

Jednoduché a nutričně bohaté recepty



7-DŇOVÝ

JEDÁLNIČEK

S NEONKOU

 **NEONKA®**

Navrhnutý na denní příjem cca 2000 kcal

Ahoj!

**Ďakujeme, že si si stiahol/la náš ebook
7-DŇOVÝ JEDÁLNIČEK s NEONKOU.**

**Tento podrobný 7-dňový plán s chutnými
a časovo nenáročnými jedlami sme
zostavili práve pre teba!**

Pýtaš sa prečo?

Sami totiž vieme, že každé chudnutie alebo tvarovanie postavy ide ruka v ruke so stravou. Zjednodušene povedané - chudnutie, dlhodobé a udržateľné, bez stravy jednoducho nefunguje.

Počas nasledujúcich 7 dní preto spolu s nami získaš prehľad o obsahu tvojich jedál - pri každom jedle nájdeš dôležité informácie o živinách a kalóriách.

V neposlednom rade ti jedálniček môže poslúžiť ako skvelá inšpirácia čo jesť, čo variť a čo hodiť v obchode do košíka :)

Urobili sme teda celú prípravu za teba, stačí už len nazrieť do nášho jedálnička a držať sa ho.

*P.S. Prosíme, ponechaj si tento e-book len pre svoje oči, jeho rozširovanie by bolo porušenie autorských práv.
Ďakujeme!*

Ivanka a Vratko Rokyta





Upozornenie

Jedálniček slúži len ako vzor, pred jeho dodržiavaním odporúčame konzultáciu s lekárom. Jedálniček dodržujete na vlastnú zodpovednosť.

Množstvá sú vypočítané na denný kalorický príjem 2000 kcal. Je potrebné si tieto hodnoty a tomu prislúchajúce porcie prispôbiť svojmu dennému príjmu, ktorý si vieš vypočítať vo voľne dostupných kalorických kalkulačkách na webe.

deň 01



Malinová kaša

Ingrediencie

- 50 g ovsených vločiek
- 2 čajové lyžičky medu
- odmerka vanilkového proteínu
- 50 g malín

Hodnoty: 426 kcal

- Bielkoviny 26 g
- Sacharidy 65,9 g
- Cukry 29,1 g
- Tuky 5,5 g
- Vláknina 6,6 g



Postup

Vločky zalejeme prevarenou vodou tesne po vrch a počkáme 1-2 minúty, kým zmäknú. Pridáme všetky ingrediencie a celé to zamiešame.



Kukuričný chlebík s Lunter nátierkou

Ingrediencie

- 4 ks kukuričný chlebík
- 50 g Tofu nátierka Lunter škvarková

Hodnoty: 225 kcal

- Bielkoviny 4,8 g
- Sacharidy 23,1 g
- Cukry 0,4 g
- Tuky 15,8 g
- Vlákna 1,4 g



Brokolicové rizoto s kuracím mäsom

Ingrediencie

- 80 g guľatozrnnnej ryže
- 100 g brokolice
- 100 g kuracích prs
- 5 ml olivového oleja
- 15 g parmezánu

Hodnoty: 601 kcal

- Bielkoviny 38,5 g
- Sacharidy 83,5 g
- Cukry 3,1 g
- Tuky 11,2 g
- Vláknina 3 g

Postup

Guľatozrnnú ryžu osolíme a dáme variť spolu s nakrájanou brokolicou. Medzitým si nakrájame kuracie prsia na kocky, okoreníme a opečieme ich na rozohriatej panvici potretej olejom. Keď mäso získa zlatistú farbu, pridáme k nemu uvarenú ryžu s brokolicou, dochutíme, premiešame a na záver posypeme parmezánom.



deň
01

olovrant

Vanilkový Skyr s piškótami mini (10g)

Hodnoty: 152 kcal

- Bielkoviny 15,5 g
- Sacharidy 20,9 g
- Cukry 15,7 g
- Tuky 0,6 g
- Vláknina 0,2 g



Šalát s tofu, olivami a cviklou

Ingrediencie

- 50 g ľadového šalátu
- 30 g šalátovej uhorky
- 30 g cherry paradajok
- 80 g tofu
- 50 g cvikly
- 50 g olív
- 50 g uvareného cíceru
- 5 ml olivového oleja
- 2 ks celozrnného toustového chleba

Hodnoty: 484 kcal

- Bielkoviny 21,6 g
- Sacharidy 43,4 g
- Cukry 8,3 g
- Tuky 22,5 g
- Vláknina 10,5 g

Postup

Tofu nakrájame na kocky, okoreníme a opečieme na rozohriatej panvici potretej olivovým olejom. Medzitým si nakrájame šalát, paradajky, uhorku, cviklu a olivy. Opečené tofu zmiešame s nakrájanými surovinami, pridáme uvarený cícer a toustový chlieb.



deň 02



Šunkovo-syrový toast

Ingrediencie

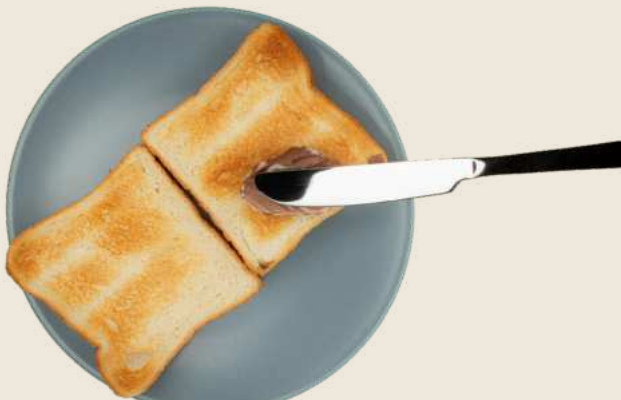
- 4 ks toustového chleba
- 2 ks kuracej šunky
- 2 ks syra eidam
- 6 g masla

Hodnoty: 423 kcal

- Bielkoviny 23,8 g
- Sacharidy 42,6 g
- Cukry 3,7 g
- Tuhy 15,9 g
- Vláknina 6,5 g

Postup

Do rozohriateho toustovača uložíme tousty potreté maslom a plnené šunkou a syrom na cca 3 minúty.



Čokoládový proteín (s vodou) a banánom

Hodnoty: 160 kcal

- Bielkoviny 19,7 g
- Sacharidy 16,1 g
- Cukry 13,3 g
- Tuky 1,6 g
- Vláknina 1,8 g



Postup

Ingrediencie dáme do mixéru a premixujeme.



Brokolicové rizoto s tofu

Ingrediencie

- 80 g guľatozrnnej ryže
- 100 g brokolice
- 100 g údeného tofu
- 5 ml olivového oleja
- 10 g parmezánu

Hodnoty: 613 kcal

- Bielkoviny 27,7 g
- Sacharidy 85,2 g
- Cukry 3,5 g
- Tuky 16,4 g
- Vláknina 4 g



Postup

Guľatozrnnú ryžu osolíme a dáme variť spolu s nakrájanou brokolicou. Medzitým si nakrájame tofu na kocky, okoreníme a opečieme na oleji, na predom rozohriatej panvici. Keď tofu získa zlatistú farbu, pridáme k nemu uvarenú ryžu s brokolicou, dochutíme, premiešame a na záver posypeme parmezánom.

Tuniaková paštéta toustovým chlebom

Ingrediencie

- 2 ks celozrnný toastový chlieb
- 50 g tuniaková paštéta

Hodnoty: 278 kcal

- Bielkoviny 11 g
- Sacharidy 22,6 g
- Cukry 2,1 g
- Tuky 15,3 g
- Vláknina 3,2 g



Zapečené kuracie krídielka so šalátom

Ingrediencie

- 100 g kuracích krídel
- 15 ml olivového oleja
- 50 g bielej kapusty
- 50 g nasekanej mrkvy
- 80 g bieleho gréckeho jogurtu

Hodnoty: 404 kcal

- Bielkoviny 28 g
- Sacharidy 8,7 g
- Cukry 7,1 g
- Tuky 28,2 g
- Vláknina 3,1 g



Postup

Rúru vyhrejeme na 220 stupňov. Krídla okoreníme grilovacím korením, červenou paprikou, solou, čiernym korením a granulovaným cesnakom. Pridáme olivový olej, zmiešame, dáme na pekáč a pečieme 20 minút na 220 stupňoch. Medzitým si pripravíme nasekanú bielu kapustu a mrkvu, pridáme jogurt, čierne korenie a premiešame. Po 20 minútach vyberieme krídelká a podávame ich aj so šalátom.

deň 03



Čučoriedková kaša

Ingrediencie

- 50 g ovsených vločiek
- 2 čajové lyžičky medu
- odmerka vanilkového proteínu
- 50 g mrazených čučoriedok

Hodnoty: 434 kcal

- Bielkoviny 25,7 g
- Sacharidy 68,2 g
- Cukry 26,6 g
- Tuky 5,5 g
- Vláknina 5,1 g

Postup

Vločky zalejeme prevarenou vodou tesne po vrch a počkáme 1-2 minúty, kým zmäknú. Pridáme všetky ingrediencie a celé to zamiešame.



Mozzarella s paradajkami a olivovým olejom

Ingrediencie

- mozzarella
- 30 g cherry paradajky
- 5 ml olivový olej

Hodnoty: 375 kcal

- Bielkoviny 25,8 g
- Sacharidy 4,1 g
- Cukry 2,3 g
- Tuky 28,6 g
- Vláknina 0,4 g



Batát s kozím tvarohom a jarnou cibulkou

Ingrediencie

- 200 g batátov
- 150 g kozieho tvarohu
- 30 g jarnej cibulky

Hodnoty: 503 kcal

- Bielkoviny 28,5 g
- Sacharidy 38,3 g
- Cukry 9,8 g
- Tuky 25,8 g
- Vláknina 6,3 g



Postup

Batáty očistíme pod vodou a popicháme ich celé s vidličkou. Následne dáme batáty na 7 minút do mikrovlnnej rúry. Počas ich zohrievania si nakrájame jarnú cibuľku. Po 7min minútach batáty rozrežeme na polovicu, pridáme tvaroh a vrch posypeme jarnou cibuľkou.

Vanilkový tvaroh Pilos

Hodnoty: 299 kcal

- Bielkoviny 18 g
- Sacharidy 27,2 g
- Cukry 27,2 g
- Tuky 13 g



Tigrie krevety s mrkvou a sweet chilli omáčkou

Ingrediencie

- 250 g tigrích kreviet
- 50 g mrkvy
- 20 ml sweet chilli omáčky
- 5 ml olivového oleja

Hodnoty: 272 kcal

- Bielkoviny 45 g
- Sacharidy 11,5 g
- Cukry 10,4 g
- Tuky 2,7 g
- Vláknina 1,8 g



Postup

Krevety, ktoré si najskôr okoreníme soľou, čiernym korením a opečieme na panvici rozohriatej olivovým olejom.

Na záver pokvapkáme citrónom.

Ku krevetám si nastrúhame mrkvu a pridáme aj chilli omáčku.

deň 04



Omeleta s tortilou

Ingrediencie

- 3 vajíčka
- celozrnná tortila
- 5 g masla

Hodnoty: 469 kcal

- Bielkoviny 26,3 g
- Sacharidy 29,3 g
- Cukry 2,7 g
- Tuhy 26,5 g
- Vláknina 3,5 g

Postup

Vajíčka rozbijeme a dáme do misky, kde ich okoreníme a poriadne s vidličkou premiešame. Panvicu rozohrejeme maslom, vylejeme polovicu vajíčok, dáme tortilu a vylejeme zvyšné vajíčka. Po čase vajíčka s tortilou opečeme aj z druhej strany.



Jablková výživa s broskyňou a piškótami

Ingrediencie

- jablková výživa s broskyňou
- 20 g mini piškóty

Hodnoty: 306 kcal

- Bielkoviny 5 g
- Sacharidy 65,8 g
- Cukry 42,6 g
- Tuky 2,2 g
- Vláknina 5,4 g



Losos so zemiakmi pečenými v rúre

Ingrediencie

- 100 g losos. filety
- 200 g zemiakov
- 10 ml olivového oleja
- 100 g mrazených zelených fazuliek

Hodnoty: 491 kcal

- Bielkoviny 27 g
- Sacharidy 41,6 g
- Cukry 2 g
- Tuky 22,9 g
- Vláknina 6 g



Postup

Zohrejeme si rúru na 200 stupňov.

Zemiaky ošúpeme, umyjeme a nakrájame na mesiačky. Dáme ich variť do hrnca s osolenou vodou. Keď zovrú, vytvorí sa pena, zemiaky odstavíme, vodu zlejeme. Pridáme olivový olej a korenie. Korenie môžeme pridať klasické, soľ, drvenú rascu, mletú červenú papriku, sušený cesnak a premiešame.

Losos so zemiakmi pečenými v rúre

Postup (pokr.)

Zemiaky dáme na pekáč a pečieme cca 40 minút. Medzitým si rybu okoreníme soľou a čiernym korením a pečieme na panvici rozohriatej olivovým olejom. Na záver rybu pokvapkáme citrónom.

Fazuľku tiež rozmrazíme na rozohriatej panvici, okoreníme a pridáme k rybe. Podávame spolu s opečenými zemiakmi.



Vajíčka namäkkko (2 ks) s toustovým chlebom

Hodnoty: 311 kcal

- Bielkoviny 19,4 g
- Sacharidy 22,5 g
- Cukry 1,8 g
- Tuky 15,2 g
- Vláknina 3,2 g



Vegánské rezne so šalátom

Ingrediencie

- 90 g vegánskych rezňov
- 50 g ľadového šalátu
- 30 g šalátovej uhorky
- 30 g cherry paradajok
- 10 ml olivového oleja

Hodnoty: 312 kcal

- Bielkoviny 11,9 g
- Sacharidy 18,6 g
- Cukry 3,5 g
- Tuky 19,8 g
- Vláknina 6 g



Postup

Vegánsky rezeň si opečieme na rozohriatej panvici na olivovom oleji. K tomu si pripravíme zeleninu, ktorú si nakrájame, zmiešame a pokvapkáme olivovým olejom.

deň **05**



Hrozienková ovsená kaša

Ingrediencie

- 50 g ovsených vločiek
- odmerka čokoládového proteínu
- 30 g sušených hrozienuk

Hodnoty: 393 kcal

- Bielkoviny 26 g
- Sacharidy 58,7 g
- Cukry 19,5 g
- Tuky 4,8 g
- Vláknina 6 g

Postup

Vločky zalejeme prevarenou vodou tesne po vrch a počkáme 1-2 minúty, kým zmäknú. Pridáme všetky ingrediencie a celé to zamiešame.



Konzerva tuniaka v paradajkovom náleve s 2 ryžovými chlebíkmi

Hodnoty: 283 kcal

- Bielkoviny 21,8 g
- Sacharidy 19,3 g
- Cukry 1,9 g
- Tuky 12,9 g
- Vláknina 0,6 g



Ryžové kolienka s bazalkovým pestom

Ingrediencie

- 80 g ryžových kolienok
- 80 g kuracích prs
- 80 g bazalkového pesta
- 10 g čiernych olív
- 3 ml olivového oleja

Hodnoty: 800 kcal

- Bielkoviny 25,4 g
- Sacharidy 72,6 g
- Cukry 4,5 g
- Tuky 45 g
- Vláknina 0,9 g



Postup

Vločky zalejeme prevarenou vodou tesne po vrch a počkáme 1-2 minúty, kým zmäknú. Pridáme všetky ingrediencie a celé to zamiešame.

deň
05

olovrant

Čokoládový tvaroh

Hodnoty: 165 kcal

- Bielkoviny 10,5 g
- Sacharidy 22,4 g
- Cukry 16,8 g
- Tuhy 3,5 g
- Vláknina 2,5 g



Treska s varenými zemiakmi a šalátom

Ingrediencie

- 150 g Filety z alijašskej tresky
- 150 g varených zemiakov
- 5 ml olivového oleja

Hodnoty: 264 kcal

- Bielkoviny 25,1 g
- Sacharidy 27,9 g
- Cukry 0 g
- Tuky 5,5 g
- Vláknina 2,1 g



Postup

Vodu v hrnci dáme zovrieť a do zovretej vody dáme umyté zemiaky v šupke variť na 15-25 minút.

Tresku si okoreníme soľou, čiernym korením a opečieme na panvici rozohriatej olivovým olejom. Na záver rybu pokvapkáme citrónom a pridáme uvarené zemiaky, ktoré si dochutíme soľou a petržlenovou vňaťou.

deň 06



Volské oko s avokádom a toustovým chlebom

Ingrediencie

- 2 ks vajíčka
- 2 ks celozrnného toustového chleba
- 50 g avokáda
- 5 g masla

Hodnoty: 417 kcal

- Bielkoviny 18,9 g
- Sacharidy 25,1 g
- Cukry 2,4 g
- Tuky 25,4 g
- Vláknina 6 g



Postup

Na maslom rozohriatu panvicu rozbijeme dve vajíčka, ktoré osolíme a zakryjeme pokrievkou na cca 1-2 minúty. Po chvíli volské oko položíme na toustový chlieb aj s nakrájaným avokádom.

Tvarohový Pribináčik borievka

Hodnoty: 244 kcal

- Bielkoviny 12,1 g
- Sacharidy 12,5 g
- Cukry 11,2 g
- Tuky 16,2 g



Ryžové kolienka s pestom, tofu a olivami

Ingrediencie

- 80 g ryžových kolienok
- 80 g kuracích prs
- 80 g bazalkového pesta
- 10 g čiernych olív
- 3 ml olivového oleja

Hodnoty: 800 kcal

- Bielkoviny 25,4 g
- Sacharidy 72,6 g
- Cukry 4,5 g
- Tuhy 45 g
- Vláknina 0,9 g



Postup

Počas varenia cestovín kuracie prsia nakrájame na kocky, okoreníme a opečieme na panvici rozohriatej olivovým olejom. Po jeho uvarení pridáme ryžové kolienka, pesto a nakrájané olivy. Celé zmiešame.

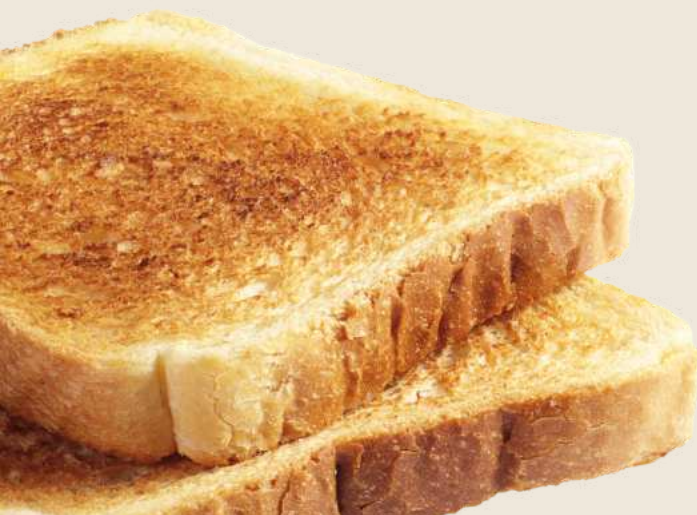
Lososová šunka s toustovým chlebom

Ingrediencie

- 50 g lososová šunka
- 2 ks toastového chleba

Hodnoty: 213 kcal

- Bielkoviny 15,3 g
- Sacharidy 21 g
- Cukry 1,8 g
- Tuky 6,7 g
- Vláknina 3,2 g



Kurací šalát

Ingrediencie

- 150 g kuracích prs
- 50 g ľadového šalátu
- 1 kúsok celozrnného toastového chleba

Dressing:

- 2 polievkové lyžice bieleho jogurtu
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 2 čajové lyžice horčice (ideálne dijonska)
- 2 čajové lyžice worcestrovej omáčky
- štava z polovice menšieho citróna
- 15 g nastrúhaný parmezán

Hodnoty: 419 kcal

- Bielkoviny 35,6 g
- Sacharidy 20 g
- Cukry 0 g
- Tuky 21,2 g
- Vláknina 2,5 g



Postup

Zložky dresingu spolu zmiešame v miske. Kuracie prsia okoreníme podľa chuti, opečieme na panvici a narežeme na kúsky. Šalát nakrájame vo väčšej mise a premiešame s dresingom.

Toastový chlieb upečieme v hriankovači a narežeme na malé kocky. Šalát potom vložíme na tanier a na vrch uložíme kuracie mäso a krutóny.

deň 07



Ryžová škoricová kaša

Ingrediencie

- 50g ryžovej kaše
- Odmerka vanilkového proteínu
- 5g škorice

Hodnoty: 299 kcal

- Bielkoviny 22,4g
- Sacharidy 43,1g
- Cukry 2g
- Tuky 2,9g
- Vláknina 4,2g

Postup

Do teplej vody dáme ingrediencie a zmiešame.



Toast so šunkou a syrom

Ingrediencie

- 2 plátky kuracej šunky
- 1 vajce natvrdo
- 2 ks toastového chleba

Hodnoty: 240 kcal

- Bielkoviny 16,4g
- Sacharidy 21,7g
- Cukry 1,9g
- Tuky 8,9g
- Vláknina 3,2g



Kuracie mäso s medovo horčicovou omáčkou

Ingrediencie

- 150g kuracích prs
- 60g ryže
- 5 ml olivového oleja
- 25 g medu
- 20g horčice

Hodnoty: 519 kcal

- Bielkoviny 39,9g
- Sacharidy 70,1g
- Cukry 21g
- Tuky 8,1g
- Vláknina 2,9g



Postup

Ryžu dáme variť do hrnca s vodou a kuracie mäso si nakrájame na kocky, okoreníme a opečieme na panvici rozohriatej olivovým olejom. K ryži s mäsom si urobíme dresing zmiešaním horčice a medu.

deň
07

olovrant

Karamelový proteínový puding

Hodnoty: 168 kcal

- Bielkoviny 20,1g
- Sacharidy 15g
- Cukry 9,4g
- Tuky 2,8g



Krabí šalát

Ingrediencie

- 200 g krabích tyčíniek
- 3 väčšie vajíčka natvrdo
- 50g uhorky
- 30g jarnej cibulky
- Grécky jogurt

Hodnoty: 490 kcal

- Bielkoviny 56,4g
- Sacharidy 22,5g
- Cukry 5,6g
- Tuky 18,9g



Postup

Krabie tyčinky opláchneme vodou, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do misky. K nim pridáme natvrdo uvarené a pokrájané vajíčka. To isté opakujeme spolu so zeleninou. Nakoniec do šalát pridáme jogurt a poriadne šalát premiešame.





NEONKA®

