

Měsíční jídelníček | duben

1. TÝDEN | JARO NA TALÍŘI

SNÍDANĚ & SVAČINY	HLAVNÍ JÍDLA
1. Kokosová chia sklenička ● 2. Kávové overnight oats ● 3. Tvarohové tiramisu s jahodami ● 4. Bylinková omeleta s fetou ● 5. <u>Mini mazance</u> (blog) 6. Francouzský toust ze zbylých mazanců ●	1. <u>Jarní salát s vejci a bylinkovým dresinkem</u> (blog) 2. Zelená shakshuka ● 3. Těstoviny se špenátovo-fazolovým pestem ● 4. Pečený miso losos s bulgurem a brokolicí ● 5. Tortilly s rajčatovo-fazolovým hummusem ● 6. Super zelená polévka ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Fazole (doporučuju bílé máslové)
- Bylinky
- Vejce

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Fazole** uvařte **do zásoby** – já vždycky vařím alespoň kilo luštěnin. Poté je rozdělím po porcích do **mrazáku**. Neskutečně to šetří čas.
- **Bylinky** obměňujte za to, co máte doma nebo co vám chutná. Aktuálně si vychutnávejte medvědí česnek, baby špenát, pažitku, ale nebojte se použít i kopřivy.
- **Porci super zelené polévky** si nezapomeňte **zamrazit** na příště.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Kokosová chia sklenička
- Kávové overnight oats
- Tvarohové tiramisu s jahodami
- Těstoviny se špenátovo-fazolovým pestem
- Tortilly s rajčatovo-fazolovým hummusem
- Super zelená polévka

Neobyčejné snídaně ● | Neobyčejně rychlá ●

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 1. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Čedar 200 g Feta 80 g Kefír 600 ml Máslo 200 g Mléko plnotučné/polotučné 310 ml Parmazán 50 g + na podávání Smetana ke šlehání 400 ml Tvaroh ve vaničce 1300 g Vejce 22 ks Vývar zeleninový 1 l	Droždí (čerstvé) 21 g Holandské kakao 5 g Hořčice hrubozrnná 10 g Koriandr mletý Miso pasta 120 g Rum 20 ml Římský kmín Skořice nebo vanilka
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 185 g Borůvky nebo maliny 160 g Brambory 700 g Brokolice 1 ks (500 g) Bylinky čerstvé dle potřeby Cibule 1 ks Citron 2 ks Čuketa cca 600 g Česnek 1–2 palice Hrášek mražený 500 g Cherry rajčata 300 g Jahody 150 g Listové saláty Pórek 1 ks (350 g) Růžičková kapusta 500 g	Losos 500 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Bulgur 250 g Cukr moučkový cca 100 g Cukr třtinový 100 g Cukrářské piškoty 1 balení Fazole (suché) cca 330 g Chia semínka 100 g Kokosové mléko (nápoj) 300 ml Mandle plátkové 50 g Med nebo javorový sirup cca 100 g Mouka hladká 260 g Mouka hrubá 100 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ořechy 150 g Ovesné vločky 200 g Rajčata sušená 100 g Rozinky 50 g Semínka mix 50 g Těstoviny 400 g Tahini 80–90 g Tortilly 6 ks	Káva (espresso nebo filtrovaná) 160 ml Čerstvé ovoce a zelenina Čokoláda Kokosové chipsy Kváskový chleba Ořechy Pečicí papír 1 role Tvaroh ve vaničce

2. TÝDEN | ZELENÉ VELIKONOCE

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Citronovo-pistáciová velikonoční bábovka (blog)
2. Tvarohový beránek (blog)
3. Jemná vajíčková pomazánka + kacířský kváskový chleba ●
4. Jogurtová miska s tahini a medem ●
5. Cheesecake do skleničky ●
6. Bircher müsli ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Těstoviny s pestem z medvědího česneku (blog)
2. Jarní orzo (blog)
3. Pečená řepa s ořechy, balzamikem a fetou ●
4. Pórkový quiche ●
5. Zelená krémová quinoová pánev ●
6. Rajčatové orzo s krevetami ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Medvědí česnek
- Pistácie
- Vejce

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- Uvařte **cizrnu do zásoby** – běžně vařím alespoň kilo luštěnin. Poté je rozdělím po porcích do **mrazáku**. Neskutečně to šetří čas. A hlavně se mi nestane, že luštěniny vynechám, protože jsem je zapomněla namočit.
- **Tahini** je tradiční blízkovýchodní pasta ze sezamových semínek. Dnes ji seženete už běžně v supermarketech. Osobně doporučuji izraelské nebo libanonské tahini, které je chuťově jemnější. Pro to musíte do specializovaných obchodů.
- **Sezona medvědího česneku** je krátká, proto si ho užijte naplno. Oproti klasickému česneku má delikátnější chuť a lidem s citlivějším trávením nedělá problém.

VHODNÉ DO KRABIČEK

- Citronovo-pistáciová bábovka
- Tvarohový beránek
- Jemná vajíčková pomazánka + kacířský kváskový chleba
- Jogurtová miska s tahini a medem
- Cheesecake do skleničky
- Bircher müsli
- Těstoviny s pestem z medvědího česneku
- Jarní orzo
- Pórkový quiche
- Zelená krémová quinoová pánev

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 2. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Bílý jogurt 300 g Feta 180–200 g Kefír 300 ml Máslo cca 500 g Mléko plnotučné/polotučné 400 ml Parmazán 30 g Syr / řecký jogurt 800 g Smetana ke šlehání 140 ml Tvaroh ve vaničce 900 g Tvrdý sýr (ementál) 100 g Vejce 15 ks Zakysaná smetana 250 g Vývar zeleninový 1,5 l Žervé 150 g	Balzamikový ocet 2 lžíce Hořčice hrubozrnná 15 g Koriandr mletý Kypřicí prášek cca 15 g Miso pasta 25 g Muškátový oříšek Pepř Rum 20 ml Římský kmín Tymián sušený Vanilka
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 200 g Banány 4 ks Bylinky čerstvé dle potřeby Cibule 3 ks Citron 2 ks Červená řepa 1 kg Česnek cca 4–5 stroužků Hrášek mražený 550 g (mohou být i fazolky a jiné) Cherry rajčata 1 balení Jablka 2 ks Maliny 100 g Medvědí česnek 50 g Pórek 1 ks (cca 200 g) Rukola / listový salát 100 g	Krevety 400 g Kuřecí / krůtí šunka 150 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Cizrna (suchá) 140 g Cukr moučkový 100–120 g Cukr třtinový 280 g Čokoláda 20 g Fazole (suché) 110 g Kokosové mléko (plechovka) 300 g Konzervovaná rajčata 400 g (1 plechovka) Mák nemletý 25 g Mandle loupané 50 g Med cca 100 g Mouka celozrnná 460 g Mouka hladká 505 g Mouka hrubá 100 g Mouka polohrubá 200 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Orzo 650 g Ořechy (lískové/vlašské) 150 g Ovesné vločky 265 g Pistácie 190 g Quinoa 150 g Rozinky 50 g Sezamová semínka 20 g Sušenky 120 g Tahini cca 80–90 g Těstoviny 300 g	Čerstvé ovoce a zelenina Kvásek 35 g Lískové ořechy na podávání Lyofilizované ovoce Olej z lískových ořechů Mozzarella Pečicí papír

3. TÝDEN | NENÍ ČAS NA HRDINSTVÍ

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. Ovesná kaše ●
2. Cookies ze zbylé kaše ●
3. Plněná vaječná tortilla ●
4. Ořechovo-pohanková kaše s karamelizovaným banánem ●
5. Mangové jogurtové smoothie ●
6. Domácí granola s tahini ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. Sezamové tofu s brokolicí ●
2. Bulgur s brokolicí, cizrnou a hořčičným dresinkem ●
3. Krémová hrášková pohanka s halloumi ●
4. Quinoa s pečenými fazolemi, paprikou a pistáciemi ●
5. Zeleninové placičky z cottage sýra ●
6. Super zelený pohankový salát ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Ovesné vločky
- Brokolice a zelená zelenina (hrášek, fazolky)
- Pohanka

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **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.
- Vždy mám v mrazáku různé **druhy mražené zeleniny**. Nejčastěji hrášek, fazolky, edamame. Ale i různé směsi. Často mě zachraňují ve chvílích, kdy čerstvá zelenina dojde.
- **Pohanku** doporučuji mechanicky loupanou. Má jemnější chuť oproti hnědé tepelně opracované pohance. Mechanicky loupaná pohanka je světlá, lehce zelená a často v bio kvalitě.
- Zbylé **banány**, které nestihnete zpracovat a nechce se vám péct banánový chlebiček, oloupejte, nakrájejte a dejte do mrazáků. Takový banán můžete přidat třeba do mandlového jogurtového smoothie.
- **Domácí granola** je moje záchrana pro rychlé snídaně, svačiny i odpolední chutě. Je super si menší skleničku vzít s sebou do práce a mít ji v pohotovosti uloženou ve stolu.

VHODNÉ DO KRABÍČEK

- Cookies ze zbylé kaše
- Plněná vaječná tortilla
- Mangové jogurtové smoothie
- Domácí granola s tahini
- Sezamové tofu s brokolicí
- Bulgur s brokolicí, cizrnou a hořčičným dresinkem
- Krémová hrášková pohanka s halloumi
- Quinoa s pečenými fazolemi, paprikou a pistáciemi
- Zeleninové placičky z cottage sýra (studené)
- Super zelený pohankový salát

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 3. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Bílý jogurt/kefír 500 g Cottage 400 g Feta 125 g Halloumi 300–400 g Máslo 100–150 g Mléko polotučné/plnotučné cca 1 l Parmazán 100 g Tofu 700–900 g Tvrký sýr (ementál) 100 g Vejce 15 ks Vývar zeleninový 600 ml Žervé 150 g	Holandské kakao 15 g Hořčice hrubozrnná 2 lžice Kypřicí prášek 4 g Miso pasta 60 g Perníkové koření Tamari / sójová omáčka cca 6–8 lžic Sušené chilli Sušené oregano Uzená mletá paprika
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát cca 120 g Banány 4 ks Brokolice cca 1,5 ks Bylinky čerstvé podle potřeby Cibule 1 ks Citron 1–2 ks Česnek cca 4 stroužky Granátové jablko 1 ks Hrášek mražený 900 g (mohou být fazolky atd.) Cherry rajčata 100 g Limeta 1 ks Mango 350 g Maliny (nebo jiné ovoce) dle chuti Mrkev 400 g Paprika červená 2 ks Polníček / rukola / baby špenát 100 g	–
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Bulgur 200 g Cizrna (suchá) 120 g Cukr třtinový 80 g Dýňová semínka 50 g Fazole (suché) 140 g Lněná semínka 50 g Med nebo javorový sirup cca 150 g Mouka hladká 80 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Ořechy (mix) cca 180 g Oříškové máslo cca 120 g Ovesné vločky 850 g Pistácie 80 g Pohanka kroupy 750 g Quinoa 160 g Rajčata sušená 70–90 g Sezam cca 120 g Sezamový olej podle potřeby Slunečnicová semínka 70 g Tahini cca 200–220 g Tortilly 4 ks	Čerstvé ovoce a zelenina Rýže (jasmínová nebo basmati) Tvaroh Čokoláda Pistácie Ořechové máslo

4. TÝDEN | KDYŽ STAČÍ PÁR VĚCÍ ZE ŠPAJZU

SNÍDANĚ & SVAČINY

1. [Proteinové mandlové vafle](#) (blog)
2. Ovesné řezy s malinami a tvarohem ●
3. Ředkvičková pomazánka + jednoduchý žitný chleba ●●
4. Křupavý chleba s čedarem a šunkou ●
5. Cottage bulky ●
6. Rebarborový clafoutis ●

HLAVNÍ JÍDLA

1. [Jarní bylinkové lívance z dýňové mouky](#) (blog)
2. Rajčatové gnocchi s kuřecím a ricottou ●
3. Líné špagety ●
4. Zrychlené minestrone ●
5. Pečené orzo ratatouille ●
6. Halloumi sendviče s pomazánkou ze sušených rajčat ●

HLAVNÍ SUROVINY

- Dýňová mouka
- Konzervovaná rajčata
- Tvaroh

MOJE TIPY NA OBMĚNY A ÚSPORU ČASU

- **Domácí chleba nemusí být složitý.** Osobně nemám čas a kapacitu se věnovat jednomu chlebu několikrát za den, proto v Neobyčejných snídaních najdete Kacířský kváskový chleba nebo Jednoduchý žitný chleba v Neobyčejně rychlé. Nebojte se, oba zvládnete a moc času vám nezaberou. A samozřejmě v Rychlé je i recept na chleba ze sušeného droždí, pokud kvásek ještě nemáte.
- **Konzervovaná rajčata** je určitě jedna z ingrediencí, kterou bych vám doporučila mít ve špajzu vždy. Skvělá konzervovaná rajčata v bio kvalitě a za pár korun mají v DM.
- **Dýňová mouka** má skvělé nutriční hodnoty. Obsahuje 60 g bílkovin na 100 g a je bezlepková. Dokáže těsta hezky odlehčit. Má jiné pečicí vlastnosti než klasická mouka. Pokud chcete část klasické mouky nahradit dýňovou, dejte jí 25–30 % z celkového množství mouky.

VHODNÉ DO KRABIČEK

- Proteinové mandlové vafle
- Ovesné řezy s malinami a tvarohem
- Ředkvičková pomazánka + jednoduchý žitný chleba
- Cottage bulky
- Jarní bylinkové lívance z dýňové mouky (studené)
- Rajčatové gnocchi s kuřecím a ricottou
- Líné špagety (do krabičky zvolit např. fusilli)
- Zrychlené minestrone
- Pečené orzo ratatouille
- Halloumi sendviče s pomazánkou ze sušených rajčat

SEZNAM SUROVIN PRO 4 OSOBY | 4. TÝDEN

1) Mléčné a chlazené	4) Koření a dochucovadla
Cottage 200 g Čedar 120 g Feta 200 g Halloumi 200 g Máslo 180–200 g Mléko polotučné/plnotučné 30–45 ml Mozzarella 250 g Ricotta 250 g Smetana ke šlehání 30 ml Tvaroh ve vaničce 1000 g Tvaroh v alobalu 250 g Vejce 13 ks Vývar zeleninový 1200 ml Žervé 60 g	Kypřicí prášek 18 g Sušené oregano 2 lžíce Sušený rozmarýn 1 lžíce Miso pasta 1 lžíce Skořice Vanilka
2) Ovoce a zelenina	5) Maso a ryby
Baby špenát 140 g Bylinky čerstvé podle potřeby Cibule 3 ks Citron 1 ks Cuketa 550 g Česnek 8 stroužků Jablka 2 ks Hrášek mražený 150 g Cherry rajčata 350 g Lilek 300 g Maliny 200 g Mrkev 250 g Paprika červená 450 g Rebarbora cca 400 g (4–5 stonků) Řapíkatý celer 200 g Ředkvičky 2 svazky Salát listový 50 g Zelí kysané nebo kimchi 100 g	Kuřecí nebo krůtí šunka 100 g Kuřecí prsa 200 g
3) Trvanlivé suroviny	6) Ostatní a k podávání
Cukr moučkový 100 g Cukr třtinový 250–280 g Červená čočka 200 g Dýňová mouka 80 g Gnocchi 500 g Konzervovaná rajčata 1600 g (4 konzervy) Lískové ořechy 30 g Mix semínek 170 g Mouka celozrnná 50 g Mouka hladká 370 g Mouka žitná chlebová 420 g Olivový olej nebo jiný rostlinný olej dle potřeby Olivy černé 1 menší balení / sklenička Orzo 200 g Ovesné vločky 510 g Rajčata sušená 170 g Rozinky 20 g Špagety 300 g Vlašské ořechy 100 g	Čerstvé ovoce a zelenina Javorový sirup Kvásek 1 lžička Mandle Mandlový a lískoořechový olej Parmazán Tvaroh nebo řecký jogurt Žervé