Týždenný prémiový jedálniček
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, SOĽ ATĎ. DRŽAŤ SA MUSÍTE LEN TÝCHTO PRAVIDIEL:

· jesť 5× denne naše jedlo (z balíčka) ideálne v intervaloch 3–4 hodiny
· raňajky zjesť najneskôr do 1 hodiny od prebudenia
· pridať 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)
· dodržiavať denne pitný režim 2–3 litre nesladených povolených tekutín (voda s citrónom, čaj, sirup KetoMix), kávu odporúčame max. 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.

Ak 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.

Prajem vám veľa úspechov a množstvo zhodených kíl!

DEŇ 1
Raňajky: Kaša + 30 g orechov
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. Dochutťe svojím obľúbeným korením.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Zelerová polievka
Čo budete potrebovať: 100 g zeleru, 50 g mrkvy, 50 g petržlenu, 100 g húb, 30 g cibule, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžica oleja, proteínovú polievku, 1 lyžička majoránky, ½ lyžičky rasce, 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. Olúpte zeler, mrkvu a petržlen, nakrájajte na malé kocky. Na oleji opečte nadrobno nakrájanú cibuľu, pridajte cesnak a krátko orestujte. Pridajte zeler, mrkvu, petržlen, huby (vrátane vody z húb) a korenie (rasca a bobkový list). Zalejte zeleninovou polievkou. Varíme do zmäknutia zeleniny, približne 15 minút.
Ak máte radi hustú polievku, časť zeleniny odložte stranou a zvyšok v polievke rozmixujte tyčovým mixérom. Vráťte zeleninu späť a polievku dochuťte majoránkou, korením a soľou. Podávajte s nasekanou petržlenovou vňaťou.

DEŇ 2
Raňajky: Muffin
Desiata: Kokteil + 30 g orechov
Obed: ZELNO-BROKOLICOVÁ POLIEVKA

Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, biele kapusta 100 g (nudličky) + brokolica 150 g (ružičky), rasca
Postup: Kapustu krátko orestujte na olivovom oleji, pridajte brokolicu, rascu a vodu, osoľte. Varíme do zmäknutia zeleniny. Následne odoberte zo sporáka a dôkladne vmiešajte sypkú zmes.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou

DEŇ 3
Raňajky: Kaša + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: 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 do hladka.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Palacinka

DEŇ 4
Raňajky: Croissant + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Zelerová polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, zelerová vňať 200 g (kolieska) + cibuľa 50 g
Postup: Omeletu si 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 pažítkou.
Olovrant: Tyčinka
Večera: Talianska cuketová polievka
Čo budete potrebovať: lyžicu olivového oleja, 1 lyžicu nadrobno nasekaného cesnaku, hrsť nasekaných bazalkových listov, morskú soľ a mleté korenie, 250 g cukety, rozkrojené 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. Opékajte cesnak, bazalku a osolenú cuketu pomaly, až cuketa jemne zhnedne a zmäkne. Opepřete, zalejte vodou a varíme do zmäknutia. Potom odstavte a tri štvrtiny polievky rozmixujte do hladka. Pridajte proteínovú omeletu, premiešajte a krátko povarte so lyžičkou kyslej smotany.

DEŇ 5
Raňajky: Tyčinka + 30 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Polievka z zelerových stopiek
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 100 g zelerových stopiek, 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 lyžici prepusteného masla. Pridajte ostatnú zeleninu nakrájanú na kúsky a chvíľu poduste.

KetoMix polievku pripravte podľa návodu na obale. Polievkou zalejte pripravenú zmes zeleniny. Nezabudnite pridať korenie, okoreniť a pre výraznejšiu chuť pridať na plátky nakrájaný zázvor. Po zmäknutí zeleniny polievku rozmixujte. Servírujte ozdobenú semienkami.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kokteil s príchuťou + šalát z 250 g čerstvej zeleniny

---

DEŇ 6
Raňajky: Muffin
Desiata: Kokteil s príchuťou + 30 g orechov
Obed: 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 do hladka.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Krémová pórková polievka
Čo budete potrebovať: proteínovú polievku, 300 g póru, soľ, korenie
Postup: Na oleji opečte nakrájaný pórek a nechajte chvíľu podusiť. Osolte, okoreňte a potom zalejte proteínovou polievkou. Nechajte prejsť varom a rozmixujte.

DEŇ 7
Raňajky: Tyčinka + 15 g orechov
Desiata: Kokteil s príchuťou
Obed: Polievka z mangoldu
Čo budete potrebovať: 200 g mangoldu (listy aj stopky), 50 g kohlrabi, 1 strúčik cesnaku, 30 g cibule, 1 vajce, proteínovú polievku, olej, soľ, korenie
Postup: Z listov mangoldu vyrežte stopky a nakrájajte nadrobno. V hrnci na repkovom oleji ich orestujte spolu s nadrobno nakrájanou cibuľou. Pridajte pretlačený cesnak a nakrájané listy mangoldu. Opékaním krátko povarte, potom zalejte KetoMix zeleninovou polievkou pripravenou podľa návodu na obale. Osoľte a okoreňte podľa chuti a povarte približne 5 minút. Potom polievku rozmixujte tyčovým mixérom do hladka. Pridajte na kocky nakrájaný kohlrabi a varte do jeho zmäknutia. Nakoniec do polievky rozklepnite vajce a vidličkou premiešajte.
Olovrant: Kokteil s príchuťou
Večera: Kaša + 15 g orechov