

2-týždňový zvýhodnený jedálňiček

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, SOL' ATĎ. DRŽAŤ SA MUSÍTE LEN TÝCHTO PRAVIDIEL:

- jedzte 5× denne naše jedlo (z balíčka) ideálne v rozmedzí 3–4 hodín
- raňajky zjedzte najneskôr do 1 hodiny od prebudenia
- pridajte 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)
- dodržiavajte denne pitný režim 2–3 litre nesladených povolených tekutín (voda s citrónom, čaj, sirup KetoMix), kávu odporúčame maximálne 2 šálky denne.

Postup prípravy jednotlivých jedál nájdete vždy uvedený na obale. Zeleninu a orechy môžete konzumovať samostatne, alebo ich podľa chuti pridať k pripraveným jedlám.

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

Prajem vám veľa úspechov a množstvo zhodených kíľ!

DEŇ 1

Raňajky: Proteinová tyčinka

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. Dochutíme obľúbeným korením.

Olovrant: Kokteil s príchuťou

Večera: Proteinová omeleta so zeleninou

Čo budete potrebovať: keler 100 g (na tenké plátky) + cuketa 100 g (polkolieska), šampiňóny 50 g (plátky)

Postup: Očistenú cuketu, keler a olúpané šampiňóny orestujte na olivovom oleji, osolte, okoreňte a môžete pridať aj iné obľúbené korenie. Omeletu pripravte podľa návodu. Orestovanou zeleninou omeletu naplňte.

DEŇ 2

Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov

Desiata: Kaša

Obed: ZELNO-BROKOLICOVÁ POLIEVKA

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, biele kapustové 100 g (nudličky) + brokolica 150 g (ružičky), kmín

Postup: Kapustu krátko orestujte na olivovom oleji, pridajte brokolicu, kmín a vodu, osolte. Varíme do zmäknutia zeleniny. Následne odoberte zo sporáka a dôkladne vmiešajte sypkú zmes.

Olovrant: Kokteil s príchuťou

Večera: Kokteil s príchuťou + 500 g zeleniny (šalátová uhorka, red'kovky)

DEŇ 3

Raňajky: Kaša + 30 g orechov

Desiata: Kokteil s príchuťou

Obed: Proteinová omeleta so zeleninou

Čo budete potrebovať: 100 g baklažánu, 50 g cibule, 50 g šalátu, 10 g repkového oleja, pažitku 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 pažitkou.

Olovrant: Proteinová tyčinka

Večera: Kokteil s príchuťou + 300 g zeleniny ako šalát

DEŇ 4

Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov

Desiata: Kokteil s príchuťou

Obed: Celerová polievka

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, celerová vňať 200 g (kolieska) + cibuľa 50 g

Postup: Omeletu pripravte podľa návodu. Cibuľu nakrájajte a na oleji osmažte do zmäknutia. Zeleninovou zmesou naplňte omeletu, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažitkou.

Olovrant: 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: Pripravte omeletu podľa návodu. Na panvici orestujte nadrobno nakrájanú cibuľu, pridajte nakrájaný cesnak a špenát. 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 + 30 g orechov

Obed: Kulajda

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g húb, 100 g keleru, 1 bielok, soľ a kmín, kôpor, trocha octu

Postup: Sušené (predom namočené) alebo čerstvé na kocky nakrájané huby dajte variť do osolenej vody. Pridajte kmín a olúpaný, na kocky nakrájaný keler. Keď je keler takmer mäkký, zalejte zeleninovou polievkou a pridajte vyšľahaný bielok. Ochutíme soľou, octom a nasekaným

kôprom.

Olovrant: Kokteil s príchuťou

Večera: Cuketové placky

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 250 g cukety, 1 bielok, 2 strúčiky cesnaku, štipku soli, štipku korenia, štipku majoránky, kvapku oleja

Postup: Cuketu nastrúhajte najemno, vyžmýkajte a dajte do misky. Pridajte bielok, soľ, korenie, cesnak a 1 odmerku omelety. Na panvici s kvapkou oleja opečte placky z oboch strán do zlatova.

DEŇ 7

Raňajky: Kokteil s príchuťou

Desiata: Kokteil s príchuťou

Obed: Polievka z stopkového zeleru

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g stopkového zeleru, 100 g cukety, 50 g mrkvy, ¼ strúčika cesnaku, 1 lyžica prepušteného masla GHÍ, muškátový oriešok, korenie, plátky zázvoru podľa chuti, 15 g semienok na ozdobenie

Postup: Zeler nakrájajte na menšie kúsky a spolu s cesnakom orestujte na lyžici masla. Pridajte ostatnú zeleninu, krátko poduste, zalejte polievkou, pridajte korenie a zázvor. Po zmäknutí rozmixujte.

Olovrant: Proteínová tyčinka

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, pažitku, 30 g semienok alebo orechov

Postup: Muffiny pripravte zo zmesi na proteínovú omeletu a vody, pridajte veľa pažitky. Formy na muffiny predtým vymažte kokosovým olejom. Posypte semienkami alebo orechmi a pečte 20 minút v rúre na 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: Na jemno nakrájanú cibuľu orestujte, pridajte šampiňóny, okoreňte a chvíľu poduste. Zalejte 200 ml vody a pridajte proteínovú polievku. Všetko rozmixujte dohľadka.

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: Pripravte si špenátový pretlak na cibuli s cesnakom, soľou a drveným kmínom (restujte cca 15 minút). Pridajte do zmesi na omeletu, na panvici potrite olejom a lyžicou naneste hromádky. Opečte z oboch strán.

Olovrant: Proteinová tyčinka

Večera: Krémová pórová polievka

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 300 g póru, soľ, korenie

Postup: Na oleji speníme nakrájaný pórový pór a krátko podusíme. Osolíme, okoreníme a zalejeme proteínovou polievkou. Necháme prejsť varom a rozmixujeme.

DEŇ 11

Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov

Desiata: Kokteil s príchuťou

Obed: Talianska cuketová polievka

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekanej bazalky, soľ, mletý čierny korenie, 250 g cukety (rozpolené podélné na štvrtky a nakrájané na 1 cm plátky), hrst petržlenovej vňate, proteínová polievka, lyžička zakysanej smotany

Postup: Na strednom plameni rozpálime olivový olej. Opražíme cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cukety jemne zlatnú a zmäknú. Opepříme, zalejeme vodou a varíme do zmäknutia. Tri štvrtiny polievky rozmixujeme, pridáme proteínovú omeletu, premiešame a krátko povaríme so smotanou.

Olovrant: Kaša

Večera: Obalený špargľový chren v cestíčku

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 150 g špargle, 100 g čínskeho kelu, olej

Postup: Jednu dávku omelety zmiešajte s 80 ml vody, vytvorte cesto a namáčajte doň špargľu. Na panvici s olejom smažte do zlatova. Jemne prejdite aj čínskym kelom, osolíme a podávame ako prílohu.

DEŇ 12

Raňajky: Kaša + 30 g orechov

Desiata: Kokteil s príchuťou

Obed: Celerová bramboračka

Čo budete potrebovať: 100 g celeru, 50 g mrkvy, 50 g petržle, 100 g húb, 30 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica oleja, proteínová polievka, 1 lyžička majoránky, ½ lyžičky kmínu, 1 bobkový list, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Ak používate sušené huby, namočte ich 15 minút do teplej vody. Čerstvé nakrájajte na kúsky. Olúpte celer, mrkvu a petržl a nakrájajte na malé kocky. Na oleji speníme cibuľu, pridáme cesnak, celer, mrkvu, petržl, huby (vrátane vody z húb) a korenie. Zalejeme proteínovou polievkou a varíme približne 15 minút. Ak máte radi hustú polievku, časť zeleniny odložte, zvyšok

rozmixujte a potom vráťte späť. Dochutíme majoránkou, korením a soľou. Podávame s nasekanou petržlenovou vňaťou.

Olovrant: Kokteil s príchuťou

Večera: Cibuľové krúžky

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 1 cibuľu, soľ a korenie, olej, 50 ml vody, 100 g šalátovej uhorky, 50 g bielej papriky

Postup: Cibuľu nakrájajte na kolieska hrubé cca 1 cm a oddelte vrstvy. Na 1 minútu namočte do horúcej vody a nechajte odkapat. Pripravíme zmes na omeletu a postupne prilievame vodu, cesto nesmie byť príliš riedke ani tuhé. Cibuľové krúžky namáčajte do cesta a opečte na rozpálenej panvici s olejom do zlatova. Podávame s nakrájanou uhorkou a paprikou, prípadne s dresingom KetoMix.

DEŇ 13

Raňajky: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov

Desiata: Kaša

Obed: "Zemiakové placky"

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 100 g celeru, soľ a korenie, voda, pažitka, olej + 250 g zeleniny na šalát

Postup: Celer olúpte a nastrúhajte najemno. Pridajte zmes na omeletu, soľ, korenie a trochu vody. Cesto nesmie byť príliš riedke, aby sa na panvici nerozpadlo. Na rozpálenej panvici opečieme placky z oboch strán do zlatova. Podávame so šalátom.

Olovrant: 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 + 30 g orechov

Desiata: Kokteil s príchuťou

Obed: Polievka z mangoldu

Čo budete potrebovať: 200 g mangoldu (listy aj stopky), 50 g keleru, 1 strúčik cesnaku, 30 g cibule, proteínová polievka, olej, soľ, korenie

Postup: Z listov mangoldu odstránime stopky a nakrájame nadrobno. Na oleji orestujeme spolu s nakrájanou cibuľou, pridáme cesnak a mangold. Po chvíli zalejeme proteínovou polievkou, osolíme, okoreníme a varíme asi 5 minút. Rozmixujeme tyčovým mixérom dohladka, pridáme nakrájaný keler a varíme do zmäknutia.

Olovrant: Proteinová tyčinka

Večera: Kapustové karbanátky

Čo budete potrebovať: 200 g kapusty, proteínovú omeletu, 100 g cibule, 2 bielky, soľ, korenie, kmín, majoránku, cesnak, voda

Postup: Kapustu uvaríme so soľou a kmínom do mäkka, scedíme a nasekáme. Pridáme orestovanú cibuľu a bielky, dochutíme soľou, korením, cesnakom a majoránkou. Dobre premiešame, tvarujeme placky a pečieme v rúre na 190 °C dozlatista.

