



PONDĚLÍ

1200 kcal/den



06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY



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



→ VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ HRYZKA

Kaše: 3 lžíce 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



→ TĚSTOVINY SE ŠAMPIONY A ZELENINOVÝM SALÁTEM

Těstoviny: 100 g těstovin, 1 ČL soli, voda

Omáčka: 1 ČL oleje, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarýnu, 1 mrkev, sůl, 1 ČL 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



→ CELOZRNÝ CHLĚB S ROST. MÁSLEM A ŘEDKVIČKOU

Chléb: 50 g celozrného chleba, 1 ČL 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



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



..... VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ HRYZKA

Kaše: 3 lžíce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, 1 meruňka, 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



..... POMERANČ



Ovoce: 1 ks čerstvého pomeranče

11:00 hod. 2 DCL ČISTÉ VODY



12:00 hod. **Oběd** 2 DCL ČISTÉ VODY



..... BRAMBORY S MRKVÍ A ZELENINOVÝM SALÁTEM

Dušené brambory se zeleninou: 100 g brambor, 1 mrkev, 2 sójové párky, 1 PL oleje, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarýnu, sůl, 1 ČL 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.

Salát: 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salátu, 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



..... CHLÉB S VEGAN. SÝREM A ZELENINOU

Chléb: 50 g chleba, 1 ČL rostlinného másla, veganský sýr, rajče, salát, okurka sůl



16:00 hod. 2 DCL ČISTÉ VODY



17:00 hod. 2 DCL ČISTÉ VODY



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



..... ZELENINOVÉ RIZOTO S RŮŽIČ. KAPUSTOU A SALÁTEM

Zeleninové rizoto: 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.

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

Čerstvá zelenina: 1 ks rajče, 1/2 papriky, 50 g mrkve, 50 g celeru, sůl, olivový olej.



19:00 hod. 2 DCL ČISTÉ VODY



20:00 hod. 2 DCL ČISTÉ VODY



STŘEDA

1200 kcal/den

06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY

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

→ VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ HRYZKA

Kaše: 3 lžičce 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. **Svačina** → 2 DCL ČISTÉ VODY

→ HRUŠKA

Ovoce: 1 ks čerstvé hrušky

11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

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

→ 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. **Svačina** → 2 DCL ČISTÉ VODY

→ CHLÉB S ROSTL. POMAZÁNKOU A ŽLUTOU PAPIKOU

Chléb: 50 g chleba, 1 ČL rostlinného másla, žlutá paprika, sůl, pepř

16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

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

→ TĚSTOVINY SE ZELENINOVOU OMÁČKOU A SALÁTEM

Těstoviny: 100 g těstovin uvařených ve slané vodě.

Zeleninová omáčka: 1 nastrouhaná mrkev, 1/4 nastrouhaného celeru, 1 cibulka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleje, 1ČL 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 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



→ CHLÉB S ROSTL. POMAZÁNKOU A AVOKÁDEM

Chléb: 50 g chleba, 1 ČL rostlinného másla, 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



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



→ VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ HRYZKA

Kaše: 3 lžíce snídaňové kaše Hryzka, 1/2 banána, borůvky, nektarinka, 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



→ HROZNY

Ovoce: čerstvé hrozny



11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



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



→ BRAMBOROVÁ KAŠE, ŠAMPIONY A ZELENINOVÝ SALÁT

Bramborová kaše: 3 ks vařených a rozmixovaných brambor, sůl, 100 ml mandl. mléka.

Dušené šampiony: 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..

Salát: 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salát, 50 g cizrny, 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



→ PINIOVÉ OŘÍŠKY

Oříšky: 50 g syrových piniových oříšků (ze sibiřského cedru)



16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



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



→ BRAMBORY S VEGAN. RYBÍMI PRSTY A SALÁTEM

Vařené brambory: 100 g vařených brambory

Veganské rybí prsty: 4 ks veganské rybí prsty opečeme na pánvi z obou stran

Salát: 1 ks rajče, paprika, 50 g salát, 50 g červeného zelí, fazolky, sůl, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



20:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY



SOBOTA


1200 kcal/den


06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY 

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

Kaše: 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.




08:00 hod. → 2 DCL ZELENÉHO ČAJE 

09:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY 

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


Ovoce: 150 g čerstvých borůvek


11:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY 

12:00 hod. **Oběd** → 2 DCL ČISTÉ VODY 
 → PEČENÁ ZELENINA, VEGANSKÝ ŘÍZEK A SALÁT

Pečená zelenina: 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.
Veganský burger: veganský burger opečeme na pánvi z obou stran.
Salát: 1 rajče, 1/4 okurky, 1/2 papriky, 50 g salát, 50 g cizrny, nastrouhaná 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 
 → MANDLE 

Aktivované mandle: 50 g syrových mandlí necháme ve vodě 8 hodin a na závěr propláchneme čistou vodou.


16:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY 


17:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY 

18:00 hod. **Večeře** → 2 DCL ČISTÉ VODY 
 → ZELENINOVÉ ZÁVITKY, FOTU A ZELENINA

Zeleninové závitky: 6 ks mražených zeleninových závitků opečeme na pánvi.
Marinované tofu: 50 g marinovaného tofu nakrájíme na plátky a podáváme s teplými opečenými zeleninovými závitkami.
Čerstvá zelenina: 1 rajče, 50 g bílého syrového zelí, sůl, olivový olej.



19:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY 

20:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY 



NEDĚLE

1200 kcal/den

06:00 hod. → 4 DCL ČISTÉ VODY

07:00 hod. → 2 DCL ČISTÉ VODY

Snídaně

→ VÝŽIVNÁ SNÍDANĚ HRYZKA

Kaše: 3 lžice 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 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 řízek: veganský řízek opečeme na pánvi z obou stran. Podáváme se svíčkovou omáčkou a pařeným 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 ZELENINOU A 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 celozrnným 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

