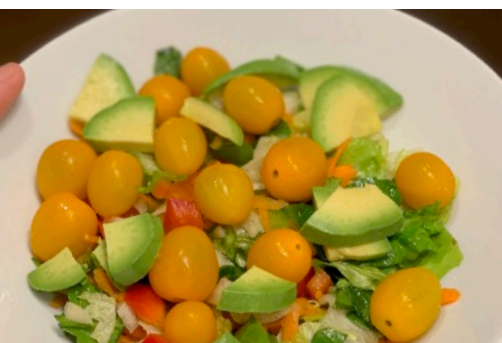




Detox výzva

JÍDELNÍČEK - TÝDEN 2



Alkalický jídelníček

Záměrem druhého týdne je vytvoření nové rovnováhy a rozšíření chutí alkalického jídelníčku pro větší požitek.

TÝDENNÍ NÁKUPNÍ SEZNAM

Nákupní seznam pro druhý týden alkalického jídelníčku zaměřený na vytvoření nové rovnováhy a rozšíření palety chutí. Seznam je určen pro jednu osobu.

Uvedené množství představuje aktuální spotřebu.

TRVANLIVÉ POTRAVINY

pohanková mouka 230 g
pohankové vločky 120 g
ovesné vločky 130 g
quinoa 200 g
rýžové nudle 50 g
červená čočka 40 g
—————
mandlové plátky 40 g
kešu ořechy 75 g
vlašské ořechy 40 g
dýňová semínka 50 g
lněná semínka 100 g
chia semínka 100 g
slunečnicová semínka 100 g
sezamová semínka 50 g
konopná semínka 50 g
sušené moruše, fíky
či datle 120 g
—————
řepkový a olivový olej
kokosový olej
javorový sirup, melasa
nebo kvalitní med
—————
oregáno, bazalka
čerstvá pažitka, tymián
chilli paprička, kari, zázvor
koriandr, muškátový oříšek
himalajská sůl, skořice

DEN 8 AŽ 10

vejce 4 ks
flank steak 100 g
kokosové mléko 150 ml
—————
banán 1 ks
pomeranč 1/2 ks
grapefruit 1 a 1/2 ks
avokádo 2 a 1/2 ks
jahody 125 g
jablko 1 ks a citron 1 ks
—————
baby špenát 75 g
rukola 125 g
Pak choi 1 ks
fazolové lusky 50 g
hrášek 50 g
hlávková kapusta 2 listy
červená řepa 1 ks
střední mrkve 5 ks
dýně 1/4 ks a batát 1/4 ks
brambory 1 ks
žlutá paprika 1 ks
červená paprika 1 ks
cibule 2 ks
červená cibule 1/2 ks
žlutá cherry rajčata 250 g
—————
feta sýr 50 g
česnek 1 palička

DEN 11 AŽ 14

čerstvý tuňák / ryba 100 g
kuřecí prso 100 g
kokosové mléko 350 ml
—————
banán 2 ks
pomeranč 1 a 1/2 ks
grapefruit 1/2 ks
avokádo 1/2 ks
jahody 125 g
jablko 2 ks
citron 1/2 ks
—————
baby špenát 475 g
fazolové lusky 150 g
hrášek 20 g
střední mrkve 4 ks
dýně 3/4 ks
batát 1 a 3/4 ks
brambory 2 ks
cibule 5 ks
červená cibule 1 a 1/2 ks
—————
sušená rajčata 1 balení