

Ukázkový jídelníček redukčního režimu pro ženy 70-90 kg – energetický příjem okolo - 7 000 kj (počítáno s mírnou denní pohybovou aktivitou).

Snídaně

Celozrný chléb se sýrem a vajíčkem, rajče - 1578 KJ

- 60 g celozrného chleba – 564 kJ
- 1 vejce – 361 kJ
- 10 g Flora light – 220 kJ
- 30 g- 30% eidamu – 330 kJ
- 100 g rajče – 103 kJ



Svačina

Tvaroh a ovoce – 970 kJ

- 1x tvarohový dezert Fitness – 570 kJ
- 220 g jahod – 400 kJ



Oběd

Zapečená kuřecí prsíčka s bramborem – 2 207 kJ

- 150 g kuřecích prsou - 680 kJ
- 30 g šunky - 450 kJ
- 40 g 20% strouhaného sýru - 360 kJ
- 150 g brambor - 497 kJ,
- 200 g -zeleninová obloha – 220 kJ



Omyté a osušené maso naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme u obou stran na fólii. Měkké maso přendáme na zapékací misku, obložíme plátkem šunky, posypeme strouhaným sýrem a zapečeme v mikrovlnné troubě.

Svačina

Knäckebröt s cottage a zeleninou – 1 127 kJ

- 50 g Knäckebröt žitný s vlákninou (Racio) – 650 kJ
- 90 Sýr Cottage (Madeta) – 393 kJ
- 100 g Ředkvičky – 84 kJ



Večeře

Treska na zelenině se žampiony a bramborami - 1348 kJ

- 200g filetu z tresky – 620 kJ
- 3 g olivového oleje – 116 kJ
- 50g rajčat – 51 kJ
- 50g cibule – 69 kJ
- 50g papriky – 33 kJ
- 50g žampionů – 75 kJ
- 100 g brambor – 331 kJ
- 100 g ledový salát – 53 kJ
- kmín, citronová šťáva, pepř a sůl.



Filet opláchneme, osušíme a ochutíme solí, pepřem, kmínem a citronovou šťávou. Opečeme je na teflonové pánvi na lžičce olivového oleje, případně podusíme v páře. Zeleninu očistíme a nakrájíme na stejně velké kousky. Tresku vyjmeme a ve výpeku orestujeme zeleninu (tepelně ji neupravujeme zbytečně dlouho, ztratila by vitaminy). Brambory uvaříme klasickým způsobem - nejlépe ve slupce. Filet položíme na orestovanou zeleninu a podáváme s vařenými bramborami a listem salátu zakápnutým podle chuti citronovou šťávou.