

4-týždňový zvýhodnený jedálňiček

JEDÁLNIČEK NA KAŽDÝ DEŇ VAŠEJ KETOMIX DIÉTY

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

- jedzte 5× denne naše jedlo (z balíčka) ideálne v rozmedzí 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)
- 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 podľa chuti zaradiť spolu s pripravenými jedlami.

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

Prajem vám veľa úspechov a množstvo zhodených kilogramov!

DEŇ 1

Raňajky: Koktejl 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 dajte variť do osolenej vody. Keď bude mäkký, vypnite sporák a dôkladne vmiešajte sypkú zmes. Vložte špenát a nechajte zvädnúť. Dochutite svojim obľúbeným korením.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Proteínová 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 použiť aj iné vaše obľúbené korenie. Omeletu pripravte podľa návodu. Orestovanou zeleninou omeletu naplňte.

DEŇ 2

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Kaša + 30 g orechov

Obed: Palacinka s lyžičkou nízkotučného tvarohu a čakankovým sirupom

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Bramborák + 500 g zeleniny (šalátová uhorka, red'kovky)

DEŇ 3

Raňajky: Palacinka s lyžičkou nízkotučného tvarohu a čakankovým sirupom

Desiata: Koktejl 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 orestujte do zmäknutia. Zeleninovou zmesou naplňte omeletu, pridajte čerstvý šalát a dozdobte pažítkou.

Olovrant: Koktejl s príchuťou + 300 g zeleniny ako šalát

Večera: Zelná-brokolicová polievka

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku taliansku, biele kapusty 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 odstavte zo sporáku a dôkladne vmiešajte sypkú zmes.

DEŇ 4

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Celerová polievka

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

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

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Palacinka s 50 g nízkotučného tvarohu a pár kúskami čučoriedok

DEŇ 5

Raňajky: Kaša

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Bramborák so šalátom z 300 g zeleniny

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Palacinka s lyžičkou nízkotučného tvarohu a čakankovým sirupom

DEŇ 6

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Kulajda

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

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

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Koktejl s príchuťou

DEŇ 7

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Polievka z zelerových stoniek

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g zelerových stoniek, 100 g cukety, 50 g mrkvy, ¼ strúčika cesnaku, 1 lyžica prepusteného masla GHÍ, muškátový orech, 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 nakrájanú zeleninu a chvíľu poduste. KetoMix polievku pripravte podľa návodu na obale. Polievkou zalejte pripravenú zeleninovú zmes. Nezabudnite pridať korenie, okoreniť a pre výraznejšiu chuť môžete pridať nakrájaný zázvor. Po zmäknutí zeleniny polievku rozmixujte. Podávajte ozdobené semienkami.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Kaša + 30 g orechov

DEŇ 8

Raňajky: Palacinka s lyžičkou nízkotučného tvarohu a čakankovým sirupom

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Bramborák s 300 g zeleniny podusené na panvici

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Koktejl s príchuťou

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

Obed: Bramborák s 350 g zeleniny podusenej na panvici

Olovrant: Koktejl 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 dohľadka.

DEŇ 10

Raňajky: Palacinka s lyžičkou zakysanej smotany a čakankovým sirupom

Desiata: Koktejl 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). Potom ho pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu ľahko potrite olivovým olejom, lyžicou naneste hromádky a opečte z oboch strán.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Koktejl s príchuťou

DEŇ 11

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Obed: Talianska cuketová polievka

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekaných bazalkových lístkov, morská soľ a mleté korenie, 250 g cukety (rozpolenej pozdĺžne na štvrtky a potom na 1 cm plátky), hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínovú polievku, lyžičku zakysanej smotany

Postup: Na strednom plameni rozohrejte v panvici olivový olej. Opražte na ňom cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cukety ľahko zezhnú a zmäknú. Opepřete, zalejte vodou a varte do zmäknutia. Potom odstavte a tri štvrtiny polievky rozmixujte dohľadka. Pridajte proteínovú omeletu, premiešajte a krátko povarte so zakysanou smotanou.

Olovrant: Koktejl 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 z nej vodu a dajte do misky. Pridajte bielok, soľ, korenie, prolisované strúčiky cesnaku a 1 odmerku omelety. Na panvici rozohrejte kvapku kokosového oleja a až bude panvica horúca, nalejte zmes a opražte placky z oboch strán do zlatova.

DEŇ 12

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Obed: Zelerová bramboračka

Čo budete potrebovať: 100 g zeleru, 50 g mrkvy, 50 g petržle, 100 g húb, 30 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica oleja, proteínovú polievku, 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 zeler, mrkvu a petržlen, nakrájajte na malé kocky. Na oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridajte cesnak a krátko orestujte. Pridajte zeleninu, huby (vrátane vody z húb) a korenie. Zalejte proteínovou polievkou. Varte do zmäknutia zeleniny cca 15 minút. Ak máte radi hustú polievku, časť zeleniny odložte a zvyšok rozmixujte tyčovým mixérom. Vráťte zeleninu späť, dochuťte majoránkou, soľou a korením. Podávajte s nasekanou petržlenovou vňaťou.

Olovrant: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Večera: Bramborák s 200 g zeleniny podusenej na panvici

DEŇ 13

Raňajky: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: „Bramborové placky“

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

g zeleniny na šalát

Postup: Zeler olúpte a nastrúhajte najemno do misky. Pridajte zmes na omeletu, osoľte, okoreňte a pridajte trochu vody. Cesto by nemalo byť príliš riedke, aby sa na panvici neroztrhlo. Na rozpálenej olejovej panvici robte placky a smažte do zlatova z oboch strán. Podávajte s ľahkým šalátikom.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Kaša + šalát z 150 g zeleniny

DEŇ 14

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Polievka z mangoldu

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

Postup: Z listov mangoldu odstráňte rebrá a nakrájajte nadrobno. V hrnci na repkovom oleji ich orestujte spolu s nadrobno nakrájanou cibuľou. Pridajte prolisovaný cesnak a listy mangoldu. Opražte a po chvíli zalejte KetoMix zeleninovou polievkou pripravenou podľa návodu na obale. Osoľte, okoreňte a varte cca 5 minút, potom rozmixujte tyčovým mixérom dohladka. Pridajte kocky keleru a varte do zmäknutia. Nakoniec do polievky rozklepnite vajce a vidličkou ho zamiešajte.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Špenátové placky

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

Postup: Špenátový pretlak pripravte na cibuli s cesnakom, soľou a kmínom (restujte cca 15 minút). Pridajte do zmesi na omeletu. Panvicu ľahko potrite olivovým olejom a lyžicou naneste hromádky, opečte z oboch strán.

DEŇ 15

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Kôprová polievka so zelenými fazuľkami

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

Postup: Cibuľku nakrájame na drobné kocky a orestujeme na troche oleja, pridáme fazuľky a chvíľu podusíme. Zalejeme vodou a necháme variť. V troche vody rozmiešame odmerku proteínovej polievky a metličkou vmiešame k fazuľkám. Nakoniec pridáme kôpor, osolíme, okoreníme a na tanieri môžeme pridať trošku octu.

Olovrant: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Večera: Bramborák s 300 g zeleniny podusenej na panvici

DEŇ 16

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Palacinka s lyžičkou zakysanej smotany a čakankovým sirupom

Olovrant: Kaša

Večera: Polievka so zeleninou a hubami

Čo budete potrebovať: KetoMix polievku podľa návodu, 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. Chvíľu povaríme a podávame. Môžeme ozdobiť jarnou cibuľkou alebo troškou pažítky.

DEŇ 17

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Obed: Krémová pórová polievka

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

Postup: Orestujeme cibuľku, pridáme nakrájaný póro a chvíľu podusíme. Osolíme, okoreníme a zalejeme KetoMix polievkou. Rozmixujeme, necháme prejsť varom a ozdobíme pokrájaným pórom.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Koktejl s príchuťou

DEŇ 18

Raňajky: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Bramborák so šalátikom z 200 g zeleniny

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Pôctivá valašská kyselica

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 150 g kyslej kapusty s nízkym obsahom sacharidov, 50 g húb, 50 g kelerky, 20 g cibule, mlieko, 1 lyžica zakysanej smotany, voda, soľ, korenie, bobkový list, nové korenie

Postup: Do hrnca dáme variť kapustu s nálevom a hrnčekom vody. Pridáme bobkový list a pár guličiek nového korenia. V druhom hrnci povaríme osolenú nakrájanú kelerku. Keď je takmer mäkká, pridáme ju spolu s vodou k väčšiemu hrncu ku kapuste. Cibuľu očistíme, nakrájame nadrobno a orestujeme na panvičke s troškou oleja. V troche mlieka rozmiešame odmerku KetoMix polievky so syrovou príchuťou, vlejeme do hrnca a dôkladne premiešame. Pridáme osmaženú cibuľku a huby. Za občasného miešania necháme prebublávať cca 15 minút. Nakoniec odstavíme a dochutíme lyžicou zakysanej smotany, prípadne soľou a korením.

DEŇ 19

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: 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 nakrájame na kolieska hrubé cca 1 cm a vrstvy od seba oddelíme. Na 1 minútu namočíme do horúcej vody a necháme odkvapkať. Medzitým pripravíme zmes na

omeletu a postupne pridávame vodu. Těsto nesmie byť príliš riedke ani tvrdé. Osolte a okoreňte. Cibuľové krúžky namočíme do cesta a položíme na rozpálenú panvicu s repkovým olejom. Opečieme z oboch strán do zlatista. Podávame s nakrájanou uhorkou, paprikou a voliteľným dresingom KetoMix.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Talianska cuketová polievka

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekaných bazalkových lístkov, morská soľ, mleté korenie, 250 g cukety (rozpolenej pozdĺžne a nakrájanej na 1 cm plátky), hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínová polievka, lyžička zakysanej smotany

Postup: Na strednom plameni rozohrejeme olivový olej. Opražíme cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cuketa ľahko zezltnú a zmäknú. Opepříme, zalejeme vodou a varíme do zmäknutia. Odstavíme a tri štvrtiny polievky rozmixujeme dohľadka. Pridáme proteínovú omeletu, premiešame a krátko povaríme so zakysanou smotanou.

DEŇ 20

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

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 dáme variť do mierne osolenej vody. Keď zelenina zmäkne, vmiešame proteínovú zmes KetoMix. Krátko premiešame, dochutíme obľúbeným korením (cesnak, korenie alebo štipka muškátového orieška) a podávame.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Kvietková polievka so špenátom

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku italskú, 150 g kvietku + 100 g baby špenátu

Postup: Kvietok dáme variť do osolenej vody. Keď zmäkne, vmiešame proteínovú zmes. Pridáme špenát a necháme zavadnúť. Dochutíme obľúbeným korením.

DEŇ 21

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Keto kvietková polievka so šampiňónmi

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku KetoMix, 200 g kvietku (ružičky), 100 g šampiňónov (plátky)

Postup: Kvietok a šampiňóny dáme variť do mierne osolenej vody. Keď zelenina zmäkne, vmiešame proteínovú zmes KetoMix, krátko povaríme a rozmixujeme. Dochutíme korením alebo sušeným cesnakom.

Olovrant: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Večera: Koktejl s príchuťou

DEŇ 22

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Palacinka s lyžičkou nízkotučného tvarohu a čakankovým sirupom

Obed: Krémová brokolicová polievka s cesnakom a bylinkami

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, hrst nasekaného tymianu alebo bazalky, morská soľ, mleté korenie, 200 g brokolice (ružičky), 100 g cukety nakrájanej na menšie kúsky, hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínová polievka KetoMix, lyžička zakysanej smotany

Postup: Na strednom plameni rozohrejeme olivový olej. Pridáme cesnak, bylinky a osolenú brokolicu s cuketou a krátko restujeme, až zelenina ľahko zmäkne a rozvoní sa. Opepríme, zalejeme vodou, aby bola zelenina práve ponorená, a varíme do zmäknutia. Odstavíme a tri štvrtiny polievky rozmixujeme dohľadka. Vrátime na mierny oheň, vmiešame proteínovú polievku KetoMix, krátko prehrejeme a zjemníme lyžičkou zakysanej smotany. Dochutíme nasekanou petržlenovou vňaťou a podávame.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Bramborák s 200 g kyslej kapusty s nízkym obsahom sacharidov

DEŇ 23

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Krémová kvietková polievka s pórom a muškátovým orieškom

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, 80 g póru (svetlá časť, nakrájaná na tenké kolieska), morská soľ a mleté korenie, 250 g kvietku (ružičky), štipka muškátového oriešku, hrst nasekanej hladkolistej petržlenovej vňate, proteínová polievka KetoMix, lyžička zakysanej smotany

Postup: Na strednom plameni rozohrejeme olivový olej. Pridáme cesnak a póro a za občasného miešania necháme zosklovať. Osolíme, okoreníme, pridáme kvietok a krátko orestujeme, aby sa rozvoňal. Zalejeme vodou tak, aby bola zelenina práve ponorená, a varíme do zmäknutia. Odstavíme z ohňa a väčšiu časť polievky rozmixujeme dohľadka. Vrátime na mierny oheň, vmiešame proteínovú polievku KetoMix, krátko prehrejeme, dochutíme muškátovým orieškom a zjemníme lyžičkou zakysanej smotany. Pred podávaním posypeme petržlenovou vňaťou.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Palacinka s čakankovým sirupom a pár kúskami malín

DEŇ 24

Raňajky: Kaša + 30 g orechov

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Obalený špargľový chrenček v cestíčku

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

Postup: Jednu dávku omelety zmiešame s 80 ml vody, vznikne cesto, do ktorého namáčame špargľu. Na panvičke rozohrejeme olej a smažíme špargľu do zlatista. Jemne prehrejeme aj čínsku kapustu, ktorú osolíme a podávame ako prílohu.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Špenátová polievka s cesnakom a parmezánom

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, morská soľ a mleté korenie, 150 g cukety nakrájanej na menšie kúsky, 150 g čerstvého listového špenátu, hrst nasekanej bazalky alebo petržlenovej vňate, proteínová polievka KetoMix, lyžička zakysanej smotany, 1 lyžica jemne nastrúhaného parmezánu

Postup: Na strednom plameni rozohrejeme olivový olej a krátko opečieme cesnak. Pridáme

osolenú cuketu a necháme ju ľahko zezlátnuť. Opepříme, zalejeme vodou a varíme do zmäknutia. Pridáme špenát a necháme len krátko zavadnúť. Hrnec odstavíme a väčšiu časť polievky rozmixujeme dohľadka. Vrátime na mierny oheň, vmiešame proteínovú polievku KetoMix, krátko prehrejeme, zjemníme zakysanou smotanou a dochutíme parmezánom a nasekanými bylinkami.

DEŇ 25

Raňajky: Palacinka s lyžičkou zakysanej smotany a čakankovým sirupom

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Bramborák s 250 g zeleniny

Olovrant: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Večera: Koktejl s príchuťou

DEŇ 26

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou

Obed: Krémová keto kelerková polievka s bylinkami

Čo budete potrebovať: 1 lyžica olivového oleja, 1 lyžica nadrobno nasekaného cesnaku, morská soľ a mleté korenie, 300 g kelerky (olúpaná a nakrájaná na menšie kocky), hrst nasekaného tymiánu alebo petržlenovej vňate, proteínová polievka KetoMix, lyžička zakysanej smotany

Postup: Na strednom plameni rozohrejeme olivový olej, pridáme cesnak a krátko opečieme. Pridáme osolenú kelerku a za občasného miešania ju jemne orestujeme. Opepříme, zalejeme vodou tak, aby bola zelenina práve ponorená, a varíme do zmäknutia. Odstavíme, väčšiu časť polievky rozmixujeme dohľadka. Vrátime na mierny oheň, vmiešame proteínovú polievku KetoMix, krátko prehrejeme a zjemníme lyžičkou zakysanej smotany a nasekanými bylinkami.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Kaša + 30 g orechov

DEŇ 27

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Obed: Bramborák s 200 g kyslej kapusty s nízkym obsahom sacharidov

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Koktejl s príchuťou

DEŇ 28

Raňajky: Koktejl s príchuťou

Desiata: Koktejl s príchuťou + 30 g orechov

Obed: 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. Zlejeme vodu a všetko najemno

nasekáme. Pridáme orestovanú cibuľu a bielky. Ochutíme soľou, korením, pretlačeným cesnakom a majoránkou. Dobre premiešame, lyžicou vytvoríme placičky a pečieme v trúbke na 190 °C dozlatista.

Olovrant: Koktejl s príchuťou

Večera: Koktejl s príchuťou

KetoMix