3-týždňový prémiový jedálniček

JEDÁLNIČEK NA KAŽDÝ DEŇ VAŠEJ KETOMIX DIÉTY
KETOMIX JEDLÁ MÔŽETE KOMBINOVAŤ PODĽA VAŠEJ CHUTE, nebojte sa experimentovať a používať povolené dochucovadlá ako napr. korenie, bylinky, soľ atď. Držať sa musíte len týchto pravidiel:

- jedzte 5× denne naše jedlo (z balíčka), ideálne v rozmedzí 3–4 hodín
- raňajky skonzumujte 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)
- dodržujte pitný režim 2–3 litre nesladených povolených tekutín (voda s citrónom, čaj, sirup KetoMix), kávu maximálne 2 šálky denne

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

DEŇ 1

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kaša
Obed: Karfiolová polievka so špenátom
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku taliansku, karfiol 150 g (ružičky) + baby špenát 100 g
Postup: Karfiol varíme v osolenej vode. Keď bude mäkký, vypneme sporák a dôkladne vmiešame sypkú zmes. Pridáme špenát a necháme zavadnúť. Dochutíme obľúbeným korením.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Proteínová omeleta so zeleninou
Čo budete potrebovať: kedlubna 100 g (na tenké plátky) + cuketa 100 g (pôlkolečka), šampiňóny 50 g (plátky)
Postup: Cuketu, kedlubnu a olúpané šampiňóny orestujeme na olivovom oleji, osolíme, okoreníme a pridáme obľúbené korenie. Omeletu pripravíme podľa návodu. Naplníme ju orestovanou zeleninou.

DEŇ 2

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kaša
Obed: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Bramborák + 500 g zeleniny (šalátová uhorka, reďkovky)

DEŇ 3

Raňajky: Kokteil s príchuťou
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, pažítka na ozdobenie
Postup: Omeletu pripravíme podľa návodu. Cibuľu a baklažán nakrájame na prúžky a orestujeme na oleji. Naplníme omeletu zeleninovou zmesou, pridáme čerstvý šalát a dozdobíme pažítkou.
Olovrant: Kokteil s príchuťou + 300 g zeleniny ako šalát
Večera: Zelno-brokolicová polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku taliansku, biele kapustné hlávky 100 g (nudličky) + brokolica 150 g (ružičky), kmín
Postup: Kapustu krátko orestujeme na olivovom oleji, pridáme brokolicu, kmín a vodu, osolíme. Varíme do zmäknutia zeleniny. Odstavíme a vmiešame sypkú zmes.

DEŇ 4

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Zelerová polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku zeleninovú, zelerovú vňať 200 g (kolieska) + cibuľa 50 g
Postup: Omeletu pripravíme podľa návodu. Cibuľu a lilek nakrájame na prúžky, osmažíme na oleji do zmäknutia. Naplníme omeletu zeleninovou zmesou, pridáme čerstvý šalát a dozdobíme pažítkou.
Obed: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom
Olovrant: Croissant
Večera: Kokteil s príchuťou

DEŇ 5

Raňajky: Kaša
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Bramborák so šalátom z 300 g zeleniny
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Zapečené cestoviny Usui
Čo budete potrebovať: balenie Usui cestovín, 50 g vysokoprocentnej šunky, 50 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 vajce, 50 g parmezánu, soľ, korenie
Postup: Predhrejeme rúru na 180 °C. Cestoviny prepláchneme a vložíme do pekáča. Orestujeme slaninu, cesnak a cibuľu a pridáme do pekáča. Pridáme nastrúhaný parmezán, surové vajce, soľ a korenie. Premiešame a pečieme 15–20 minút do zlatista.

DEŇ 6
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Kapustové karbanátky
Čo budete potrebovať: 200 g kapusty, proteínovú omeletu, 100 g cibule, 2 bielky, soľ, korenie, kmín, majorán, cesnak, voda
Postup: Kapustu uvarte so soľou a kmínom do mäkka. Sceďte vodu a všetko nasekajte

nadrobno. Pridajte orestovanú cibulu a bielky. Ochuťte soľou, korením, prelisovaným cesnakom a majoránom. Dobre premiešajte. Lyžicou vytvorte placky. Pečte karbanátky v rúre na 190 °C dozlatista.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Tortilla so šalátom z 300 g čerstvej zeleniny, 50 g kuracieho mäsa opečeného s korením

---

DEŇ 7
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Tyčinka
Obed: Polievka z rebríčka (celer)
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g rebríčka, 100 g cukety, 50 g mrkvy, ¼ strúčika cesnaku, 1 PL prepusteného masla GHÍ, muškátový oriešok, korenie, plátky zázvoru podľa chuti, 15 g semienok na ozdobu.
Postup: Vonkajšie časti celeru nakrájajte na menšie kúsky a spolu s cesnakom orestujte na jednej lyžici prepusteného masla. Pridajte ostatnú nakrájanú zeleninu a chvíľu duste. KetoMix polievku pripravte podľa návodu. Polievkou zalejte zeleninovú zmes. Dochutite, okoreňte a pre výraznejšiu chuť pridajte plátky nakrájaného zázvoru. Po zmäknutí zeleniny polievku rozmixujte. Podávajte ozdobené semienkami.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kaša

DEŇ 8
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Usui cestoviny po thajsky
Čo budete potrebovať: balenie Usui cestovín, 200 g baklažánu, 100 g kuracieho mäsa, ½ konzervy paradajok, 1 dcl kokosového mlieka, 1 ČL kari korenia, koriander podľa chuti, kvapka oleja na smaženie
Postup: Cestoviny prepláchnite pod tečúcou vodou. Na panvici orestujte na kocky nakrájaný a osolený baklažán a mäso, pridajte cestoviny, následne paradajky z konzervy, zalejte kokosovým mliekom. Dochutite kari korením a koriandrom, premiešajte.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Bramborák s 300 g zeleniny podusené na panvici

DEŇ 9
Raňajky: Kaša
Desiata: Slané muffiny
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, pažítku, 30 g semienok alebo orechov
Postup: Muffiny pripravte zo zmesi na proteínovú omeletu a vody, pridajte veľa pažítky. Naplňte formy na muffiny, ktoré predtým vytrieme kokosovým olejom. Posypte semienkami alebo orechmi a pečte 20 minút pri 180 °C.
Obed: Bramborák s 350 g zeleniny podusené na panvici
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Hubový krém
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, cibulu, 150 g nakrájaných šampiňónov, soľ, korenie

Postup: Orestujte jemne nakrájanú cibulu, pridajte šampiňóny, okoreňte, chvíľu duste. Zalejte 200 ml vody a pridajte proteínovú polievku, rozmixujte dohladka.

DEŇ 10
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Špenátové placky
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, špenátový pretlak, cesnak, cibula, soľ, drvený kmín
Postup: Pripravte špenátový pretlak na cibuli s cesnakom, soľou a drveným kmínom (restujte cca 15 minút). Pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu potrite olejom, lyžicou naneste hromádky a opečte z oboch strán.
Olovrant: Proteínová tyčinka
Večera: Krémová pórková polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 300 g póru, soľ, korenie
Postup: Na oleji zpěníme nakrájaný pór a krátko duste. Osolíme, okoreníme a zalejeme proteínovou polievkou. Necháme prejsť vriacim stavom a rozmixujeme.

DEŇ 11
Raňajky: Croissant
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 majoránu, kvapku oleja
Postup: Cuketu nastrúhajte nadrobno, vyžmýkajte vodu a vložte do misky. Pridajte bielok, soľ, korenie, prolisovaný cesnak a odmerku omelety. Na panvici rozohrejte olej a opečte zmes z oboch strán do zlatista.
Olovrant: Tyčinka
Večera: Kokteil s príchuťou

DEŇ 12
Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Celerová zemiaková polievka
Čo budete potrebovať: 100 g celeru, 50 g mrkvy, 50 g petržlenu, 100 g húb, 30 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 PL oleja, proteínovú polievku, 1 ČL majoránu, ½ ČL kmínu, 1 bobkový list, soľ a korenie podľa chuti
Postup: Sušené huby namočte na 15 minút do teplej vody, čerstvé nakrájajte. Zeleninu nakrájajte na malé kocky. Na oleji zpěníme cibulu, pridáme cesnak, celer, mrkvu, petržlen, huby a korenie. Zalejeme zeleninovou polievkou a varíme cca 15 minút. Pre hustú polievku časť zeleniny odložte a zvyšok rozmixujte. Dochutíme a podávame s nasekanou petržlenovou vňaťou.
Olovrant: Bramborák s 200 g zeleniny podusené na panvici
Večera: Kaša

DEN 13

Raňajky – Kokteil s príchuťou

Desiata – Kaša + 30 g orechov

Obed – „Zemiakové placky“
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 100 g zeleru, soľ a korenie, vodu, pažítku, olej + 250 g zeleniny na šalát
Postup: Zeler olúpte a nastrúhajte na jemno do misy. K zeleru pridajte zmes na omeletu, osoľte, okoreňte a pridajte trochu vody. Cesto by nemalo byť príliš riedke, aby sa na panvici neroztrhlo. Na rozpálenej oleji pripravte z cesta placky, ktoré smažte do zlatista z oboch strán. Placky servírujte s ľahkým šalátikom.

Olovrant – Kokteil s príchuťou

Večera – Kaša + pár kúskov malín

DEN 14

Raňajky – Kokteil s príchuťou

Desiata – Sladký chlebíček

Obed – Kaša

Olovrant – Croissant

Večera – Špenátové placky
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, špenátový pretlak, cesnak, cibuľu, soľ, drvený rasca
Postup: Pripravte si špenátový pretlak na cibuľke s cesnakom, soľou a drvenou rascou (restujte cca 15 minút). Ten potom pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu ľahko potrite olivovým olejom, lyžicou naneste hromádky a opečte z oboch strán.

DEN 15

Raňajky – Kokteil s príchuťou

Desiata – Tyčinka

Obed – Kôprová polievka so zelenými fazuľkami
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 1 malú cibuľku, misu zelených fazuliek (čerstvé, rozmrazené alebo v slanom náleve), kôpor (čerstvý alebo v slanom náleve), soľ, korenie, trochu octu

Postup: Na drobné kocky nakrájame cibuľku a orestujeme na troche oleja, pridáme fazuľky a chvíľu podusíme, zalejeme vodou a necháme variť. V troške vody rozmiešame odmerku polievky a metličkou vmiešame k fazuľkám. Nakoniec pridáme kôpor, osoľíme, okoreníme a na tanieri môžeme pridať trochu octu.

Olovrant – Muffin

Večera – Zemiakový placka s 300 g zeleniny podusenej na panvici

---

DEŇ 16
Raňajky Kokteil s príchuťou
Desiata Kokteil s príchuťou
Obed Zemiakový placka s 300 g dusenej zeleniny na panvici
Olovrant Sladký chlebík
Večera Polievka so zeleninou a hubami
Čo budete potrebovať: KetoMix polievku pripravenú podľa návodu na etikete, 150–200 g húb a zeleniny (napr. jarná cibuľka, baklažán, hliva, cuketa), olej, jarnú cibuľku alebo pažítku na ozdobu
Postup: Zeleninu a huby nakrájame na kocky. Orestujeme na kvapke oleja do mäkka a zalejeme polievkou pripravenou podľa návodu na etikete. Necháme chvíľu prevariť a podávame. Môžeme ozdobiť jarnou cibuľkou či troškou pažítky.

DEŇ 17
Raňajky Kokteil s príchuťou
Desiata Croissant + 30 g orechov
Obed Zemiakový placka s 300 g dusenej zeleniny na panvici
Olovrant Kokteil s príchuťou
Večera Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

---

DEŇ 18
Raňajky Tyčinka
Desiata Kokteil s príchuťou
Obed Obalený špargľový 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 panvičke rozohrejte olej a smažte špargľu dozlatista. Jemne nechajte prejsť panvičkou aj čínsky kel, ktorý osolte a podávajte ako prílohu.
Desiata Croissant + 30 g orechov
Večera Zemiakový placka so šalátikom z 200 g zeleniny

DEŇ 19
Raňajky Kokteil s príchuťou
Desiata Kokteil s príchuťou
Obed 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: Ošúpanú cibuľu nakrájajte na kolieska hrubé približne 1 cm a jednotlivé vrstvy oddelte. Na 1 minútu kolieska ponorte do horúcej vody a následne nechajte odkvapkať. Do misky si medzitým pripravte zmes na omeletu a po troškách prilievajte vodu. Cesto by nemalo byť príliš riedke ani tuhé. Nezabudnite cesto osoliť a okoreniť. Po osušení namočte cibuľové krúžky do cesta a položte na rozpálenú panvicu s repkovým olejom. Opečte z oboch strán dozlatista. Cibuľové krúžky podávajte s nakrájanou uhorkou, paprikou a ľubovoľným dresingom KetoMix.
Desiata Kokteil s príchuťou
Večera Talianska cuketová polievka
Čo budete potrebovať: Lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, hrsť nasekaných bazalkových lístkov, morskú soľ a mletý čierny korenie, 250 g cukety rozkrojenej pozdĺžne na štvrtiny a potom na 1 cm plátky, hrsť nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku, lyžičku kyslej smotany
Postup: Na strednom plameni rozohrejte na panvici olivový olej. Opečte na ňom cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cuketa mierne zosklovatie a zmäkne. Okoreňte, zalejte vodou a varte do zmäknutia. Potom odstavte a tri štvrtiny polievky rozmixujte do hladka. Pridajte proteínovú omeletu, premiešajte a krátko povarte s lyžičkou kyslej smotany.

DEŇ 20
Raňajky Kaša
Desiata Kokteil s príchuťou
Obed Brokolicovo-cuketová polievka
Čo budete potrebovať: polievku KetoMix, brokolicu 150 g (ružičky), cuketu 150 g (nakrájanú na kocky), soľ, korenie
Postup: Brokolicu a cuketu dajte variť do mierne osolenej vody. Keď zelenina zmäkne, dôkladne vmiešajte sypkú proteínovú zmes KetoMix. Krátko premiešajte, aby sa polievka pekne spojila. Dochutíte obľúbeným korením (výborne sa hodí cesnak, korenie alebo štipka muškátového orieška) a ihneď podávajte.
Desiata Tyčinka
Večera Karfiolová polievka so špenátom
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku taliansku, 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. Dochutíte obľúbeným korením.

DEŇ 21
Raňajky Kokteil s príchuťou
Desiata Tyčinka
Obed Zemiakový placka so šalátom z 500 g zeleniny
Olovrant Croissant
Večera Kaša + 30 g orechov

KetoMix