

Jídelníček pro atopiky

1. den	Množství	Energetický	Sacharidy	Jednoduché	Vláknina	Bílkoviny	Tuky
		obsah (kJ)	(g)	sacharidy	(g)	(g)	(g)
SNÍDANĚ	Mangovo banánová polévka						
	Do menšího hrnce nakrájíme očištěné ovoce – banán, mango a jablko. Vaříme v malém množství vody, přidáme skořici a chilli koření. Uvařenou směs rozmixujeme a případně dochutíme troškou medu. Servírujeme a konzumujeme teplé.						
BANÁN	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45		0,29
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	150 g	356,25	19,43	19,43	4,71		0,60
MANGO	200 g	566,00	29,96	29,96	3,20		0,76
VODA	100 ml	0,00	0,00		0,00		0,00
KOKOSOVÉ MLÉKO	100 ml	42,17	1,36	1,28			0,40
MANDLE	10 g	269,80	0,65	0,40	0,74		5,58
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
OBĚD	Mrkvová polévka						
	Mrkev nakrájíme na kostičky a uvaříme v zeleninovém vývaru. Přidáme cibulku, bylinky, rozmixujeme, osolíme, opepříme a posypeme bylinkami. Zakápneme olivovým olejem. Jíme se dvěma lžicemi zakysané smetany a posypané opraženými dýňovými semínky.						
CIBULE ČERSTVÁ	100 g	181,70	9,34	6,14	2,57	1,41	0,25
MRKEV ČERSTVÁ	200 g	295,14	14,68	11,20	7,02	2,00	0,44
OLEJ OLIVOVÝ EXTRA PANENSKÝ	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
PAŽITKA	5 g	7,85	0,22		0,13	0,18	0,03
PETRŽEL NAŤ	5 g	12,00	0,45		0,22	0,20	0,03
CITRON	10 g	18,90	0,93	0,65	0,28	0,11	0,03
VODA	200 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
ZAKYSANÁ SMETANA 15%	20 g	135,40	0,68			0,58	3,00
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
DÝŇOVÁ SEMENA	10 g	241,40	1,40	0,30	0,88	2,40	4,60
SVAČINA	Bylinkový čaj čistící						
BYLINKOVÝ ČAJ ČISTICÍ	200 ml	10,00	0,20			0,40	
VEČEŘE	Květáková polévka						
	Květák povaříme v mírně osolené vodě. Až změkne, rozmixujeme jej na krém, ochutíme kořením a přidáme smetanu.						
KVĚTÁK	300 g	378,87	13,44	9,42	8,04	7,35	0,84
KOPR	2 g	3,50	0,15		0,08	0,05	0,00
PETRŽEL NAŤ	5 g	12,00	0,45		0,22	0,20	0,03
VODA	300 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SMETANA 31%	10 g	123,30	0,30	0,00	0,00	0,20	3,02
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00

KURKUMA	2 g	32,24	1,30		0,42	0,16	0,20
MUŠKÁTOVÝ OŘÍSEK	2 g	42,70	0,75			0,14	0,73
CELKEM		3691,01	138,87	114,70	34,93	23,17	26,37
2. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy (g)	Jednoduché sacharidy	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Ananasová polévka						
	Ovoce očistíme a dáme do hrnce krátce povařit s vodou. Přidáme chilli a skořici a rozmixujeme.						
ANANAS	300 g	682,32	38,10	30,36	6,00	1,47	5,70
BANÁN	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
SKOŘICE	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
VODA	200 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
CHILLI KORENÍ	2 g	2,24	0,09		0,04	0,02	0,01
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
CITRON	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,01
OBĚD	Dýňová polévka se zázvorem						
	Na kousky nakrájenou dýni můžeme pokapat olivovým olejem a pečeme přibližně 30 minut v troubě předehřáté na 180 °C, případně ji dusíme na krátce osmahnuté cibulce a podléváme vodou. Pokud jsme dýni pekli v troubě, pak ji změklu přemístíme do hrnce, dolijeme vařící vodu, dochutíme a rozmixujeme. Dýni na cibulce rovněž rozmixujeme, dochutíme a povaříme. V obou případech můžeme polévku zjemnit smetanou. Zdobíme bazalkou a strouhaným sýrem.						
CIBULE ČERSTVÁ	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
PAŽITKA	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
PETRŽEL NAŤ	5 g	12,00	0,45		0,22	0,20	0,03
UMEOCET	10 g	4,70	0,26	0,00	0,00	0,02	0,01
MÁSLOVÁ DÝNĚ	300 g	502,08	30,00	6,00	6,00	3,00	0,30
VODA	200 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
MÁSLO	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
KURKUMA	2 g	32,24	1,30		0,42	0,16	0,20
ZÁZVOR	2 g	30,36	1,44	0,00		0,14	0,09
EIDAM 45 % t. v s.	10 g	143,49	0,10	0,00	0,00	2,60	2,61
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
BAZALKA ČERSTVÁ	5 g	4,65	0,02	0,00	0,10	0,15	0,03
SVAČINA	Čistící čaj						
TEEKANNE Čistící čaj	200 ml	10,00	0,20			0,40	
VEČEŘE	Rajská polévka						
	Cibuli osmahneme na másle, přidáme rajčata a podlijeme vodou. Vaříme doměkka, přidáme pepř, sůl a rozmixujeme. Servírujeme se 2 lžícemi zakysané smetany, posypané pažitkou a zakápnuté olivovým olejem.						
CIBULE ČERSTVÁ	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
OLEJ OLIVOVÝ EXTRA PANENSKÝ	2 ml	75,60	0,00	0,00		0,00	1,99
RAJČATA	300 g	278,01	12,21	8,61	4,92	2,88	0,69
PAŽITKA	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01

LNĚNÉ SEMÍNKO	5 g	98,50	0,15	0,08	1,93	0,15	1,55
PEPŘ ČERNÝ	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SŮL STOLNÍ	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
MÁSLO	20 g	620,00	0,16	0,16		0,16	16,50
ZAKYSANÁ SMETANA 15%	20 g	135,40	0,68			0,58	3,00
CELKEM		3914,38	138,35	87,34	28,65	16,16	41,92
3. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy (g)	Jednoduché sacharidy	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Polévka z manga a pomeranče						
	#NÁZEV?						
MANGO	300 g	849,00	44,94	44,94	4,80	2,46	1,14
POMERANČE	100 g	208,00	11,04	7,29	3,07	0,92	0,22
CITRON	10 g	18,90	0,93	0,65	0,28	0,11	0,03
ZÁZVOR	5 g	75,90	3,60	0,00		0,36	0,23
SŮL STOLNÍ	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
MÁSLO	15 g	465,00	0,12	0,12		0,12	12,37
SMETANA 31%	100 g	1233,00	3,00	0,00	0,00	2,00	30,20
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
CITRON	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,01
OBĚD	Polévka z červené řepy						
	Červenou řepu a mrkev očistíme a postrouháme. Brambory nakrájíme na malé kostičky. V hrnci zpěníme cibulku na másle, přidáme zeleninu, krátce zpěníme, podlijeme vodou a vaříme do změknutí. Přidáme sůl a pepř. Na talíři podáváme se zakysanou smetanou a posypané čerstvou petrželkou.						
CIBULE ČERSTVÁ	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
MRKEV ČERSTVÁ	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
ČERVENÁ ŘEPA	200 g	378,62	19,08	13,88	5,06	3,14	0,20
PETRŽEL NAŤ	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
BRAMBORY SYROVÉ	100 g	385,30	20,00	1,20	2,20	3,00	0,10
VODA	300 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
MÁSLO	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
ZAKYSANÁ SMETANA 15%	10 g	67,70	0,34			0,29	1,50
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SVAČINA	Čistící čaj						
TEEKANNE Čistící čaj	200 ml	10,00	0,20			0,40	
VEČEŘE	Bramborová polévka						
	Brambory a mrkev nakrájíme na kostičky a vaříme ve vodě doměčka. Přidáme cibulku, prolisované stroužky česneku, majoránku, sůl a pepř. Na talíři posypeme petrželkou nebo pažitkou.						
MRKEV ČERSTVÁ	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
ČESNEK	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03

PAŽITKA	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
CIBULKA JARNÍ	50 g	57,63	2,40	0,00	0,51	0,83	0,10
MAJORÁNKA	2 g	29,08	1,17	1,17		0,29	0,11
BRAMBORY SYROVÉ	300 g	1155,90	60,00	3,60	6,60	9,00	0,30
VODA	300 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
CELKEM		5801,34	204,56	100,20	34,69	27,34	51,69
4. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy (g)	Jednoduché sacharidy	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Ovocný talíř						
	Ovoce nakrájíme na talíř a zdobíme sekanými mandlemi.						
ANANAS	100 g	227,44	12,70	10,12	2,00	0,49	1,90
BANÁN	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
MANGO	100 g	283,00	14,98	14,98	1,60	0,82	0,38
MANDLE	10 g	269,80	0,65	0,40	0,74	2,55	5,58
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
CITRON	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,01
OBĚD	Mrkovo dýňové pyré s cizrnou						
	V kastrolku orestujeme na másle cibulku, zasypeme mletou paprikou a chilli kořením, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a máslovou dýni nebo dýni hokkaido. Zvlášť si uvaříme cizrnu či použijeme sterilovanou ve slané nálevu. Uvařenou zeleninu rozmixujeme dohladka a dochutíme solí. Nakonec přidáme cizrnu. Podáváme v hlubokém talíři.						
CIBULE ČERSTVÁ	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
MRKEV ČERSTVÁ	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
CIZRNA VAŘENÁ	100 g	575,49	22,82	0,36	4,55	7,69	1,75
MÁSLOVÁ DÝŇĚ	200 g	334,72	20,00	4,00	4,00	2,00	0,20
CHILLI KOŘENÍ	5 g	82,40	2,70		1,75	0,71	0,64
SŮL STOLNÍ	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SVAČINA	Čistící čaj						
TEEKANNE Čistící čaj	200 ml	10,00	0,20			0,40	
VEČEŘE	Papriková polévka						
	Cibuli a česnek osmahneme na másle. Papriku pokrájíme na kousky a přidáme k cibulce, krátce zpěníme. Podlijeme zeleninovým vývarem a celé vaříme doměkka. Posypeme mletou paprikou, přidáme kurkumu, smetanu, sůl, pepř a rozmixujeme. Ozdobíme jemně nasekanou pažitkou.						
CIBULE ČERSTVÁ	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
ČESNEK	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
PAŽITKA	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
KURKUMA	2 g	32,24	1,30		0,42	0,16	0,20
PAPRIKA KOŘENÍ	5 g	82,40	2,70		1,75	0,71	0,64
VODA	300 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00

MÁSLO	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
SMETANA 31%	40 g	493,20	1,20	0,00	0,00	0,80	12,08
PAPRIKA ČERVENÁ	300 g	181,50	7,80	0,00	3,15	1,83	0,45
CELKEM		4002,20	146,92	77,59	31,86	23,44	33,14
5. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy (g)	Jednoduché sacharidy	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Ovesná kaše s jablky a banánem						
	Ve vodě uvaříme ovesné vločky, ochutíme solí a na povrch nakrájíme ovoce. Na závěr zasypeme skořicí.						
BANÁN	120 g	472,38	26,20	22,87	2,45	1,44	0,29
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
OVESNÉ VLOČKY	50 g	785,00	34,05	0,65	3,60	6,57	3,44
SKOŘICE	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
VODA	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
CITRON	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,01
OBĚD	Zapečená brokolice s mrkví, avokádový dip						
	Brokolici a mrkev očistíme, nakrájíme na kousky a vložíme do pekáčku vytřeného máslem. Pečeme v troubě na 180 °C do změknutí. Servírujeme s avokádovým dipem. AVOKÁDOVÝ DIP: Zralé avokádo oloupeme, nakrájíme na malé kousky a rozmixujeme. Přidáme citronovou šťávu, olej, chilli, dochutíme solí a pepřem. Přidáme nadrobno nakrájené bylinky.						
AVOKÁDO ČERSTVÉ	100 g	1017,55	5,98	0,40	4,82	1,90	23,50
MRKEV ČERSTVÁ	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
OLEJ OLIVOVÝ EXTRA PANENSKÝ	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
PAŽITKA	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
PETRŽEL NAŤ	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
CITRONOVÁ ŠŤÁVA	10 g	12,13	0,70	0,00		0,00	0,00
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
SŮL STOLNÍ	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
MÁSLO	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
BROKOLICE	200 g	316,00	11,40	5,00	6,00	6,60	0,40
VEČEŘE	Čočková polévka s pórkem						
	Čočku propláchneme, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Vodu slijeme. V hrnci zpěníme na másle pórek, přidáme lisovaný česnek, majoránku, zalijeme vývarem, osolíme a opepříme. Vše krátce povaříme a podáváme sypané petrželkou.						
PÓREK	100 g	163,74	6,82	2,82	2,55	2,24	0,33
ČESNEK	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
PETRŽEL NAŤ	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
MAJORÁNKA	2 g	29,08	1,17	1,17		0,29	0,11
VODA	300 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
ČOČKA ČERVENÁ PŮLENÁ	50 g	662,50	25,50	1,00	1,95	12,00	0,65
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09

SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
CELKEM		4822,40	158,79	72,06	34,04	34,51	43,31
6. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy (g)	Jednoduché sacharidy	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Jáhlová kaše s hruškou a skořicí						
	Jáhly propláchneme horkou vodou, aby ztratily hořkost. Uvaříme v osolené vodě, polijeme rozpuštěným máslem, posypeme skořicí a servírujeme s krájenými jablky.						
SKOŘICE	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
JÁHLY VAŘENÉ	150 g	747,00	36,00	0,00	1,95	6,00	1,50
MÁSLO	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
HRUŠKA	120 g	330,00	18,84	18,84	3,72	0,60	0,60
MANDLE	10 g	269,80	0,65	0,40	0,74	2,55	5,58
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
CITRON	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,01
OBĚD	Treska s bylinkovou krustou, mrkvové pyré						
	Uvaříme brambory s mrkví, slijeme vodu, přidáme máslo a rozmixujeme na pyré. Filety tresky zakápneme řepkovým olejem, osolíme a oepříme. Dáme péct na cca 10 minut. Zatím v misce smícháme strouhanku, nasekané bylinky a šťávu z citronu. Z trouby vyjmeme rybu a zasypeme bohatě strouhankovou směsí. Opět pečeme asi 10 minut.						
MRKEV ČERSTVÁ	100 g	147,57	7,34	5,60	3,51	1,00	0,22
STROUHANKA	25 g	413,00	18,00	18,00	1,13	3,34	1,32
KOPR	2 g	3,50	0,15		0,08	0,05	0,00
PETRŽEL NAŤ	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
TRESKA ALJAŠSKÁ	100 g	254,00	0,50	0,50	0,00	14,80	0,10
CITRONOVÁ ŠŤÁVA	5 g	6,07	0,35	0,00		0,00	0,00
OLEJ ŘEPKOVÝ	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
BRAMBORY SYROVÉ	50 g	192,65	10,00	0,60	1,10	1,50	0,05
MÁSLO	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,12
MÁTA PEPRNÁ	2 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
SVAČINA	Čistící čaj						
TEEKANNE Čistící čaj	200 ml	10,00	0,20			0,40	
VEČEŘE	Špenátovo brokolicevá polévka						
	Do hrnce vložíme brokolici, špenát a zalijeme vodou. Vaříme 10 minut. Zchladlé rozmixujeme, pak směs mírně přihřejeme, přidáme pepř, estragon a pažitku. Okořeníme podle chuti. Ozdobíme zakysanou smetanou a posypeme pažitkou.						
ŠPENÁT ČERSTVÝ	60 g	63,60	2,04	1,23	1,10	1,50	0,22
PAŽITKA	5 g	7,85	0,22		0,13	0,16	0,04
PEPŘ ČERNÝ	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
SŮL STOLNÍ	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
BROKOLICE	100 g	158,00	5,70	2,50	3,00	3,30	0,20

VODA	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
ZAKYSANÁ SMETANA 15%	10 g	67,70	0,34			0,29	1,50
CELKEM		3487,18	117,67	60,79	20,36	36,76	24,93
7. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy (g)	Jednoduché sacharidy	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
SNÍDANĚ	Amarantové mussli s jablkem a pomerančem						
	Amarant uvaříme doměkka, ovoce pokrájíme na kousky, smícháme a polijeme šťávou z pomeranče.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	150 g	356,25	19,42	19,42	4,71	0,55	0,60
POMERANČE	150 g	312,00	16,56	10,94	4,60	1,38	0,33
AMARANT	50 g	844,00	31,00	0,85	6,50	7,50	3,85
SVAČINA	Léčivý džus z červené řepy						
	Výborný pro dobrý krevní obraz a zlepšení imunity. Vypijte 1 pohár (2 až 2,5 dcl) 3× denně, aspoň 30 min. před jídlem. Konzumace je bez omezení.						
JABLKA SYROVÁ SE SLUPKOU	30 g	71,25	3,89	3,89	0,94	0,11	0,12
MED VČELÍ	5 ml	70,30	4,12	4,12	0,01	0,01	0,00
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
POMERANČE	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ČERVENÁ ŘEPA	20 g	37,86	1,91	1,39	0,51	0,31	0,02
CITRON	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,01
OBĚD	Kedlubny dušené s koprem, vejce, brambory						
	Rozpustíme máslo s hladkou moukou a přidáme kedlubny pokrájené na kostičky. Zalijeme vodou, osolíme a dusíme téměř doměkka. Potom přidáme sekaný kopr, krátce podusíme a zjemníme žlutky rozšlehanými se smetanou. Podáváme s vařenými bramborami a sázeným nebo vařeným vejcem.						
BRAMBORY VAŘENÉ	100 g	280,00	15,61	6,00	2,50	1,33	0,08
KEDLUBNA	200 g	276,00	12,40		7,20	3,40	0,20
KOPR	5 g	8,75	0,38		0,20	0,12	0,01
SLEPIČÍ VEJCE	50 g	334,50	0,47	0,47		6,19	5,43
SŮL STOLNÍ	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
VODA	15 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
MADETA JIHOČESKÉ MÁSLA	10 g	310,00	0,08	0,08		0,08	8,25
SMETANA 12%	50 g	285,00	1,90	1,90		1,45	6,00
MOUKA HLADKÁ PŠENIČNÁ	2 g	28,30	1,40	1,36	0,04	0,22	0,02
SVAČINA	Čisticí čaj						
TEEKANNE Čisticí čaj	200 ml	10,00	0,20			0,40	
VEČEŘE	Lehká polévka zelňačka						
	Nejdříve uvaříme ve vodě sušené houby, přidáme brambory a zeleninu pokrájenou na kostičky. Vaříme s bobkovým listem do změknutí spolu s kořením. Zvlášť si uvaříme kysané zelí rovněž s bobkovým listem. Následně na sádle osmahneme mouku a po zrůžovění přilijeme uvařenou zeleninu						
BRAMBORY VAŘENÉ	10 g	28,00	1,56	0,60	0,25	0,13	0,01
CELER BULVOVÝ	10 g	15,59	0,73	0,25	0,34	0,13	0,03
CIBULE ČERSTVÁ	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
MRKEV ČERSTVÁ	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
PETRŽEL KOŘEN	10 g	22,33	0,97	0,49	0,40	0,26	0,05
ČESNEK	2 g	13,78	0,66		0,04	0,13	0,01
PAPRIKA KOŘENÍ	2 g	32,96	1,08		0,70	0,28	0,26
PEPŘ ČERNÝ	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
SŮL STOLNÍ	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00

ZELÍ KYSANÉ	80 g	74,09	2,98	0,00	1,71	0,85	0,26
SMETANA 12%	10 g	57,00	0,38	0,38		0,29	1,20
MOUKA HLADKÁ PŠENIČNÁ	5 g	70,75	3,50	3,40	0,10	0,55	0,05
SÁDLO VEPŘOVÉ	5 g	187,65	0,01	0,01	0,00	0,01	4,98
HOUBY SUŠENÉ	20 g	32,40	1,37		0,76	0,30	0,11
CELKEM		3927,55	131,80	61,54	34,68	27,12	32,17