



SNÍDANĚ

- 50 g celozrnný chléb, 20 g žervé, 20 g šunka, 20 g Madeland light (30 % tuku), 100 g salátová okurka

Chléb namažeme sýrem žervé, poklademe plátek šunky a sýra. Podáváme se zeleninou

- 50 g celozrnný toast, ½ ks avokáda, 1 vejce, rajče 100 g, sůl, citron. šťáva
Tousty opečeme na sucho. Avokádo rozpůlíme a oloupeme. Dužinu nakrájíme na tenké plátky. Vejce uvaříme. Tousty poklademe tenkými proužky avokáda, osolíme, zakápneme citrónovou šťávou a podáváme s vařeným vejcem nakrájené na kolečka a zeleninou.

- 1 dala mánek, 100 g Cottage cheese, čerstvá pažitka, paprika 100 g

- 40 g Knäckebröt, 125 g ricotta, 3 lžičky džemu (se sníženým obsahem cukru)

- **Ovesná kaše s jablky a skořicí:** 50 g ovesné vločky, 200 ml polotučného mléka, 100 g jablko, skořice, 20 g vlašské ořechy

Vločky namočíme přes noc do mléka. Ráno je v tomtéž mléce uvaříme doměkka. Přidáme nastrohané jablko, skořici. Poklademe půlky vlašských ořechů.

- **Jogurt s müsli a ovocem:** 150 g bílý jogurt (3 % tuku), 30 g müsli se sníženým obsahem cukru, 100 g ovoce (např. maliny, borůvky)

- **Banánové lívance:** 120 g banán (1 střední kus), 2 vejce, špetka skořice, čekankový sirup 1-2 kávové lžičky, čerstvé jahody, ½ kelímku bílého jogurtu 75 g

Banán a vejce společně rozmixujeme. Na nepřilnavé pánvi opečeme lívance. Podáváme s jogurtem, čerstvým ovocem. Můžeme pokapat čekankovým sirupem.

- **Celozrnná bulka s šunkovou pomazánkou:** 50 g celozrnné pečivo, 50 g šunky, 30 g tvarohu, 1 lžice bílého jogurtu, ředkvičky 100 g

Šunku nakrájíme na kostičky, smícháme s tvarohem a jogurtem. Dle chuti osolíme, můžeme přidat pažitku nebo jiné bylinky. Podáváme s pečivem a zeleninou.

- **Bylinková omeleta:** 1 vejce, 2 bílky, 50 g eidam (30 % tuku), celozrnný chléb 50 g, zelenina 100 g

Vejce vyšleháme s bílky, osolíme a opečeme na pánvi s nepřilnavým povrchem. Na závěr posypeme nastrohaným sýrem. Podáváme s celozrnným pečivem a zeleninou.

- **Celozrnná bageta s mozzarellou:** 50 g celozrnná bageta, 20 g pesto (rajčatové nebo bazalkové), 60 g mozzarella light (1/2 balení), zelenina

Bagetu rozkrojíme. Opečeme nasucho. Pomazeme pestem a poklademe nakrájenou mozzarellou.



SVAČINY

- Jogurtové smoothie: 100 g banán, 50 g jahody, 200 ml kefiru 1 % tuku
- **Tvaroh s ovocem:** 125 g polotučný měkký tvaroh, 100 g ovoce (jahody, maliny, borůvky), 2 kávové lžičky čekankového sirupu
- **Paprika plněna ochuceným Cottage cheese:** 1 větší paprika – 200 g, 100 g Cottage, česnek, bylinky
- **Celozrnné grissini se žervé:** 80 g žervé, 50 g celozrnné tyčinky (grissini), zelenina
- Skyr 140 g, 150 g ovoce (např. jablko, hruška...)
- **Tvaroh s jablky a skořicí:** 100 g jablko, skořice, 125 g polotučný tvaroh
Jablka podusíme se skořicí doměkka. Nandáme do misky, navrstvíme navrch tvaroh. Na závěr můžeme ještě poprášit skořicí.
- **Křehký chléb s Lučinou a šunkou, zelenina:** 4-5 plátků křehkého chleba, 60g Lučina Linie, 5 plátků šunky 50 g
- Cherry rajčata 100 g s mozarellou (třešně) 60 g a čerstvou bazalkou:
Střídavě napichujeme cherry rajčata, kuličky mozzarely a lístky bazalky.
- Řecký jogurt (5 % tuku) 140 g, čekankový sirup 2 kávové lžičky, celozrnné sušenky 30 g, čerstvé ovoce (např. jahody) 100 g
- **Okurkový salát s cottage:** 1 salátová okurka, 150 g cottage cheese, sůl a bylinky dle chuti
Okurku oloupeme a škrabkou vytvoříme tenké plátky. Smícháme spolu s cottage, dle chuti osolíme, případně přidáme bylinky nebo česnek.