

# Vyvážená krabičková strava

NA CELÝ TÝDEN

objednávejte včas na tel.

**257 312 849**

nebo na [eshop.gourmetpauza.cz](https://eshop.gourmetpauza.cz)



Gourmetpauza

RODINNÁ • ČERSTVÁ • CHUTNÁ

## LOW CARB JÍDELNÍČEK NA CELÝ TÝDEN

**PONDĚLÍ:** *snídaně* - avotoast se ztraceným vejcem na proteinovém chlebu; *oběd* - krůta Tandoori, zeleninové hranolky (celer, mrkev), zeleninový salátek, červené kari; *večeře* - křupavý salát s krevetami Black Tiger, wakame řasami, sezamem a chilli majonézou

**ÚTERÝ:** *snídaně* - avokádové proteinové muffiny s pekan. ořechy; *oběd* - quinoový salát s cizrnou, rýží natural, fava fazolkami, rukolou, praženými semínky a limetkovým tahini dresinkem; *večeře* - proteinové palačinky bez mouky se špenátem, ricottou a holandskou omáčkou

**STŘEDA:** *snídaně* - vajíčková pomazánka z ricotty, proteinový chléb; *oběd* - cuketové zoodles s pikant. hovězími kousky, řapík. celerem a šalotkou; *večeře* - zeleninové kari, čerstvý losos, kokosové mléko

**ČTVRTEK:** *snídaně* - quinoový salátek s kustovnicí a oříšky à la štrůdl; *oběd* - filátka z čerstvé mořské ryby, krémová černá čočka se zeleninou; *večeře* - salát Waldorf s vlašskými ořechy a vařeným hovězím masem

**PÁTEK:** *snídaně* - ital. omeleta, parmezán, suš. rajčata; *oběd* - mexická luštěninová polévka s domácími proteinovými lívanci z cukety a rýžové mouky; *večeře* - hovězí carpaccio s rukolou, bazalkovým pestem, parmezánem, kampotským bílým pepřem a proteinovým chlebem

**SOBOTA:** *snídaně* - proteinový banánový chlebiček; *oběd* - hovězí burger na avokádovém salátku se šalotkou a plátkem křupavé slaninky; *večeře* - zeleninový kiš bez těsta s fenyklem a sýrem cottage

**NEDĚLE:** *snídaně* - cizrnový hummus, zeleninové proužky, proteinový chléb; *oběd* - pečená krůta s medovou cuketou a pistáciemi; *večeře* - salátek z čočky beluga, s řapíkatým celerem, avokádem, praženými dýňovými semínky a tempehem

## VEGETARIÁNSKÝ JÍDELNÍČEK NA CELÝ TÝDEN

**PONDĚLÍ:** *snídaně* - avotoast se ztraceným vejcem na kváskovém žitném chlebu; *oběd* - veganské zeleninové kari s kokosovým mlékem, rýže natural; *večeře* - grilovaný tempeh se zeleninovými hranolkami, wakame salátkem, sezamem a koriandrovou majonézou

**ÚTERÝ:** *snídaně* - avokádové proteinové muffiny s pekan. ořechy; *oběd* - quinoový salát s cizrnou, rýží natural, fava fazolkami, rukolou, praženými semínky a limetkovým tahini dresinkem; *večeře* - rýžové palačinky se špenátem, ricottou a holandskou omáčkou

**STŘEDA:** *snídaně* - vajíčková pomazánka z ricotty, náš kváskový žitný chléb; *oběd* - krémová černá čočka se zeleninou, rýží natural a rukolovým hnízdem s pistáciemi; *večeře* - cuketové zoodles s uzeným tofu, řapíkatým celerem, šalotkou a dýňovými semínky

**ČTVRTEK:** *snídaně* - quinoový salátek s kustovnicí a oříšky à la štrůdl; *oběd* - gourmet čočkový salát s hummusem, avokádem, semínky, grilovaným tempehem a žitným toastem; *večeře* - staročeská kulajda se ztraceným vejcem a křupavými brambůrky

**PÁTEK:** *snídaně* - žitný toast s arašídovým máslem, mandlový jogurt s kustovnicí a vlašskými oříšky; *oběd* - mexická luštěnin. polévka s domácími proteinovými lívanci z cukety a rýžové mouky; *večeře* - carpaccio z červené řepy s bazalkovým pestem, piniemi a kampotským bílým pepřem, kozí sýr

**SOBOTA:** *snídaně* - proteinový banánový chlebiček; *oběd* - falafel na avokádovém salátku se šalotkou a tahini dresinkem; *večeře* - zeleninový kiš s fenyklem a sýrem cottage

**NEDĚLE:** *snídaně* - cizrnový hummus, zeleninové proužky, proteinový chléb; *oběd* - pečený halloumi sýr s medovou cuketou a pistáciemi; *večeře* - italská omeleta s parmezánem a sušenými rajčaty

## JÍDELNÍČEK NA CELÝ TÝDEN - FITNESS KLASIK

**PONDĚLÍ:** *snídaně* - avotoast se ztraceným vejcem na žitném kváskovém chlebu; *oběd* - krůta Tandoori, zeleninové hranolky (celer, mrkev, brambory), zeleninový salátek, červené kari, koriandrová majonéza; *večeře* - křupavý salát s krevetami Black Tiger, wakame řasami, sezamem a chilli

**ÚTERÝ:** *snídaně* - avokádové proteinové muffiny s pekan. ořechy; *oběd* - quinoový salát s cizrnou, rýží natural, fava fazolkami, rukolou, praženými semínky a limetkovým tahini dresinkem; *večeře* - slané palačinky se špenátem, ricottou a holandskou omáčkou

**STŘEDA:** *snídaně* - vajíčková pomazánka z ricotty, žitný chléb; *oběd* - spaghetti Mafiosi s pikant. hovězími kousky, řapík. celerem a šalotkou; *večeře* - lososové kari s rýží natural, kokosové mléko

**ČTVRTEK:** *snídaně* - quinoový salátek s kustovnicí a oříšky à la štrůdl; *oběd* - filátka z čerstvé mořské ryby, krémová černá čočka se zeleninou; *večeře* - salát Waldorf s vlašskými ořechy a vařeným hovězím masem

**PÁTEK:** *snídaně* - ital. omeleta, parmezán, suš. rajčata; *oběd* - mexická luštěninová polévka s domácími lívanci z cukety a rýžové mouky; *večeře* - hovězí burger bez housky, s chedarem, zeleninovými hranolky, salátek

**SOBOTA:** *snídaně* - proteinový banánový chlebiček; *oběd* - staročeská kulajda se ztraceným vejcem a restovanými brambůrky, club sendvič ze žitného chleba; *večeře* - hovězí carpaccio s rukolou, parmezánem, žitný toast

**NEDĚLE:** *snídaně* - cizrnový hummus, zeleninové proužky, proteinový chléb; *oběd* - pečená krůta s medovou cuketou a pečenými brambůrky; *večeře* - salátek z čočky beluga, s roastbeefem a hořčičným dresinkem