

4-týždňový prémiový jedálniček

JEDÁLNIČEK NA KAŽDÝ DEŇ VAŠEJ KETOMIX DIÉTY

JEDLÁ KETOMIX MÔŽETE KOMBINOVAŤ PODĽA VAŠEJ CHUTI, NEBOJTE SA EXPERIMENTOVAŤ A POUŽÍVAŤ POVOLENÉ DOCHUCOVADLÁ AKO NAPR. KORENINY, BYLINKY, SOL' A POD. MUSÍTE SA DRŽAŤ IBA TÝCHTO PRAVIDIEL:

- jedzte 5× denne naše jedlo (z balíčka), ideálne v rozmedzí 3–4 hodín
- raňajky zjedzte najneskôr do 1 hodiny od prebudenia
- každý deň pridajte 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)
- denne dodržiavajte 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 spolu s pripravenými jedlami. Vyskúšajte konjak Usui – spestrenie našej diéty – tradičnú ázijskú potravinu, ktorá zasýti a môžete si ju pripraviť s povolenými prílohami podľa vlastných chuťových preferencií.

Ak si 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.

Prajeme vám veľa úspechov a množstvo zhodených kilogramov!

DEŇ 1

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Kaša

Obed Karfiolová polievka so špenátom

Čo budete potrebovať: proteínovú taliansku 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. Pridajte špenát a nechajte zvädnúť. Dochuťte obľúbeným korením.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Proteínová omeleta so zeleninou

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

Postup: očistenú cuketu, kaleráb a ošúpané šampiňóny orestujte na olivovom oleji, osolte, okoreňte a môžete použiť aj iné vaše obľúbené koreniny. Omeletu pripravte podľa návodu. Orestovanou zeleninou omeletu naplňte.

DEŇ 2

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Kaša

Obed Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Zemiaková placka + 500 g zeleniny (šalátová uhorka, reďkovky)

DEŇ 3

Raňajky Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail 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 si pripravte podľa návodu na obale. Cibuľu a baklažán nakrájajte na prúžky a na oleji opečte do zmäknutia. Zeleninovou zmesou potom naplňte omeletu, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažítkou.

Desiata Koktail s príchuťou + 300 g zeleniny ako šalát

Večera Kapustovo-brokolicová polievka

Čo budete potrebovať: proteínovú taliansku polievku, bielu kapustu 100 g (rezance) + brokolicu 150 g (ružičky), rascu.

Postup: kapustu krátko orestujte na olivovom oleji, pridajte brokolicu, rascu a vodu, osoľte. Varte do zmäknutia zeleniny. Následne odstavte zo sporáka a dôkladne vmiešajte sypkú zmes.

DEŇ 4

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Zelerová polievka

Čo budete potrebovať: proteínovú zeleninovú polievku, zelerovú vňať 200 g (kolieska) + cibuľu 50 g

Postup: omeletu si pripravte podľa návodu na obale. Cibuľu a baklažán nakrájajte na prúžky a na oleji opečte do zmäknutia. Zeleninovou zmesou potom naplňte omeletu, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažítkou.

Obed Tortilla plnená 250 g zeleniny opečenej na panvici na malom množstve oleja

Desiata Croissant

Večera Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

DEŇ 5

Raňajky Kaša

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Zemiaková placka so šalátom z 300 g zeleniny

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Zapekané cestoviny Usui

Čo budete potrebovať: balenie cestovín Usui, 50 g vysokopercetnej šunky, 50 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 vajce, 50 g parmezánu, soľ, korenie

Postup: Predhrejte si rúru na 180 °C. Cestoviny prepláchnite a dajte do zapekacej misy. Opečte

slaninu, cesnak a cibuľu a pridajte ich do misy. Pridajte najemno nastrúhaný parmezán, surové vajíčko, soľ a korenie. Všetko dôkladne premiešajte. Nechajte piecť 15–20 minút, kým cestoviny nezískajú zlatistú farbu.

DEŇ 6

Raňajky Koktail s príchutou

Desiata Koktail s príchutou

Obed Kulajda

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g húb, 100 g kalerábu, 1 vajce, soľ a rascu, kôpor, trochu octu.

Postup: Sušené (vopred namočené) alebo čerstvé huby nakrájané na kocky dajte variť do osolenej vody. Pridajte rascu a ošúpaný, na kocky nakrájaný kaleráb. Keď je kaleráb takmer mäkký, zalejte ho zeleninovou polievkou pripravenou podľa návodu na obale a povarte. Potom polievku dochuťte soľou, octom a nasekaným kôprom.

Desiata Koktail s príchutou

Večera Tortilla so šalátom z 300 g čerstvej zeleniny

DEŇ 7

Raňajky Koktail s príchutou

Desiata Tyčinka

Obed Polievka zo stopkového zeleru

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

Postup: Vonkajšie časti zeleru nakrájajte na menšie kúsky a spolu s cesnakom orestujte na jednej lyžičke prepusteného masla. Pridajte ostatnú zeleninu nakrájanú na kúsky a chvíľu poduste. Polievku KetoMix pripravte podľa návodu na obale. Pripravenú zmes zeleniny potom zalejte polievkou. Nezapadnite pridať koreniny, okoreniť a pre výraznejšiu chuť môžete pridať na plátky nakrájaný zázvor. Po zmäknutí zeleniny polievku rozmixujte. Podávajte ozdobenú semienkami.

Desiata Mandle 30 g

Večera Kaša

DEŇ 8

Raňajky Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail s príchutou

Obed Usui cestoviny po thajsky

Čo budete potrebovať: balenie cestovín Usui, 200 g baklažánu, 100 g kuracieho mäsa, 1/2 konzervy paradajok v konzerve, 1 dl kokosového mlieka, lyžičku kari korenia, koriander podľa chuti, kvapku oleja na smaženie

Postup: Rezance prepláchnite pod tečúcou vodou. Na panvici orestujte na kocky nakrájaný a osolený baklažán a mäso, pridajte rezance, následne paradajky z konzervy a zalejte kokosovým mliekom. Dochuťte kari korením, koriandrom a všetko premiešajte.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Zemiaková placka s 300 g zeleniny podusenej na panvici

DEŇ 9

Raňajky Kaša

Desiata 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 pažítky. Naplňte formy na muffiny, ktoré ste predtým vytreli kokosovým olejom. Posypte semienkami alebo orechmi a dajte piecť na 20 minút do rúry na 180 °C.

Obed Zemiaková placka s 350 g zeleniny podusenej na panvici

Desiata Koktail s príchuťou

Večera 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 dohľadka.

DEŇ 10

Raňajky Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Špenátové placky

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, špenátový pretlak, cesnak, cibuľu, soľ, drvený kmín

Postup: Pripravte si špenátový pretlak na cibuľke s cesnakom, soľou a drveným kmínom (restujte cca 15 minút). Ten potom pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu jemne potrite olivovým olejom, lyžicou naneste kôpky a opečte z oboch strán.

Desiata Proteínová tyčinka

Večera Krémová pórová polievka

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

Postup: Na oleji spente nakrájaný pór a nechajte ho chvíľu podusiť. Osoľte, okoreňte a potom zalejte proteínovou polievkou. Nechajte prejsť varom a rozmixujte.

DEŇ 11

Raňajky Croissant

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Talianska cuketová polievka

Čo budete potrebovať: 1 lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekaných bazalkových lístkov, morskú soľ a mleté korenie, 250 g cukety rozkrojenej pozdĺžne na štvrtiny a potom na 1 cm plátky, hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku, lyžičku kyslej smotany

Postup: Na strednom ohni rozohrejte na panvici olivový olej. Opekajte na ňom cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cukety jemne zozlátnu a zmäknú. Okoreňte, zalejte vodou a varte do zmäknutia. Potom odstavte z platne a tri štvrtiny polievky rozmixujte dohľadka. Pridajte proteínovú omeletu, premiešajte a krátko povarte s lyžičkou kyslej smotany.

Desiata Tyčinka**Večera** Cuketové placky

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

Postup: Umytú cuketu nastrúhajte najemno, vytlačte z nej vodu a dajte do misky. Pridajte 1 bielok, osolte, okoreňte, pridajte pretlačený cesnak a 1 odmerku omelety. Na panvici rozohrejte kvapku kokosového oleja a zmes opekajte z oboch strán, kým placky ne získajú zlatistú farbu.

DEŇ 12**Raňajky** Mandle**Desiata** Koktail s príchuťou**Obed** Zelerová zemiaková polievka

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 majoránu, 1/2 lyžičky kmínu, 1 bobkový list, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Ak používate sušené huby, namočte ich na 15 minút do teplej vody. Čerstvé nakrájajte na kúsky. Ošúpte zeler, mrkvu a petržlen a nakrájajte ich na malé kocky. Na oleji spente nadrobno nakrájanú cibuľu, pridajte cesnak a krátko orestujte. Pridajte zeler, mrkvu, petržlen, huby (aj s vodou z húb) a koreniny (kmín a bobkový list). Zalejte zeleninovou polievkou. Varte približne 15 minút do zmäknutia zeleniny.

Ak máte radi hustú polievku, časť zeleniny odložte bokom a zvyšok v polievke rozmixujte tyčovým mixérom. Vráťte zeleninu späť a dochuťte majoránom, korením a soľou. Podávajte s nasekanou petržlenovou vňaťou.

Desiata Zemiaková placka s 200 g zeleniny podusenej na panvici**Večera** Tortilla s 50 g orestovaného kuracieho mäsa

DEŇ 13**Raňajky** Koktail s príchuťou**Desiata** Mandle 30 g**Obed** „Zemiakové placky“

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, 100 g zeleru, soľ a korenie, vodu, pažitku, olej + 250 g zeleniny na šalát

Postup: Zeler ošúpte a nastrúhajte najemno do misky. Pridajte zmes na omeletu, osoľte, okoreňte a pridajte trochu vody. Cesto by nemalo byť príliš riedke. Na rozpálenom oleji vytvarujte placky a smažte ich z oboch strán dozlatista. Podávajte s ľahkým šalátom.

Desiata Koktail s príchutou

Večera Kaša + šalát zo 150 g zeleniny

DEŇ 14

Raňajky Koktail s príchutou

Desiata Mandle 30 g

Obed Polievka z mangoldu

Čo budete potrebovať: 200 g mangoldu (listy aj s řapíkmi), 50 g kalerábu, 1 strúčik cesnaku, 30 g cibule, 1 vajce, proteínovú polievku, olej, soľ, korenie

Postup: Z listov mangoldu vyrežte řapíky a nakrájajte ich nadrobno. V hrnci na repkovom oleji ich orestujte spolu s nadrobno nakrájanou cibuľou. Pridajte pretlačený cesnak a nakrájané listy mangoldu. Po chvíli zalejte KetoMix zeleninovou polievkou pripravenou podľa návodu na obale. Osoľte, okoreňte a povarte asi 5 minút, potom polievku rozmixujte dohľadka. Pridajte na kocky nakrájaný kaleráb a varte do zmäknutia. Nakoniec do polievky rozklepnite vajce a vidličkou ho rozmiešajte.

Desiata Croissant

Večera Špenátové placky

Čo budete potrebovať: proteínovú omeletu, špenátový pretlak, cesnak, cibuľu, soľ, drvený kmín

Postup: Pripravte špenátový pretlak na cibuľke s cesnakom, soľou a drveným kmínom (restujte cca 15 minút). Potom ho pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu jemne potrite olivovým olejom, lyžicou naneste kôpky a opečte z oboch strán.

DEŇ 15

Raňajky Koktail s príchutou

Desiata Tyčinka

Obed Kôprová polievka so zelenými fazuľkami

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 1 malú cibuľku, miskú zelených fazuliek (čerstvé, rozmrazené alebo v slanom náleve), kôpor (čerstvý alebo v slanom náleve), soľ, korenie, trochu octu

Postup: Na drobné kocky nakrájajte cibuľku a orestujte na troške oleja, pridajte fazuľky a chvíľu poduste, zalejte vodou a nechajte variť. V troške vody rozmiešajte odmerku polievky a metličkou vmiešajte k fazuľkám. Nakoniec pridajte kôpor, osoľte, okoreňte a na tanieri môžete pridať trochu octu.

Desiata Muffin

Večera Zemiaková placka s 300 g zeleniny podusenej na panvici

DEŇ 16

Raňajky Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Tortilla s 100 g orestovaného kuracieho mäsa a 300 g čerstvej zeleniny

Desiata Kaša

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 nakrájajte na kocky, orestujte na kvapke oleja do mäkká a zalejte polievkou pripravenou podľa návodu. Nechajte chvíľu prejsť varom a podávajte, môžete ozdobiť jarnou cibuľkou alebo troškou pažítky.

DEŇ 17

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Croissant

Obed Krémová pórová polievka

Čo budete potrebovať: ½ cibule, 450 g póru, soľ, korenie, KetoMix polievku pripravenú podľa návodu

Postup: Spenite cibuľu, pridajte nakrájaný pór a chvíľu poduste. Osoľte, okoreňte a zalejte KetoMix polievkou. Rozmixujte, nechajte prejsť varom a ozdobte pokrájaným pórom.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Palacinka s čakankovým sirupom a niekoľkými kúskami čučoriedok

DEŇ 18

Raňajky Tyčinka

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Zemiaková placka so šalátikom z 200 g zeleniny

Desiata Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Večera Poctivá valašská kyselica

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 150 g kyslej kapusty s nízkym obsahom sacharidov, 50 g húb, 50 g kalerábu, 20 g cibule, mlieko, 1 lyžicu kyslej smotany, vodu, soľ, korenie, bobkový list, nové korenie

Postup: Do hrnca dajte variť kapustu s nálevom a hrnkom vody. Pridajte bobkový list a pár guľičiek nového korenia. V druhom hrnci povarte osolený nakrájaný kaleráb. Keď je takmer mäkký, pridajte ho do väčšieho hrnca ku kapuste. Cibuľu očistite, nakrájajte nadrobno a orestujte na troške oleja. V troške mlieka rozmiešajte odmerku KetoMix polievky so syrovou príchuťou, vlejte do hrnca a dôkladne premiešajte. Pridajte osmaženú cibuľku a huby. Za

občasného miešania nechajte probublávať cca 15 minút. Nakoniec odstavte a dochuťte lyžicou kyslej smotany, prípadne soľou a korením.

DEŇ 19

Raňajky Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail 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 jednotlivé vrstvy od seba oddelte. Na 1 minútu ponorte kolieska do horúcej vody, potom nechajte odkvapkať. Medzitým pripravte zmes na omeletu a po troškách pridávajte vodu. Cesto nesmie byť príliš riedke ani tuhé. Osolte a okoreňte. Po osušených cibuľových krúžkoch namočte do cesta a položte na rozpálenú panvicu s repkovým olejom. Opečte z oboch strán dozlatista. Podávajte s nakrájanou uhorkou, paprikou a ľubovoľným dresingom KetoMix.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Talianska cuketová polievka

Čo budete potrebovať: 1 lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekaných bazalkových lístkov, morskú soľ a mleté korenie, 250 g cukety rozkrojenej pozdĺžne na štvrtiny a potom na 1 cm plátky, hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku, lyžičku kyslej smotany

Postup: Na strednom ohni rozohrejte olivový olej, opékanie cesnaku, bazalky a osolenej cukety pomaly, až cuketa jemne zozlatne a zmäkne. Opepřete, zalejte vodou a varte do zmäknutia. Potom odstavte z platne a tri štvrtiny polievky rozmixujte dohľadka. Pridajte proteínovú omeletu, premiešajte a krátko povarte s lyžičkou kyslej smotany.

DEŇ 20

Raňajky Kaša

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Brokolicovo-cuketová polievka

Čo budete potrebovať: KetoMix polievku, 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 spojila. Dochutíte obľúbeným korením (česnek, korenie alebo štipka muškátového orieška) a podávajte.

Desiata Tyčinka

Večera Kvetáková polievka so špenátom

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku italskú, kveták 150 g (ružičky) + baby špenát 100 g

Postup: Kveták dajte variť do osolenej vody. Keď je mäkký, vypnite sporák a dôkladne vmiešajte sypkú zmes. Pridajte špenát a nechajte zvädnúť. Dochutíte obľúbeným korením.

DEŇ 21

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Tyčinka

Obed Keto kvetáková polievka s šampiňónmi

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku KetoMix, kveták 200 g (ružičky) a šampiňóny 100 g (nakrájané na plátky)

Postup: Kveták a šampiňóny dajte variť do mierne osolenej vody. Keď zelenina zmäkne, dôkladne vmiešajte sypkú proteínovú zmes KetoMix. Krátko povarte a rozmixujte. Dochutíte korením alebo sušeným cesnakom.

Desiata Mandle 30 g

Večera Croissant

DEŇ 22

Raňajky Kaša

Desiata Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Obed Krémová brokolicová polievka s cesnakom a bylinkami

Čo budete potrebovať: 1 lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekaného tymiánu alebo bazalky, morskú soľ a mleté korenie, 200 g brokolice (ružičky), 100 g cukety (nakrájanej na menšie kúsky), hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku KetoMix a lyžičku kyslej smotany

Postup: Na strednom ohni rozohrejte olej. Pridajte cesnak, bylinky a osolenú brokolicu s cuketou a krátko restujte, kým zelenina jemne nezmäkne a nerozvoní sa. Opepřete, zalejte vodou tak, aby bola zelenina práve ponorená, a varte do zmäknutia. Potom odstavte a tri štvrtiny polievky rozmixujte dohľadka. Vráťte na mierny oheň, vmiešajte proteínovú polievku KetoMix, krátko prehrejte a zjemnite lyžičkou kyslej smotany. Dochutíme nasekanou petržlenovou vňaťou a podávame.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Zemiaková placka s 200 g kyslej kapusty s nízkym obsahom sacharidov

DEŇ 23

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Tyčinka

Obed Krémová karfiolová polievka s pórom a muškátovým orieškom

Čo budete potrebovať: 1 lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, 80 g póru (svetlá časť, nakrájaná na tenké kolieska), morskú soľ a mleté korenie, 250 g karfiolu (ružičky), štipku muškátového orieška, hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku KetoMix a lyžičku kyslej smotany

Postup: Na strednom ohni rozohrejte olej, pridajte cesnak a pór a za občasného miešania nechajte zosklovatieť. Osoľte, okoreňte, pridajte karfiol a krátko orestujte, aby sa rozvoníval. Zalejte vodou tak, aby bola zelenina práve ponorená, a varte do zmäknutia. Odstavte a väčšiu

časť polievky rozmixujte dohľadka. Vráťte na mierny oheň, vmiešajte proteínovú polievku, krátko prehrejte, dochuťte muškátovým orieškom a zjemnite lyžičkou kyslej smotany. Pred podávaním posypte petržlenovou vňaťou.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

DEŇ 24

Raňajky Kaša

Desiata Croissant

Obed Obalený špargľový chren 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 doň špargľu. Na panvici rozohrejte olej a smažte špargľu dozlatista. Jemne prehrejte aj čínske kapusty, osolte a podávajte ako prílohu.

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Špenátová polievka s cesnakom a parmezánom

Čo budete potrebovať: 1 lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, soľ a korenie, 150 g cukety (nakrájanej), 150 g čerstvého listového špenátu, hrst nasekanej bazalky alebo petržlenovej vňate, proteínovú polievku KetoMix, lyžičku kyslej smotany, 1 lyžicu nastrúhaného parmezánu

Postup: Na strednom ohni rozohrejte olej, krátko opečte cesnak. Pridajte osolenú cuketu a nechajte jemne zezlátnuť. Opepřete, zalejte vodou a varte do zmäknutia. Pridajte špenát a nechajte len krátko zavadnúť. Odstavte a väčšiu časť polievky rozmixujte dohľadka. Vráťte na mierny oheň, vmiešajte KetoMix polievku, krátko prehrejte, zjemnite kyslou smotanou a dochuťte parmezánom a bylinkami.

DEŇ 25

Raňajky Palacinka s lyžičkou kyslej smotany a čakankovým sirupom

Desiata Koktail s príchuťou

Obed Zemiaková placka s 250 g zeleniny

Desiata Koktail s príchuťou

Večera Tortilla s 50 g restovaného kuracieho mäsa a 250 g zeleniny

DEŇ 26

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Tyčinka

Obed Krémová keto kelerová polievka s bylinkami

Čo budete potrebovať: 1 lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, soľ a

korenie, 300 g keleru (olúpaného a nakrájaného na menšie kocky), hrst nasekaného tymiánu alebo petržlenovej vňate, proteínovú polievku KetoMix a lyžičku kyslej smotany

Postup: Na strednom ohni rozohrejte olej, pridajte cesnak a krátko opečte. Pridajte osolený keler a za občasného miešania jemne orestujte. Opepřete, zalejte vodou tak, aby bola zelenina práve ponorená, a varte do zmäknutia. Odstavte a väčšiu časť polievky rozmixujte dohladka. Vráťte na mierny oheň, vmiešajte KetoMix polievku, krátko prehrejte a zjemnite lyžičkou kyslej smotany a bylinkami.

Desiata Mandle 30 g

Večera Kaša

DEŇ 27

Raňajky Sladký chlebiček

Desiata Mandle 30 g

Obed Tortilla s 100 g kvalitnej šunky a 100 g zeleniny

Desiata Tyčinka

Večera Sušené mäso so šalátom z 400 g zeleniny

DEŇ 28

Raňajky Koktail s príchuťou

Desiata Sladký chlebiček

Obed Kapustové karbanátky

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 kmínom do mäkka, scedte a nasekajte nadrobno. Pridajte orestovanú cibuľu a bielky. Dochutíme soľou, korením, prelisovaným cesnakom a majoránkou. Dobre premiešajte. Lyžicou vytvorte placky a pečte v rúre na 190 °C dozlatista.

Desiata Kaša

Večera Zemiaková placka s 200 g kyslej kapusty s nízkym obsahom sacharidov

KetoMix