

1. SOBOTA / ŘÍJEN		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně	DOKONALÁ POSTAVA	lžička	Chia 1 lžice / kefir 130 ml	½ avokádo, hruška	okurka, řapík. celer	Čaj, káva
oběd		—	Ryba / hlíva 170 g	Hroznové víno	salát, pečená mrkev, petr.	Čaj, káva
večeře		—	Feta sýr 75g	Jablko	polníček, květák, brokolice	Čaj Otylka
2. NEDĚLE		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Mandle, slunečnice 30+30	Huška		Čaj, káva
oběd		—	Kuře 150g	Žlutý meloun	petržel, mrkev, řepa	Čaj, káva
večeře		—	Fazole / polévka	Jablko	mrkev, petržel,	Čaj Otylka
3. PONDĚLÍ		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Chia 1 lžice / žervé 80g	Jablko, ½ avokádo	okurka, řapík. celer	Čaj, káva
oběd		—	Kuře 150 g	Broskev	rajčata, ředkvičky, okurka	Čaj, káva
večeře		—	Cizrna 80g (kari)	Žlutý meloun	lilek, dýně, cibule, houby	Čaj Otylka
4. ÚTERÝ		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Kefír 130 ml	Hruška	—	Čaj, káva
oběd		—	Cizrna 80g / 2 vejce	Broskev	rajče, okurka, paprika	Čaj, káva
večeře		—	Hovězí / mléčné	Jablko	salát, cuketa, cibule	Čaj Otylka
5. STŘEDA		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Chia 1 lž / šejk, 1 vejce	Hruška, avokádo	okurka, řapík. celer	Čaj, káva
oběd		—	Sýr čerstvý 80 g	Fíky 2 ks	salát, č. řepa, mrkev	Čaj, káva
večeře		—	Sýr Pecorino / 1 lžice	Jablko	Špaget. Dýně, rajčata, salát	Čaj otylka
6. ČTVRTEK		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Kokos 1 lžice + mandle	Jablko	mrkev	Čaj, káva
oběd		—	Dýňové placky (2 ks vejce)	Hroznové víno 120 g	okurka, rajče, paprika	Čaj, káva
večeře		—	Cizrnové tortilky 200g	Hruška	Paprikové fajitas, cibule	Čaj Otylka
7. PÁTEK		PSYLLIUM (+ čaj)	BÍLKOVINA	OVOCE	ZELENINA 130g	PITÍ
snídaně		lžička	Chia 1 lž / kefir	Jablko, avokádo	okurka, řapík. celer	Čaj, káva
oběd		—	Cizrna / hummus	Broskev	pečená zelenina, celer	Čaj, káva
večeře		—	Tuňák (80g ve vlast. št.)	Švestky 4 ks	pórek, rajčata, kapary, žitné těstoviny	Čaj (Zaječická)