celeru, cizrna, sůl, olivový olej.




19:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY




20:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY





### PÁTEK

1200 kcal/den

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTÉ VODY		<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	→ <b>Snídaně</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA	 	<input type="checkbox"/>
	<b>Kaše:</b> 3 lžíce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, borůvky, nektarinka, skořice, kakao. <b>Suchou směs Hryzka</b> zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte skořicí a kakaem.		<input type="checkbox"/>
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJE		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	→ <b>Svačina</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → HROZNY	 	<input type="checkbox"/>
	<b>Ovoce:</b> čerstvé hrozny		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	→ <b>Oběd</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → BRAMBOROVÁ KAŠE, ŠAMPIONY A ZELENINOVÝ SALÁT	 	<input type="checkbox"/>
	<b>Bramborová kaše:</b> 3 ks vařených a rozmixovaných brambor, sůl, 100 ml mandl. mléka. <b>Dušené šampiony:</b> 6 šampionů, 1/2 tofu, 1 cibulka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleje, 1 ČL sójové omáčky, rozmarýn. Všechny suroviny nakrájíme, smícháme, podlijeme vodou a dusíme 10 min.. <b>Salát:</b> 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salát, 50 g cizrny, nastrohaná mrkev, nakrájené celerové stonky, sůl, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
13:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJE		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	→ <b>Svačina</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → PINIOVÉ OŘÍŠKY	 	<input type="checkbox"/>
	<b>Oříšky:</b> 50 g syrových piniových oříšků (ze sibiřského cedru)		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	→ <b>Večeře</b> → 2 DCL ČISTÉ VODY → BRAMBORY S VEGAN. RYBÍMI PRSTY A SALÁTEM	 	<input type="checkbox"/>
	<b>Vařené brambory:</b> 100 g vařených brambory <b>Veganské rybí prsty:</b> 4 ks veganské rybí prsty opečeme na pánvi z obou stran <b>Salát:</b> 1 ks rajče, paprika, 50 g salát, 50 g červeného zelí, fazolky, sůl, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>

### SOBOTA

1200 kcal/den

06:00 hod.	→	4 DCL ČISTÉ VODY		<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	→	<b>Snídaně</b> 2 DCL ČISTÉ VODY VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA	 	<input type="checkbox"/>
		<b>Kaše:</b> 3 lžíce snídaňové kaše Hryzka, žluté kiwi, maliny, granátové jablko, kokos, kakao. Suchou směs Hryzka zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte kokosem a kakaem.		<input type="checkbox"/>
08:00 hod.	→	2 DCL ZELENÉHO ČAJE		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	→	<b>Svačina</b> 2 DCL ČISTÉ VODY BORŮVKY	 	<input type="checkbox"/>
		<b>Ovoce:</b> 150 g čerstvých borůvek		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	→	<b>Oběd</b> 2 DCL ČISTÉ VODY PEČENÁ ZELENINA, VEGANSKÝ BEZLEPK. ŘÍZEK A SALÁT	 	<input type="checkbox"/>
		<b>Pečená zelenina:</b> 4 brambory, 1 mrkev, 1 cibule, 4 česneky, 1/2 tofu, 2 šampiony, 50 g cukety, 50 g lilku, sůl, pepř na pečenou zeleninu, rozmarýn, 1 PL sój. omáčky. Všechny suroviny nakrájíme na plátky, smícháme se všemi koření, vysypeme na plech, svrchu přikryjeme alobalem a pečeme 40 min. při teplotě 220°C. <b>Veganský bezlepkový burger:</b> burger opečeme na pánvi z obou stran. <b>Salát:</b> 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salát, 50 g cizrny, nastrouhaná mrkev, nakrájené celerové stonky, sůl, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
13:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→	2 DCL BYLINNÉHO ČAJE		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	→	<b>Svačina</b> 2 DCL ČISTÉ VODY MANDLE	 	<input type="checkbox"/>
		<b>Aktivované mandle:</b> 50 g syrových mandlí necháme ve vodě 8 hodin a na závěr propláchneme čistou vodou.		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	→	<b>Večeře</b> 2 DCL ČISTÉ VODY ZELENINOVÉ ZÁVITKY, FOTU A ZELENINA	 	<input type="checkbox"/>
		<b>Zeleninové závitky:</b> 6 ks mražených zelenin. bezlepkových závitků opečeme na pánvi. <b>Marinované tofu:</b> 50 g marinovaného tofu nakrájíme na plátky a podáváme s teplými opečenými zeleninovými závitkami. <b>Čerstvá zelenina:</b> 1 rajče, 50 g bílého syrového zelí, sůl, olivový olej.		<input type="checkbox"/>
19:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→	2 DCL ČISTÉ VODY		<input type="checkbox"/>

### → NEDĚLE

1200 kcal/den

06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY

07:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

#### Snídaně

→ VÝŽIVNÁ BEZLEPKOVÁ SNÍDANĚ HRYZKA

**Kaše:** 3 lžičce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/2 jablka, jahoda, skořice, kakao.

Suchou směs Hryzka zalijte převařenou teplou vodou, promíchejte, navrch pokladte ovoce a posypte skořicí a kakaem.



08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJE



09:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



10:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

#### Svačina

→ HROZNY

**Ovoce:** čerstvé hrozny



11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



12:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

#### Oběd

→ VEGANSKÁ SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ S BEZLEP. KNEDLÍKEM

**Veganská svíčková omáčka:** 2 mrkve, 1/4 celeru, 1 cibule, 1/4 bio citronu se slupkou, 1/2 ČL soli, 1 ČL sój. omáčky, 2 ks nové koření, 200 ml vody, 100 ml mandl. mléka.

Všechny suroviny nakrájíme na plátky, přidáme koření a vodu a dusíme 15 min.. Potom vyjmeme 2 ks nového koření, přidáme mandlové mléko a ponorným mixérem rozmixujeme na jemnou omáčku.

**Veganský bezlepkový řízek:** veganský řízek opečeme na pánvi z obou stran. Podáváme se svíčkovou omáčkou a pařeným bezlepkovým knedlíkem.



13:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



14:00 hod. → 2 DCL BYLINNÉHO ČAJE



15:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

#### Svačina

→ MLADÝ KEDLUBEN

**Mladý kedluben:** 50 g surového kedlubnu



16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



18:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

#### Večeře

→ FAZOLOVÝ PŘÍVAREK SE ZELEN. A BEZLEP. CHLEBEM

**Fazolový přívarek:** 1 ks zavařené fazole, 1 mrkev, 1/4 celeru, rozmarýn, tymián, 1/2 ČL soli, 1 ČL sójové omáčky, voda, 1 ČL oleje. Na oleji osmahneme nastrouhanou mrkev, celer, koření a podlité vodou dusíme 5 min. Potom přidáme zavařené fazole a promícháme. Podáváme s bezlepkovým chlebem a máslem.

**Čerstvá zelenina:** 1 rajče, 2 okurky, sůl, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

