



tak, aby nám bylo dobře

Jíme Jinak

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

TÝDENNÍ VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO SPORTOVCE

Denní množství bílkovin (průměrně velká porce) cca okolo 85 g

Namočit 1,5 porce ječmenných krup (oběd a dezert 1. den) a 1 porci hrachu (oběd 1. den)

1. DEN

Snídaně: miso polévka a kaše 2v1, lněné semínko, pažitka
Oběd: kočičí svatba, mrkvový salát s citronem, konopné semínko, list salátu, pickles
Svačina: čokoládový krém
Večeře: Tempeh po indicku, jasmínová rýže (uvařit 2 porce - i na snídani 2. den), salát z kvašené zeleniny

2. DEN

Snídaně: rýžová kaše s restovanou zeleninou (ze zbytků rýže z předchozího dne), slunečnicové semínko, petrželka
Oběd: natto se zeleninou, jáhlové placky, napařený květák, syrová ředkvička, polníček
Svačina: nepečené tofu řezy s ovocem
Večeře: boloňské špagety s čočkou, napařená brokolice, rukola, pickles

Namočit 1 porci hatomugi společně s červenou rýží (večeře 3. den), 2 porce velkých strakatých fazolí (večeře 3. den, večeře 5. den)

3. DEN

Snídaně: miso polévka s mrkví a pórkem; ovesná kaše, mandlové máslo, slad, pažitka
Oběd: seitanové plátky, svíčková omáčka, brusinky, polentový knedlík s chia, polníček
Svačina: nepečené tofu řezy s ovocem (ze včerejška)
Večeře: Kovbojské fazole, hatomugi a červená rýže, salát, ředkvička, pickles

Namočit 2 porce čiroku (oběd 4. den, večeře 5. den)

4. DEN

Snídaně: jáhlovo-batátová kaše, dozlatova opečené plátky kedlubny, pražená dýňová semínka, pažitka
Oběd: Tempeh Burrito bowl, čirok, jogurtový dip
Svačina: proteinové lívance s tofu tvarohem (udělat víc tvarohu)



tak, aby nám bylo dobře

Jíme Jinak

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

Večeře: batátové hranolky, celozrnný kuskus, čočková majonéza (udělat 2 porce - i na snídani 6. den), hlávkový salát se smetanou a koprem

5. DEN

Snídaně: quinoová kaše s dýní, pražené lískové oříšky, slad

Oběd: asijská čína se seitanem, soba nudle, list salátu, pickles a ředkvička

Svačina: tofu tvaroh ze včerejška (jen přidat kakao nebo karob), sezónní ovoce, oříšková granola

Večeře: čirokové rizoto s fazolemi, pikantní salát

6. DEN

Snídaně: řepová miso polévka, jarní cibulka, proteinový kváskový chléb s čočkovou majonézou

Oběd: cizrnové kari, basmati rýže s amarantem, napařený květák, hlávkový salát, pickles

Svačina: maková bábovka, politá sojadem jogurtem

Večeře: pečené šťavnaté zelí, uzené tofu, našlehaný tofu dip, jáhly, hranolky z okurku a mrkve, salát

Namočit černé fazole (oběd 7. den), namočit kulatozrnnou rýži (večeře 7. den)

7. DEN

Snídaně: ovesná kaše makové panenky, rýžový sirup, dušená dýně, sojadem jogurt s karobem

Oběd: guláš z černých fazolí, quinoa, napařená brokolice, dalmácký salát

Svačina: maková bábovka, politá sojadem jogurtem

Večeře: tempeh tikka masala, kulatozrnná rýže, salát z červené řepy a okurek