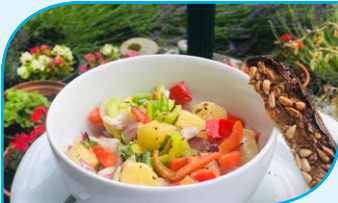


Rodině z kuchyně

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Snídaně 	tvarohová pomazánka s ořechy a mrkví • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo nebo loupák  TIP 1	mandeláda a ovoce • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo	kuřecí šunka a zelenina • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo, máslo 	jogurt /jablko, skořice, med/ • Dospělí: žitný chleba • Děti: loupák	dýňová pomazánka • Dospělí: žitný toast • Děti: běžný toast TIP 1	granola z ovesných vloček s rostlinným mlékem a nektarinkou  TIP 4	míchaná vajíčka s pažitkou a petrželkou • Dospělí: žitný chléb • Děti: běžné pečivo
Svačina pro děti	šunka, jablko, pečivo	sýr, chléb, zelenina a jablko	chléb se zbylou pomazánkou z makrely, jablko	chléb s opečenou slaninkou, salátová okurka, jablko	jogurt + jablko + semínka, ořechy, běžný chléb	dýňová pomazánka se zeleninovými hranolky	tvarohová pomazánka s pečeným banánem a loupák TIP 1
Oběd 	těstoviny s tím, co dům dal o víkendu /zbytek kuřete, kousek hlívy, zelenina.../	fazolek s ovčím sýrem • Děti: pečivo 	bramborový guláš	½ kuřecího salátu v paprikových luscích  TIP 2	1/3 kuřecího salátu na žitné chleby, vejce, zelenina	kuřecí játra s rýží	kachna na medu a tymiánu se zeleninovou přílohou 
Svačina pro děti	zbytek tvarohové pomazánky s ořechy + ovoce	shake z mléka s ovocem	ovocný koláč	shake z kefiru s ovocem	ovocné pyré, špaldové tyčinky	granola od snídaně + jogurt a ovoce	strouhaná jablka s mrkví a skořicí
Večeře 	omeletky se zeleninou • Děti: běžné pečivo 	pomazánka z makrely • Děti: běžné pečivo TIP 1	sýrová mísa, zeleninové hranolky • Děti: běžné pečivo • Upečte si dopředu kuře jen osolené na másle.	čočková polévka	krkovička z grilu se sušenými rajčaty • Děti: běžné pečivo • Upečte si granolu na ráno. Recept naleznete v tipech pod tabulkou.  TIP 3	salát s tuňákem a fazolemi a zeleninou – tuňák se dá pořídit v akci 900 g za 169 Kč. Na salát postačí 300 g. • Dospělí: žitné tyčinky • Děti: chléb	salát z olomouckých tvarůžků • Děti: běžné pečivo 
Cena je orientační pro čtyřčlennou rodinu	240,-	270,-	270,-	220,-	240,-	260,-	360,-

TIP 1 Podívejte se na videorecept.

TIP 2 Kuřecí salát s avokádem. Potřebujete: pečené obrané kuře, 4 avokáda, ½ červené cibule, 2 lžíce pokrájených sušených rajčat, sezamové semínko – bílé a černé, jedna lžička od každého, případně 2 sezamového oleje, sůl, pepř. Oloupané a vypeckované avokádo rozmačkejte vidličkou, přidejte pokrájenou cibulku, rajčata, na kostičky nakrájené kuře, dochutě sezamem, olejem, solí a pepřem, důkladně promíchejte. Omyté papriky jakkoliv rozpulte a naplňte salátem, posypte sezamem a zažijte nebe v puse.

TIP 3 Na granolu z ovesných vloček potřebujete 250 g ovesných vloček, 4 lžíce jablečného pyré, dvě lžíce medu, skořici podle chuti. Vše smíchejte v misce, rovnoměrně rozložte na plech vyložený pečicím papírem a sušte na 150 stupňů dozlatova. Hotovou granolu skladujte ve sklenici s víčkem, aby nezvlhla. Krkovičky asi 1 cm vysoké proklepte klouby ruky, osolte, opepřete, pokapejte olejem a naložte s větvičkami rozmarýny a tymiánu na cca hodinu do mísy a nechte uležet v lednici. Rozpalte gril, pečte 8 minut z každé strany zároveň s bylinkami a na závěr pokladte nasekanými sušenými rajčaty.

TIP 4 Podívejte se na videorecept.

Několik doporučení k vyváženému stravování

- Zaměňte velký talíř za malý dezertní, sníte méně.
- Jezte pouze do pocitu sytosti.
- Nakupovat potraviny chodte nejedení.
- Nesvačte, vašemu tělu stačí a svědčí pouze tři jídla denně a delší pauzy mezi nimi.
- Dětem svačiny ano, jsou ve vývinu.
- Jezte lokální a sezónní potraviny v základní kvalitě.
- Pijte dostatečné množství vody – 35 ml na 10 kg váhy.

Rodině z kuchyně sestavily Petra L. Krajčnovič a Eva Hájková.

...další recepty a tipy zase příští týden.

