2-týždňový prémiový jedálniček
JEDÁLNIČEK NA KAŽDÝ DEŇ VAŠEJ KETOMIX DIÉTY

KETOMIX JEDLÁ MÔŽETE KOMBINOVAŤ PODĽA VAŠEJ CHUTE, NEBOJTE SA EXPERIMENTOVAŤ A POUŽIŤ POVOLENÉ DOCHUCOVADLÁ AKO NAPR. KORENIE, BYLINKY, SOĽ ATĎ. DRŽAŤ SA MUSÍTE LEN TÝCHTO PRAVIDIEL:

· jesť 5× denne naše jedlo (z balíčka) ideálne v intervaloch 3–4 hodiny
· raňajky zjesť najneskôr do 1 hodiny od prebudenia
· pridať každý deň povolenú zeleninu podľa manuálu (do 10 g sacharidov) a 30 g povolených orechov alebo semienok (možno nahradiť 90 g zelených olív, 45 g čiernych olív alebo 90 g avokáda)
· dodržiavať denne pitný režim 2–3 litre nesladených povolených tekutín (voda s citrónom, čaj, sirup KetoMix), kávu odporúčame max. 2 šálky denne

Postup prípravy jednotlivých jedál nájdete vždy uvedený na obale. Zeleninu a orechy môžete konzumovať samostatne, alebo ich podľa chuti zaradiť spolu s pripravenými jedlami.

Ak chcete diétu spestriť alebo sa vám nechce nič plánovať, otvorte pripravený jedálniček, kde nájdete ako naozaj jednoduché recepty, tak aj presný plán na každý deň diéty.

Prajem vám veľa úspechov a množstvo zhodených kíl!

DEŇ 1
Raňajky: Kaša + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Karfiolová polievka so špenátom
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, karfiol 150 g (ružičky) + baby špenát 100 g
Postup: Karfiol dajte variť do osolenej vody. Keď bude mäkký, vypnite sporák a dôkladne vmiešajte sypkú zmes. Vložte špenát a nechajte zvädnúť. Dochutťe svojím obľúbeným korením.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Proteínová omeleta so zeleninou
Čo budete potrebovať: kohlrabi 100 g (tenké plátky) + cuketa 100 g (pôlkruhy), šampiňóny 50 g (plátky)
Postup: Očistenú cuketu, kohlrabi a olúpané šampiňóny orestujte na olivovom oleji, osoľte, okoreňte a môžete použiť aj iné obľúbené korenie. Omeletu pripravte podľa návodu a naplňte ju orestovanou zeleninou.

DEŇ 2
Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov
Desiata: Tyčinka
Obed: ZELNO-BROKOLICOVÁ POLIEVKA
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, biele kapusta 100 g (nudličky) + brokolica 150 g (ružičky), rasca
Postup: Kapustu krátko orestujte na olivovom oleji, pridajte brokolicu, rascu a vodu, osoľte. Varíme do zmäknutia zeleniny. Potom odoberte zo sporáka a dôkladne vmiešajte sypkú zmes.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou + 500 g zeleniny (šalátová uhorka, reďkovky)

DEŇ 3
Raňajky: Kaša + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Proteínová omeleta so zeleninou
Čo budete potrebovať: 100 g baklažánu, 50 g cibule, 50 g šalátu, 10 g repkového oleja, pažítku na ozdobenie
Postup: Omeletu pripravte podľa návodu na obale. Cibuľu a baklažán nakrájajte na pásiky a na oleji osmažte do zmäknutia. Zeleninovou zmesou naplňte omeletu, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažítkou.
Olovrant: Kaša
Večera: Kokteil s príchuťou + 300 g zeleniny ako šalát

DEŇ 4
Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Proteínová palacinka s lyžičkou kyslej smotany
Desiata: Kaša
Večera: Kokteil s príchuťou + 250 g zeleniny ako šalát

DEŇ 5
Raňajky: Kaša + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Omeleta so špenátom
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 100 g špenátu, 20 g cibule, cesnak
Postup: Omeletu pripravte podľa návodu na obale. Na panvici orestujte nadrobno nakrájanú cibuľu a jeden strúčik cesnaku nakrájaný na kolieska, pridajte špenát a krátko prehrejte. Špenátovou zmesou naplňte omeletu.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou + šalát z 250 g čerstvej zeleniny

---

DEŇ 6
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Cuketové placky
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 250 g cukety, 1 bielok, 2 strúčiky cesnaku, štipku soli, štipku korenia, štipku majoránky, kvapku oleja
Postup: Omytú cuketu nastrúhajte na jemno, vyžmýkajte z nej vodu a dajte do misky. Pridajte bielok, soľ, korenie, cesnak a 1 odmerku omelety. Na panvici rozohrejte kvapku kokosového oleja a placky opečte z oboch strán dozlatova.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Proteínová palacinka s lyžicou kyslej smotany a sirupom

---

DEŇ 7
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Proteínový croissant s plátkom kvalitnej šunky
Desiata: Proteínová tyčinka + 30 g orechov
Večera: Kokteil s príchuťou + šalát z 250 g čerstvej zeleniny

---

DEŇ 8
Raňajky: Kaša
Desiata: Kokteil s príchuťou + šalát z 250 g zeleniny
Obed: Slané muffiny
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, pažítku, 30 g semienok alebo orechov
Postup: Muffiny pripravte zo zmesi na proteínovú omeletu a vody, pridajte pažítku. Naplňte formy na muffiny, ktoré predtým vymastíte kokosovým olejom. Posypte semienkami alebo orechmi a pečte 20 minút pri 180 °C.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou + 500 g zeleniny ako šalát

DEŇ 9
Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov
Desiata: Kaša
Obed: Šampiňónový krém
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, cibuľu, 150 g nakrájaných šampiňónov, soľ, korenie
Postup: Orestujte nadrobno nakrájanú cibuľu, pridajte šampiňóny, okoreňte a chvíľu poduste. Zalejte 200 ml vody a pridajte proteínovú polievku, všetko rozmixujte do hladka.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou + šalát z 350 g zeleniny

DEŇ 10
Raňajky: Kaša + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Špenátové placky
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, špenátový pretlak, cesnak, cibuľu, soľ, drvený kmín
Postup: Špenátový pretlak pripravte na cibuli s cesnakom, soľou a drveným kmínom (restujte cca 15 minút). Pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu ľahko potrite olivovým olejom, lyžicou naneste hromádky a opečte z oboch strán.
Desiata: Proteínová tyčinka
Večera: Muffin

DEŇ 11
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Usui so špenátom

Čo budete potrebovať: 200 g konjakových cestovín, 50 g vysokoprocentnej šunky, 50 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 vajce, soľ, korenie
Postup: Predhrejte rúru na 180 °C. Cestoviny prepláchnite a dajte do pekáča. Osmažte šunku, cesnak a cibuľu a pridajte do pekáča. Pridajte syrové vajce, soľ a korenie. Dôkladne premiešajte a pečte 15–20 minút, kým cestoviny nezískajú zlatú farbu.
Desiata: Kaša + 30 g orechov
Večera: Obalený špargľu v cestíčku
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 150 g špargle, 100 g čínskeho kapusty, olej
Postup: Jednu dávku omelety zmiešajte s 80 ml vody, vytvorte cestíčko a namáčajte do neho špargľu. Na panvici rozohrejte olej a smažte špargľu dozlatista. Čínsku kapustu jemne prehrejte a osoľte ako prílohu.

DEŇ 12
Raňajky: Kaša
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Proteínová palacinka + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Večera: Cibuľové krúžky
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 1 cibuľu, soľ, korenie, olej, 50 ml vody, 100 g šalátovej uhorky, 50 g bielej papriky
Postup: Olúpanú cibuľu nakrájajte na 1 cm kolieska a jednotlivé vrstvy oddelte. Na 1 minútu namočte do horúcej vody, potom nechajte odkapať. Pripravte si zmes na omeletu, pridávajte po troškách vodu, aby cestíčko nebolo príliš riedke ani tuhé. Osoľte a okoreňte. Kolieska namočte do cestíčka a opečte na rozpálenej panvici dozlatista. Podávajte s nakrájanou uhorkou, paprikou a dresingom KetoMix.

DEŇ 13
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kaša + 30 g orechov
Obed: „Zemiakové placky“
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 100 g zeleru, soľ, korenie, vodu, pažítku, olej + 250 g zeleniny na šalát
Postup: Zeler olúpte a nastrúhajte na jemno. Pridajte zmes na omeletu, soľ, korenie a trochu vody. Na rozpálenej panvici smažte placky dozlatista. Podávajte s ľahkým šalátom.
Desiata: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou + zeleninu doplňte do 500 g ako teplú zeleninovú panvicu len s korením a soľou

---

DEŇ 14
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Kapustové fašírky
Čo budete potrebovať: 200 g kapusty, proteínovú omeletu, 100 g cibule, 2 bielky, soľ, korenie, kmín, majoránku, cesnak, vodu
Postup: Kapustu uvarte so soľou a rascou do mäkka. Vodu sceďte a kapustu nasekajte

nadrobno. Pridajte orestovanú cibuľu a bielky. Ochuťte soľou, korením, pretlačeným cesnakom a majoránkou. Dobre premiešajte, lyžicou tvarujte fašírky a pečte pri 190 °C dozlatista.
Desiata: Proteínová tyčinka
Večera: Sladký chlebíček + 30 g orechov

KetoMix