

Můj jídelníček

Snídaně

Oběd

Svačina

Večeře

PO

Smoothie bowl s ovocem (Blog)

*Těstoviny s omáčkou
z pečených rajčat s ricottou* (Blog)

Rychlá quesadilla (Blog)

*Kuřecí souvlaki
s guacamole* (Blog)

ÚT

Cottage vafle (Blog)

Paprikové rizoto (Blog)

Tvaroháček (Blog)

*Cuketové bramboráky
s uzeným lososem* (Blog)

ST

Dortík do skleničky (Blog)

Hrachová polévka s tofu (Blog)

*Cottage s celozrnným
pečivem a zeleninou*

*Kuřecí směs s květákem
a kokosovým mlékem* (Blog)

ČT

*Lehká vajíčková pomazánka
s pečivem* (Blog)

Dýňové kroupoto (Blog)

Kefír s ovocem a ořechy

Lososové burgery (Blog)

PÁ

Ovesné vločky přes noc (Blog)

Miska Buddha bowl (Blog)

*Toust s tuňákovou pomazánkou
a zeleninou* (Blog)

*Kuřecí roláda s pestem, mozzarellou
a pečenými rajčaty* (Blog)

SO

*Toasty s avokádem,
mozzarellou a rajčaty* (Blog)

Bylinkový pstruh v balíčku (Blog)

Čokoládový chia puding (Blog)

Cottage placičky (Blog)

NE

Trhanec s ovocem (Blog)

*„Smažák“ z tofu s vařeným
bramborem a tvarohovou
tatarskou* (Blog)

*Rajčata s bazalkou a mozza-
rellou zakápnutá balsamicem,
pečivo*

Kuře s hráškovým pyré a mátou
(Blog)

