

Měsíční jídelníček | leden

1. TÝDEN | RESTART S ČOČKOU, KOŘENOVOU ZELENINOU A OVESNÝMI VLOČKAMI

SNÍDANĚ & SVAČINY	HLAVNÍ JÍDLA
1. Maková ovesná kaše s pomerančem ● 2. Cookies ze zbylé ovesné kaše ● 3. Mangové jogurtové smoothie ● 4. Kávové overnight oats ● 5. Domácí žervé + domácí brioška, čerstvá zelenina ●● 6. Jablečný bread pudding nebo francouzské toasty (ideální na pomalá víkendová rána) ●	1. Jemná mrkvová polévka s čočkou a zázvorem ● 2. Čočkové boloňské těstoviny ● 3. Kořeněná čočka s rýží (MASO) ● 4. Placky z kořenové zeleniny s česnekovým / bylinkovým dipem ● 5. Pečená kuřecí stehna jako svíčková se špeclemi (MASO) ● 6. Fazolovo-hráškové pyré s mandlovým lososem (RYBA) ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Červená čočka
- Kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer)
- Ovesné vločky

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Červená čočka** je nejvděčnější luštěnina – nenadýmá, nemusí se namáčet, je chuťově jemná, hodí se na zahušťování polévek, omáček i do karbanátků, placiček a pomazánek.
- **Domácí brioška** sice vypadá složitě, ale pokud máte kuchyňského robota, vůbec se nenadřete. Pár plátků můžete zamrazit nebo si z ní udělat francouzské toasty nebo jablečný bread pudding.
- **Ovesnou kaši** připravte rovnou ve větším množství, abyste si ze zbylé kaše mohly upéct **cookies**, které jsou báječné na svačinu do školy nebo do práce.
- **Porci mrkvové polévky** s čočkou si nezapomeňte **zamrazit**.
- **Kupte si celé kuře** – stehna využijte na „svíčkovou“ a prsa do kořeněné čočky s rýží. Ze zbylého kuřete si připravte vývar, který využijete hned v několika jídlech v tomto týdnu.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Maková ovesná kaše s pomerančem (studená i mírně ohřátá)
- Cookies ze zbylé ovesné kaše
- Mangové jogurtové smoothie
- Kávové overnight oats
- Jemná mrkvová polévka s čočkou a zázvorem (do práce odnese v dobře těsnící sklenici)
- Čočkové boloňské těstoviny
- Kořeněná čočka s rýží
- Placky z kořenové zeleniny s bylinkovým dipem (dají se jíst studené)
- Krémová kuřecí stehna jako svíčková se špeclemi

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 1. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Bílý jogurt (3,5 %) 1 kg Kefír 1,1 l Máslo 250 g Mozzarella 250 g Parmazán 100 g Plnotučné mléko 2,1 l Ricotta 150 g Smetana ke šlehání 450 ml Tvaroh ve vaničce 500–750 g Vejce 14 ks Vývar (zeleninový/kuřecí) 2,4 l Zakysaná smetana (12–15 %) 200 g	Bobkový list 2 ks Dijonská hořčice 1 lžíce Kakao holandské 15 g Koriandr mletý ½ lžičky Kurkuma mletá ½ lžičky Kypřicí prášek 4 g Muškátový oříšek špetka Nové koření 2–3 kuličky Oregano sušené 1 lžíce Paprika sladká ½ lžičky Pepeř černý (kuličky) 2–3 ks Perníkové koření ½ lžičky Rum 50 ml Římský kmín mletý 1 lžička Skořice mletá 1 lžička Tonka fazole ½ ks
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Banány 2 ks (cca 330 g) Bazalka čerstvá 1 svazek Bylinky čerstvé (bazalka, petržel...) dle potřeby Celer bulvový cca 900 g (1 menší kus) Citrony 3 ks Cibule 4 ks Česnek 2 palice Hrášek (čerstvý nebo mražený) 200 g Jablka 3 ks (cca 450 g) Mango mražené 350 g Mrkev 2,1 kg Pastinák 150 g Petržel kořenová cca 1 kg Petržel hladkolistá 2 svazky Pomeranče 4 ks Rajče 1 ks Zázvor čerstvý cca 40 g	Kuřecí prsa 300–350 g Kuřecí stehna 4 ks Losos 400–500 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Basmati rýže 220 g Bílé máslové fazole (suché) 200 g Cukr třtinový cca 270 g Čhia semínka 20 g Černá/zelená čočka (beluga, puy) 150 g Červená čočka 350 g Kokosové mléko 300 ml (1 plechovka) Konzervovaná rajčata 400 g (1 plechovka) Lískoořechové máslo 60 g Mák (nemletý) 60 g Mandle (plátky + celé) cca 110 g Med nebo javorový sirup 2–3 lžíce Mouka celozrnná špaldová 200 g Mouka hladká špaldová 330 g Mouka hrubá nebo dětská krupička 350 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ořechy (mandle / lískové) cca 70 g Ovesné vločky 550 g Rozinky 100 g Tamari nebo sójová omáčka dle potřeby Těstoviny 250 g	Brioška domácí nebo kváskový chléb dle potřeby Espresso 160 ml Čerstvá zelenina a ovoce ke snídani dle potřeby Čokoláda dle potřeby Ořechy na dochucení dle chuti Pečicí papír 1 role

2. TÝDEN | BATÁTY, CIZRNA A POHANKA – POJĎME SE ZAHŘÁT

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Ořechovo-pohanková kaše s karamelizovanými miso banány ●
2. Pečené vločky s banánem a borůvkami ●
3. Ricottové „croissanty“ s mákem ●
4. Energy balls (na odpolední hlad nebo na cesty) ●
5. Pohanková granola s lyofilizovanými jahodami + jogurt ●
6. Batátové cupcakes s čoko krémem ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Voňavý batátovo-cizrnový krém ●
2. Zapečená dýně s cizrnou a ricottou ●
3. Krémová hrášková pohanka s halloumi ●
4. Uzená krémová cizrna (příloha rýže nebo kváskový chleba) ●
5. Hrachovo-ricottová kaše s česnekovým kuřetem (MASO) ●
6. Pečený miso losos s bulgurem a brokolicí (RYBA) ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Batáty
- Cizrna
- Pohanka

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- Uvařte **cizrnu do zásoby** – já vždycky vařím alespoň kilo luštěnin. Poté je rozdělím po porcích do **mrazáku**. Neskutečně to šetří čas.
- **Pohanku** si klidně uvařte na dva dny – první den do krémové hráškové pohanky, druhý den ji použijte jako přílohu nebo do salátu.
- Pohanku doporučuji používat **mechanicky loupanou** – je chuťově jemnější. V obchodech ji najdete nejčastěji v bio kvalitě a je světle zelená.
- Uzenou krémovou cizrnu můžete jíst jednou s rýží, podruhé jen s kváskovým chlebem. Ale nebojte se využít i uvařenou pohanku.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Ořechovo-pohanková kaše s miso banány (do skleničky)
- Pečené vločky s banánem a borůvkami
- Ricottové „croissanty“ s mákem
- Energy balls (na odpolední hlad nebo na cesty)
- Pohanková granola s lyofilizovanými jahodami + jogurt
- Voňavý batátovo-cizrnový krém
- Zapečená dýně s cizrnou a ricottou
- Krémová hrášková pohanka s halloumi
- Uzená krémová cizrna + rýže / kváskový chleba

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 2. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Halloumi 300–400 g Kefír 100 ml Máslo 270 g Mléko plnotučné 1,5 l Ricotta 750 g (3 kelímky) Smetana ke šlehání 150–200 g Vejce 3 ks Vývar (zeleninový/kuřecí) 1,6 l Žervé 150 g	Kakao holandské 7 g Koriandr mletý ½ lžičky Kurkuma 1½ lžičky Miso pasta světlá (shiro) 180 g Muškátový oříšek špetka Oregano sušené 1 lžice Paprika sladká mletá 1½ lžičky Paprika uzená mletá 1 lžice Římský kmín mletý 1 lžička Sezam (bílý nebo černý) 1 lžice Skořice mletá 2 lžičky
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Banány 5 ks Batát 2 ks (cca 700 g) Borůvky (čerstvé nebo mražené) 150 g Brokolice 1 ks (cca 500 g) Cibule 2 ks Citron 1 ks Česnek 1 palice Dýně Hokkaido 1 ks (cca 750 g) Hrášek mražený 300 g Paprika červená 1–2 ks (cca 200 g) Petržel hladkolistá 2 svazky	Kuřecí prsa cca 500–600 g Losos 500 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Bulgur 250 g Cizrna suchá 450 g Cukr třtinový 80 g Chia semínka 100 g Čokoláda vysokoprocenní (70–85 %) 140 g Hrách zelený půlený 250 g Kokosové mléko 700 g (cca 2 plechovky) Kokosové plátky 100 g Lněná semínka 50 g Lískooříškové máslo 100 % 260 g Lyofilizované jahody 40 g Mák mletý 200 g Med 300 g Moučkový cukr 185 g Mouka hladká špaldová 450 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ořechy lískové 100 g Ovesné vločky 420 g Pohankové kroupy 1 kg Rajčata sušená v oleji 8 ks Rostlinné mléko (ovesné apod.) cca 150 ml Slunečnicová semínka 100 g Toustový chléb cca 120 g	Kakaové boby dle chuti Kváskový chléb nebo pita dle potřeby Ovoce k podávání dle chuti Pečicí papír 1 role Tvaroh nebo bílý jogurt dle chuti

3. TÝDEN | ZAMĚŘENO NA NEMASOVÉ BÍLKOVINY

SNÍDANĚ & SVAČINY	HLAVNÍ JÍDLA
1. Čokoládová quinoová kaše ● 2. Moje vejce do skla s pikantní ořechovou posypkou ● 3. Jogurtová miska s tahini a medem ● 4. Skořicové palačinky s čokoládovým pribináčkem ● 5. Domácí granola s tahini ● 6. Malinové a borůvkové skleničky z cottage ●	1. Žampionové quinotto ● 2. Quinoa bowl s halloumi koulemi ● 3. Quinoa s hráškovým pestem a plněná kuřecí prsa (MASO) ● 4. Super zelená polévka ● 5. Brokolicový falafel s tahini dresinkem v pitě ● 6. Losos v rajčatové krustě s fazolkami a lískovými ořechy (RYBA) ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Quinoa
- Brokolice a zelená zelenina (hrášek, kadeřávek)
- Cottage

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Quinoa** je skvělým zdrojem rostlinných bílkovin, hodí se na sladké i na slané úpravy jídel.
- V obchodech narazíte na **dva druhy cottage** – jeden je sladší a „zrnka“ syra jsou ve smetaně (ty vyrábí např. Madeta) a druhé je pevnější a lehce slanější (ty vyrábí např. Meggle). Každá forma chutná úplně jinak.
- **Posypku** na vejce do skla udělejte v dvojnásobném množství a část si schovejte do uzavíratelných skleniček na příště nebo posypu použijte na krémové polévky.
- **Zbylé skořicové palačinky** se dají zapéct např. s tvarohem. Můj oblíbený recept, jak zužitkovat palačinky najdete v *Neobyčejných snídaních*.
- **Tahini** je 100% sezamová pasta. Seženete ji běžně ve velkých supermarketech. Osobně mám chuťově nejradši libanonské nebo izraelské tahini. Jsou jemnější než ta evropská. Tato tahini seženete ve specializovaných obchodech.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Čokoládová quinoová kaše (studená můžete jít do skleničky k svačině)
- Skořicové palačinky s čokoládovým pribináčkem
- Domácí granola s tahini + tvaroh nebo jogurt
- Malinové a borůvkové skleničky z cottage
- Žampionové quinotto
- Quinoa bowl s halloumi koulemi
- Quinoa s hráškovým pestem a plněná kuřecí prsa (nejlépe nakrájená před ohřevem)
- Brokolicový falafel s tahini dresinkem v pitě

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 3. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Cottage 600 g Halloumi 225–250 g Máslo 210 g Mléko (plnotučné / rostlinné) 1 l Mozzarella 100 g Parmazán 170 g Smetana ke šlehání 400 ml Tvaroh ve vaničce 400 g Syr / řecký jogurt 800 g Vývar (zeleninový nebo kuřecí) 1,9–2 l	Badyán nebo tonka fazole 1 ks Chilli sušené špetka Hořčice hrubozrnná 40 g Kmín mletý 1 lžička Koriandr mletý 1 lžička Římský mletý kmín 1½ lžičky Skořice mletá 1 lžice Sójová omáčka 2 lžice Uzená paprika mletá ½ lžičky Zaatar 1 lžička
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Banány 4 ks Bazalka čerstvá 1 svazek Borůvky 50 g (mohou být mražené) Brokolice 200 g Cibule 2 ks Citron 2 ks Čuketa 600 g Česnek 6 stroužků Hrášek mražený 600 g Cherry rajčata hrst Maliny 150 g Okurka 1/2 ks Pastiňák / petržel (kořen) 130 g Petržel hladkolistá 1 svazek Pórek 350 g Žampiony hnědé 600 g	Kuřecí prsa 400 g Losos 500 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Cizrna (suchá) 250 g Cukr moučkový 65 g Čokoláda bílá 60 g Čokoláda vysokoprocentní 170 g Fazole máslové (suché) 160 g Granola nebo sušenky 120 g Lískové ořechy 100 g Lněné semínko 50 g Med 190 g Mouka hladká špaldová 200 g Mouka celozrnná špaldová cca 40 g Ovesné vločky 400 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ořechy (oblíbené) 280 g Quinoa (bílá / červená / černá) 800 g Rajčata sušená v oleji cca 140 g Sesamová semínka 120 g Slunečnicová semínka 70 g Strouhanka cca 50 g Tahini 200–220 g	Kváskový chleba Microgreens / pažitka Oříšky / oříškové máslo Ovoce čerstvé nebo mražené Pita placky 6–8 ks Rukola / špenát / polníček Semínka oblíbená Pečicí papír 1 role Párátka dle potřeby

4. TÝDEN | OBYČEJNÉ ZIMNÍ SUROVINY V NEJLEPŠÍ FORMĚ

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Růžové palačinky s přibináčkem ●
2. Jablečný perník s tvarohem ●
3. Podceňovaný jablečný koláč ●
4. Nejsnazší řepová pomazánka (na kváskovém chlebu) ●●
5. Ovesné řezy s malinami a tvarohem ●
6. Kokosová kroupová kaše s malinami ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Pečená zelenina s harissou ●
2. Pečená řepa s ořechy, balzamikem a fetou ●
3. Pánev s ječnými kroupami, uzenou paprikou, hráškem, kukuřicí a vejcem ●
4. Kroupová kaše s máslovým pórkem a halloumi ●
5. Orzo bolognese (MASO) ●
6. Kuskusové smaženky s tuňákem a kukuřicí (RYBA) ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Jablka
- Řepa
- Ječné kroupy

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- Do palačinek i na pomazánku kupte v obchodě už **dopředu uvařenou a vakuovou řepu**. Přípravu jídel budete mít pak už téměř bez práce. V obchodech ji najdete v chlazených boxech se zeleninou.
- Na pečenou zeleninu s harissou využijte **jakoukoliv zeleninu** máte rádi nebo potřebujete spotřebovat.
- Pokud víte, že **chleba** nestihnete spotřebovat, nakrájejte ho na plátky a **dejte do mrazáku**. Zbylý chleba také využijete na strouhanku, krutony do polévky, zapečený sendvič nebo ho obalte ve vejíčku jako smaženku.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Růžové palačinky s přibináčkem
- Jablečný perník + tvaroh
- Podceňovaný jablečný koláč + tvaroh
- Nejsnazší řepová pomazánka (na kváskovém chlebu)
- Ovesné řezy s malinami a tvarohem
- Pečená zelenina s harissou
- Pánev s ječnými kroupami, uzenou paprikou a vejcem (vejce klidně na tvrdo)
- Kroupová kaše s máslovým pórkem a halloumi
- Orzo bolognese
- Kuskusové smaženky s tuňákem a kukuřicí (studené)

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 4. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Bílý jogurt (3,5 %) 100 g Feta 180–200 g Halloumi 400 g Kefír 100 ml Máslo cca 325 g Mléko (plnotučné / rostlinné) 1,14 l Mozzarella 125–250 g Parmazán dle chuti Smetana ke šlehání 500 ml Tvaroh ve vaničce 1 kg Tvrdý sýr (ementál / čedar) 100 g Veje 14 ks Vývar (zeleninový nebo kuřecí) cca 1,65 l Žervé 320 g	Kakao holandské 30 g Kmín mletý ½ lžičky Koriandr mletý ¼ lžičky Kypřicí prášek 14 g Paprika uzená mletá 1 lžíce Perníkové koření 8 g Prášek do perníku 18 g Rum 30–35 ml Skořice mletá 1 lžička Vanilkový lusk ½ ks
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Bazalka čerstvá 1 svazek Cibule 2 ks Citron 1 ks Jablka 800 g až 1 kg Maliny 200 g Pevná zelenina na pečení (dýně, mrkev, petržel, pastinák, brambory, batáty, lilek, cuketa) 1,5–1,7 kg Pórek 1 ks Rukola / listový salát 100 g Řepa červená (syrová) 1 kg Řepa červená (vařená) 350 g Tymián čerstvý pár snítek	Hovězí maso mleté 450 g Kuřecí prsa 400 g Tuňák v konzervě 160 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Balzamikový ocet 2 lžíce Chia semínka 30 g Cukr moučkový 1 lžíce Cukr třtinový cca 525 g Harissa pasta 180 g Kokos strouhaný 80 g Kokosové plátky dle chuti Konzervovaná rajčata 800 g (2 plechovky) Kroupy ječné (suché) 550 g Kuskus 250 g Marmeláda 100 g Med nebo javorový sirup 2 lžíce Mouka hladká špaldová cca 1 kg Mouka celozrnná špaldová 350 g Mouka hrubá nebo dětská krupička dle potřeby Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ovesné vločky 425 g Rajčata sušená v oleji 60 g Rozinky 70 g Těstovinová ryže orzo 250 g Vlašské ořechy 160 g	Čerstvá petržel 1 svazek Kokosové plátky Kvásek 1 lžíce Tvaroh nebo jogurt podle chuti