3-týždňový zvýhodnený jedálniček

JEDÁLNIČEK NA KAŽDÝ DEŇ VAŠEJ KETOMIX DIÉTY

Jedlá KetoMix môžete kombinovať podľa vlastnej chuti, nebojte sa experimentovať a použiť povolené dochucovadlá ako napr. korenie, bylinky, soľ atď. Držať sa musíte iba týchto pravidiel:
· jedzte 5× denne naše jedlo (z balíčka), ideálne v intervale 3–4 hodiny
· 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)
· dodržujte denný 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 zaradiť spoločne s pripravenými jedlami.
Ak si chcete diétu spestriť alebo sa vám nechce nič plánovať, otvorte pripravený jedálniček, kde nájdete jednoduché recepty aj presný plán na každý deň diéty.
Prajeme veľa úspechov a množstvo zhodených kilogramov!

DEŇ 1

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kaša +30 g orechov
Obed: 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 práškovú zmes. Vložte špenát a nechajte zvädnúť. Dochutíme obľúbeným korením.

Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Proteínová omeleta so zeleninou
Čo budete potrebovať: kedlubňa 100 g (na tenké plátky) + cuketa 100 g (polkruhy), šampiňóny 50 g (plátky)
Postup: Očistenú cuketu, kedlubňu a olúpané šampiňóny orestujte na olivovom oleji, osolte, okoreňte a môžete použiť aj iné obľúbené korenie. Omeletu pripravte podľa návodu. Orestovanou zeleninou omeletu naplňte.

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

Olovrant: Kokteil s príchuťou + 300 g zeleniny ako šalát
Večera: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

---

DEŇ 4

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Zelerová polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú zeleninovú polievku, zelerovú vňať 200 g (kolieska) + cibuľa 50 g
Postup: Omeletu pripravte podľa návodu na obale. Cibuľu a baklažán nakrájajte na prúžky a na oleji osmažte do zmäknutia. Zeleninovou zmesou naplňte omeletu, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažítkou.

Obed: Palacinka s čakankovým sirupom + 30 g orechov
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a pár kúskami malín

---

DEŇ 5

Raňajky: Kaša
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Bramborák so šalátom z 300 g zeleniny
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: 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 do neho špargľu. Na panvičke rozohrejte olej a smažte špargľu dozlatista. Jemne orestujte aj čínsky kel, osolte a podávajte ako prílohu.

DEŇ 6

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Kulajda
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g húb, 100 g kedluby, 1 vajce, soľ a kmín, kôpor, trochu octu

Postup: Sušené (predtým namočené) alebo čerstvé nakrájané huby dajte variť do osolenej vody. Pridajte kmín a olúpanú nakrájanú kedlubu. Keď je kedluba skoro mäkká, zalievajte zeleninovou polievkou pripravenou podľa návodu na obale a povařte. Ochutíme soľou, octom a nasekaným kôprom.

Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Bramborák

DEŇ 7

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Bramborák s 300 g zeleniny podušené na panvici
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kaša + 30 g orechov

DEŇ 8

Raňajky: Palacinka s čakankovým sirupom a pár kúskami čučoriedok
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Kaša + 30 g orechov
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Bramborák s 300 g zeleniny podušené 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 vytrite kokosovým olejom. Posypte semienkami alebo orechmi a dajte piecť 20 minút pri 180 °C.

Obed: Bramborák s 350 g zeleniny podušené na panvici
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Šampiňónový krém
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, cibuľu, 150 g nakrájaných šampiňónov, soľ, korenie
Postup: Orestujte na jemno nakrájanú cibuľu, pridajte šampiňóny, okoreňte a chvíľu poduste. Zalejte 200 ml vody a pridajte proteínovú polievku, všetko rozmixujte dohladka.

DEŇ 10

Raňajky: Kokteil s príchuťou
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. Panvicu jemne potrite olivovým olejom, lyžicou naneste hromádky a opečte z oboch strán.

Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

---

DEŇ 11

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Kokteil s príchuťou
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: Umytú cuketu nastrúhajte najemno, vyžmýkajte vodu a dajte do misky. Pridajte bielok, osolte a okoreňte. Pridajte prolisovaný cesnak a 1 odmerku omelety. Na panvičke rozohrejte kvapku kokosového oleja a až bude horúca, nalejte zmes a opiekajte cuketové placky z oboch strán dozlatista.

DEŇ 12

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Zelerová bramboračka
Čo budete potrebovať: 100 g zeleru, 50 g mrkvy, 50 g petržlenu, 100 g húb, 30 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžicu oleja, proteínovú polievku, 1 lyžičku 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 zeler, mrkvu a petržlen a nakrájajte na malé kocky. Na oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridajte cesnak a krátko orestujte. Pridajte zeler, mrkvu, petržlen, huby (vrátane vody z húb) a korenie (kmín a bobkový list). Zalejte zeleninovou polievkou a varíme do zmäknutia zeleniny cca 15 minút. Ak máte radi hustú polievku, časť zeleniny odložte stranou a zvyšok rozmixujte. Vráťte zeleninu späť, dochuťte majoránkou, korením a soľou. Podávajte s nasekanou petržlenovou vňaťou.

Olovrant: Bramborák s 200 g zeleniny podušené na panvici
Večera: Kokteil s príchuťou

DEŇ 13

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: „Bramborové placky“
Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 100 g zeleru, soľ a korenie, voda, pažítka, olej + 250 g zeleniny na šalát

Postup: Zeler olúpte a nastrúhajte na jemno. Pridajte zmes na omeletu, osolte, okoreňte a pridajte trochu vody, aby cesto nebolo príliš riedke. Na rozpálenom oleji robte placky a smažte z oboch strán dozlatista. Podávajte so šalátikom.

Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kaša + šalát z 150 g zeleniny

DEŇ 14

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Bramborák s 300 g zeleniny podušené na panvici
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: 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. Panvicu jemne potrite olejom, lyžicou naneste hromádky a opečte z oboch strán.

DEŇ 15

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Kôprová polievka so zelenými fazuľkami
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 1 malú cibuľku, misku zelených fazuliek (čerstvé, rozmrazené alebo vo slanom náleve), kôpor (čerstvý alebo vo slanom náleve), soľ, korenie, trochu octu
Postup: Na drobné kocky nakrájajte cibuľku a orestujte na troche oleja, pridajte fazuľky a chvíľu poduste. Zmiešajte proteínovú polievku s troškou vody a vmiešajte k fazuľkám. Nakoniec pridajte kôpor, osolte, okoreňte a môžete pridať trošku octu.

Olovrant: Kokteil
Večera: Bramborák s 300 g zeleniny podušené na panvici

DEŇ 16

Raňajky: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom
Desiata: Kaša + 30 g orechov
Obed: Kapustové karbonátky
Čo budete potrebovať: 200 g kapusty, proteínovú omeletu, 100 g cibule, 2 bielky, soľ, korenie, kmín, majoránku, cesnak, voda
Postup: Kapustu uvarte so soľou a kmínom do mäkka. Sceďte a nakrájajte na jemno. Pridajte orestovanú cibuľu a bielky. Ochuťte soľou, korením, prolisovaným cesnakom a majoránkou. Vytvorte placičky a pečte pri 190 °C dozlatista.

Večera: Polievka so zeleninou a hubami
Čo budete potrebovať: KetoMix polievku pripravenú podľa návodu, 150–200 g húb a zeleniny

(napr. jarná cibuľka, baklažán, hlíva, cuketa), olej, jarná cibuľka alebo pažítka na ozdobu
Postup: Zeleninu a huby nakrájajte na kocky. Osmažte na kvapke oleja do mäkka a zalejte polievkou. Nechajte krátko prevariť a podávajte. Ozdobte jarnou cibuľkou alebo pažítkou.

DEŇ 17

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Krémová pórová polievka
Čo budete potrebovať: ½ cibuľky, 450 g póru, soľ, korenie, KetoMix polievku pripravenú podľa návodu
Postup: Zpěníme cibuľku, pridáme nakrájaný pórek a necháme chvíľu podusiť. Osolíme, okoreníme a zalievame KetoMix polievkou. Rozmixujeme, necháme prejsť varom a ozdobíme pokrájaným pórom.

Večera: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

---

DEŇ 18

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Bramborák so šalátikom z 200 g zeleniny
Olovrant: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom
Večera: Kaša + 30 g orechov

DEŇ 19

Raňajky: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom
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: Olúpanú cibuľu nakrájajte na kolieska hrubé cca 1 cm a vrstvy od seba oddelte. Na 1 minútu ponorte do horúcej vody a nechajte odkvapkať. Pripravte si zmes na omeletu, postupne prilievajte vodu. Těsto by nemalo byť príliš riedke ani tuhé. Kolieska namočte do zmesi a položte na rozpálenú panvicu s repkovým olejom. Opečte z oboch strán dozlatista. Podávame s nakrájanou uhorkou, paprikou a obľúbeným dresingom KetoMix.

Večera: Talianska cuketová polievka
Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, hrsť nasekaných bazalkových lístkov, soľ, korenie, 250 g cukety nakrájanej podélně na štvrtiny a potom na 1 cm plátky, hrsť nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku, lyžičku kyslej smotany
Postup: Na strednom plameni rozohrejte olivový olej. Opečte cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cuketa zmäkne a trochu zhnedne. Opepřete, zalejte vodou a varte do zmäknutia. Odstráňte z ohňa a ¾ polievky rozmixujte dohladka. Pridajte proteínovú omeletu, premiešajte a krátko povarte so smotanou.

DEŇ 20

Raňajky: Kaša
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Brokolicovo-cuketová polievka
Čo budete potrebovať: KetoMix polievku, 150 g brokolice (ružičky), 150 g cukety nakrájanej na kocky, soľ, korenie
Postup: Brokolicu a cuketu varte vo mierne osolenej vode. Keď zelenina zmäkne, vmiešajte sypkú proteínovú zmes KetoMix, krátko premiešajte, dochuťte obľúbeným korením a podávajte.

Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou

DEŇ 21

Raňajky: Kokteil s príchuťou
Desiata: Zelerová polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú zeleninovú polievku, zelerovú vňať 200 g (kolieska) + cibuľa 50 g
Postup: Omeletu pripravte podľa návodu. Cibuľu a baklažán nakrájajte na prúžky a osmažte na oleji. Naplňte omeletu zeleninovou zmesou, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažítkou.

Obed: Palacinka s čakankovým sirupom + 30 g orechov
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a pár kúskami malín