

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK NA TÝDEN

Bílkoviny: cca 80 g

Sacharidy: do 60 g

Tuky: 140 g (níže jen B/S/T)

PONDĚLÍ		
		B/S/T g
Snídaně	4 míchaná vejce, 20 g ghí 100g kapie, 100g mrkev káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	24/2/42 1/12/0 0,5/0,5/7 <i>25,5/14,5/49, 601 kcal</i>
Oběd	Pečené kuřecí stehno (s kostí 150g), tuk z výpeku 20g Batátovo-cibulkové pyré https://www.receptynahubnuti.cz/recept/batatovo-cibulkove-pyre káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	25/0/35 2/21/10 0,5/0,5/7 <i>27,5/21,5/52, 664 kcal</i>
Večeře	Sardinky 90g (<i>preferujte ve vlastní šťávě – do sardinek v oleji je používán nekvalitní olej</i>) Celerový salát + 10 g olivový olej https://www.receptynahubnuti.cz/recept/celerovy-salat-se-slunecnici-pro-lepsi-imunitu <i>Celkem</i>	15/0/7 16/19/37 <i>31/19/44, 596 kcal</i>
Celkem		84/55/145, 1861 kcal

ÚTERÝ		B/S/T g
Snídaně	<p>Avokádový termix (avokádo 1 ks, 40g kešu, 100 ml vody, 20g kakaový prášek, špetka soli, možno dosladit stévií či erythritolem – vše dobře rozmixovat v mixéru)</p> <p>káva se šlehačkou 33% (20 g)</p> <p><i>Celkem</i></p>	<p>14/18/45</p> <p>0,5/0,5/7</p> <p><i>14,5/18,5/52, 600 kcal</i></p>
Oběd	<p>Houbové kyselo</p> <p>https://www.receptynahubnuti.cz/recept/houbove-kyselo-bez-kvasku-keto-low-carb-lchf</p> <p>káva se šlehačkou 33% (20 g)</p> <p><i>Celkem</i></p>	<p>22/17/38</p> <p>0,5/0,5/7</p> <p><i>22,5/17,5/45, 565 kcal</i></p>
Večeře	<p>Losos filet bez kůže čerstvý (150g v syrovém stavu) na olivovém oleji (10g)</p> <p>brokolico-květáková kaše</p> <p>https://www.receptynahubnuti.cz/recept/zelene-pyre</p> <p><i>Celkem</i></p>	<p>29/0/31</p> <p>6/12/16</p> <p><i>35/12/47, 611 kcal</i></p>
Celkem		72/48/144, 1776 kcal

STŘEDA		B/S/T g
Snídaně	Semínková kaše + 20g máslo https://www.receptynahubnuti.cz/recept/domaci-instantni-keto-kase 100g jahody káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	16/8/42 0/6/0 0,5/0,5/7 <i>16,5/14,5/49, 565 kcal</i>
Oběd	100g Vepřová kýta dušená na sádle, sádlo 10g na porci, <i>(plátky vepřové kýty udusit na sádle, rozdělit na porce po 100g + šťáva, další porci nechat na zítra, zbytek do mrazáku)</i> kedlubnové „zelí“ dušené (na 1 porci 200g kedlubny, 100g cibule a 20g ghí) káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	21/0/20 3/20/20 0,5/0,5/7 <i>24,5/20,5/47, 603 kcal</i>
Večeře	Tvarohové knedlíky s jahodami https://www.receptynahubnuti.cz/recept/tvarohove-knedliky-s-jahodami + 100g smetanový jogurt <i>Celkem</i>	28/14/28 6/6/15 <i>34/20/43, 603 kcal</i>
Celkem		75/55/139, 1771 kcal

ČTVRTEK

		B/S/T g
Snídaně	Brokolicové placičky + 100g smetanový jogurt (dip) https://www.receptynahubnuti.cz/recept/brokolicove-placicky cherry rajčata 150g káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	29/15/42 1/6/0 0,5/0,5/7 <i>30,5/21,5/49, 649 kcal</i>
Oběd	100g vepřová kýta dušená na sádle, sádlo 10g na porci, limetková mrkev https://www.receptynahubnuti.cz/recept/limetkova-mrkev + 20g domácí majonéza káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	21/0/20 2/17/4 1/0/16 0,5/0,5/7 <i>24,5/17,5/47, 591 kcal</i>
Večeře	Červená řepa s domácím balkánem + 10g olivový olej navíc https://www.receptynahubnuti.cz/recept/cervena-repa-s-domacim-balkanem + 30g dýňová semínka na posyp <i>Celkem</i>	14/17/32 9/3/15 <i>23/20/47, 595 kcal kcal</i>
Celkem		78/59/143, 1835 kcal

PÁTEK		B/S/T g
Snídaně	Lučina 100g kvalitní šunka 80 g 100g paprika červená + 50g šalotka káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	8/2/30 15/0,5/3 1,5/11/0 0,5/0,5/7 <i>25/14/40, 516 kcal</i>
Oběd	Krůtí maso s fenyklem a kurkumou https://www.receptynahubnuti.cz/recept/kruti-maso-s-fenyklem-a-kurkumou + 10g domácí majonéza káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	36/17/30 0,5/0/8 0,5/0,5/7 <i>37/17,5/45, 623 kcal</i>
Večeře	Špagetová dýně s krémovou omáčkou https://www.receptynahubnuti.cz/recept/spagetova-dyne-s-kremovou-omackou <i>Celkem</i>	15/14/58 <i>15/14/58, 638 kcal</i>
Celkem		77/45,5/143, 1777 kcal

SOBOTA		
		B/S/T g
Snídaně	Květák na mozeček (150g květák, 100g cibule, 3 vejce, 30g máslo) káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	24/17/40 0,5/0,5/7 <i>24,5/17,5/47, 591 kcal</i>
Oběd	Krůtí medailonky 90g na avokádovém oleji (olej 20g na porci) Pečené batáty + tmavá listová zelenina 50g (polníček, rukola, baby špenát, řeřicha...) https://www.receptynahubnuti.cz/recept/pecene-bataty káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	23/0/24 2/18/8 0,5/0,5/7 <i>25,5/18,5/39, 527 kcal</i>
Večeře	Kozí sýr 100g salát (100g ledový salát, 50g slunečnicová semínka, 100g ředkvičky, zálivka: jablečný ocet, stévie, sůl, pepř, 10g avokádový olej) <i>Celkem</i>	16/2/19 14/12/32 <i>30/14/51, 635 kcal</i>
Celkem		80,5/50/137, 1755 kcal

NEDELE		
		B/S/T g
Snídaně	Keto palačinky (3 vejce, 30g kokosové mouky, voda) na kokosovém oleji (20g) 100g cherry rajčata káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	23/10,5/34 0/4/0 0,5/0,5/7 <i>23,5/15/41, 523 kcal</i>
Oběd	Kachna pečená 100g + 2 – 3 lžíce výpeku, pečená dýně (na porci 150g syrové dýně + 15g másla) káva se šlehačkou 33% (20 g) <i>Celkem</i>	20/0/30 2/18/12 0,5/0,5/7 <i>22,5/18,5/49, 605 kcal</i>
Večeře	Celerové lasagne https://www.receptynahubnuti.cz/recept/celerove-lasagne + 20g domácí majonéza <i>Celkem</i>	32/26/30 1/0/16 <i>33/26/46, 650 kcal</i>
Celkem		79/59,5/136, 1778 kcal

Nákupní seznam pro začátečníky (obecný):

- Máslo
- Smetana (33% tuku), vyhýbejte se smetaně obsahující karagenan
- Jogurt tučný 10%, zakysaná smetana
- Kokosové mléko (čtěte složení, hledejte čisté kokosové mléko bez aditiv a cukru)
- Vejce
- Slanina (kvalitní, bez aditiv a cukru)
- Šunka (kvalitní, bez aditiv)
- Maso všeho druhu (mleté, steak, na guláš, filety, ...)
- Ryby (přednostně tučné ryby, jako např. losos nebo makrela)
- Paštiky – bez cukru, škrobů a aditiv
- Sýry libovolné (žádný nízkotučný)
- Zelenina: saláty a listová zelenina všeho druhu, květák, brokolice, chřest, růžičková kapusta, ředkvičky, zelí čerstvé i kyselé, salátová okurka, prakticky veškerá zelenina
- Ovoce: avokádo, olivy, citron, kokosový ořech, borůvky, jahody, maliny, rybíz, ořechy
- Olivový olej, kokosový olej, avokádový olej, ghí, kvalitní sádlo (z farmy nebo bio)
- Kokosová mouka, mandlová mouka
- Jablečný ocet
- Semínka: konopná, lněná, chia, dýňová, slunečnicová...
- Ořechy: makadamové, para, vlašské, lískové ... (u ořechů sledujte obsah sacharidů, pozor zejména na pistáciové a kešu)