3 dňový ukážkový stravovací plán pre Dámy aj Pánov

KETO/LOWCARB EXPERT CLUB

KLIKNI NA OBRÁZOK A ZAREGISTRUJ SA

Jedálniček pre dámy

Pondelok

Prvé jedlo

Omeleta z 2 vajec na masti (oleji alebo masle)
polovica A**vokáda**
Zelenina podľa vlastnej chuti
s 2 lyžicami **Oleja (olivový, repkový)**

Káva s mct olejom, môže byť aj maslo, sladené stéviou napr.
doplnenie **tekutín** – voda (čaj alebo minerálka)

Druhé jedlo

100g **Hovädzieho mäsa** (napr. grilované alebo pečené)
100g Z**eleného šalátu** (balíček z Lidlu napr.)
zálievka na šalát (jablkový ocot, stévia, olej min. 3 lyžice)

Tretie jedlo

Sardinky v oleji (plechovka, môže byť aj iná tučná ryba) ale môže byť aj **domáca**
Treska 50g v majonéze
50g Z**eleného šalátu** zálievka na šalát (jablkový ocot, stévia, olej)

Utorok

Prvé jedlo

Praženica z 2 vajec
4 plátky S**laniny**
polovica A**vokáda**
Zelenina podľa vlastnej chuti s 2 lyžicami **oleja**

Káva s mct olejom, môže byť aj maslo, sladené stéviou napr.
doplnenie **tekutín** – voda (čaj alebo minerálka)

Druhé jedlo

100g **Kuracieho mäsa** (napr. kurací paprikáš)

shirataki cestoviny
100g **zeleného šalátu** (balíček z Lidlu napr.) plus iná zelenina
s **olivovým olejom alebo repkovým** min 3 lyžice
250ml miska **bobuľového ovocia**

Tretie jedlo

50g **Salámu** (napr. mortadella alebo iný salám resp. klobáska)
30g **Tvrdého syru** (napr. eidam)
malá miska **Olív**

Streda

Prvé jedlo

50g **Mozarelly**
50g Š**unky**
polovica A**vokáda**
Zelenina podľa vlastnej chuti
s 2 lyž. **Oleja**

Káva s mct olejom, môže byť aj maslo, sladené stéviou napr.
doplnenie **tekutín** – voda (čaj alebo minerálka)

Druhé jedlo

100g **Bravčového mäsa** (napr. fašírky obaľované v mandľovej múke)
100g Z**eleného šalátu** (balíček z Lidlu napr.)
zálievka na šalát (jablkový ocot, stévia, olej min 4 lyžice, môže byť aj majonézový dresing

Tretie jedlo

Avokádový puding – recept: Polovicu avokáda rozmixujte alebo rozmačkajte. V hrnci si na sporáku roztopte horkú čokoládu zmiešanú so šľahačkou. Pomaly vlejte túto zmes do avokáda a zmiešajte. Nechajte vychladnúť.
250ml miska **Bobuľového ovocia**
lyžička **Lieskového masla** alebo mandľového

Jedálniček pre pánov

Pondelok

Prvé jedlo

Omeleta z 5 vajec na masti (oleji alebo masle)
polovica A**vokáda**
Zelenina podľa vlastnej chuti
s 4 lyžicami **Oleja (olivový, repkový)**

Káva s mct olejom, môže byť aj maslo, sladené stéviou napr.
doplnenie **tekutín** – voda (čaj alebo minerálka)

Druhé jedlo

200g **Hovädzieho mäsa** (napr. grilované alebo pečené)
100g Z**eleného šalátu** (balíček z Lidlu napr.)
zálievka na šalát (jablkový ocot, stévia, olej min. 80ml)

Tretie jedlo

Sardinky v oleji (plechovka, môže byť aj iná tučná ryba) ale môže byť aj **domáca**
Treska 50g v majonéze
50g Z**eleného šalátu** zálievka na šalát (jablkový ocot, stévia, olej)

Utorok

Prvé jedlo

Praženica z 5 vajec
7 plátky S**laniny**
polovica A**vokáda**
Zelenina podľa vlastnej chuti s 4 lyžicami **oleja**

Káva s mct olejom, môže byť aj maslo, sladené stéviou napr.
doplnenie **tekutín** – voda (čaj alebo minerálka)

Druhé jedlo

200g **Kuracieho mäsa** (napr. kurací paprikáš)

shirataki cestoviny
100g **zeleného šalátu** (balíček z Lidlu napr.) plus iná zelenina
s **olivovým olejom alebo repkovým** min 80ml
250ml miska **bobuľového ovocia**

Tretie jedlo

100g **Salámu** (napr. mortadella alebo iný salám resp. klobáska)
50g **Tvrdého syru** (napr. eidam)
malá miska **Olív**

Streda

Prvé jedlo

50g **Mozarelly**
100g Š**unky**
polovica A**vokáda**
Zelenina podľa vlastnej chuti
s 4 lyž. **Oleja**

Káva s mct olejom, môže byť aj maslo, sladené stéviou napr.
doplnenie **tekutín** – voda (čaj alebo minerálka)

Druhé jedlo

200g **Bravčového mäsa** (napr. fašírky obaľované v mandľovej múke)
100g Z**eleného šalátu** (balíček z Lidlu napr.)
zálievka na šalát (jablkový ocot, stévia, olej min 80ml, môže byť aj majonézový dresing

Tretie jedlo

Avokádový puding – recept: Polovicu avokáda rozmixujte alebo rozmačkajte. V hrnci si na sporáku roztopte horkú čokoládu zmiešanú so šľahačkou. Pomaly vlejte túto zmes do avokáda a zmiešajte. Nechajte vychladnúť.
250ml miska **Bobuľového ovocia**
lyžička **Lieskového masla** alebo mandľového