

## 2. TÝDEN - ČTVRTEK

### Snídaně > Pomazánka z pečené dýně s tymiánem

Sacharidy  
36 gTuky  
17 gBílkoviny  
15 gVláknina  
10 gEnegetick...  
1615 kj

#### Ingredience

150 g Dýně čerstvá  
100 g Ricotta  
60 g Chléb žitný  
5 ml Olej olivový  
5 g Dýňová semínka  
Pažitka čerstvá  
Tymián

#### Postup

1. Dýni nakrájíme, potřeme olejem, posypeme tymiánem a upečeme v troubě doměčka
2. Po upečení dáme do mixéru a spolu s ricottou, solí, pepřem a tymiánem promixujeme
3. Pokud máme rádi, můžeme přidat i stroužek česneku
4. Servírujeme na chléb, posypaný dýňovými semínky a pažitkou

### I. svačina > Hřejivé smoothie se skořicí a zázv...

Sacharidy  
48 gTuky  
4 gBílkoviny  
5 gVláknina  
14 gEnegetick...  
1172 kj

#### Ingredience

100 g Hruška čerstvá  
200 g Jablko čerstvé  
20 g Vločky pohankové  
10 g Chia semínka  
Skořice mletá  
Zázvor čerstvý

#### Postup

1. Jablka i hrušky oloupeme a zbavíme jádřinců
2. Vše spolu rozmixujeme
3. Můžeme přidat vodu dle chuti

### Oběd > Tofu škvarky s bramborovou kaší

Sacharidy  
44 gTuky  
24 gBílkoviny  
25 gVláknina  
11 gEnegetick...  
2194 kj

#### Ingredience

130 g Tofu uzené  
150 g Brambory  
150 g Mrkev čerstvá  
50 ml Mléko mandlové  
10 ml Šťáva z limetky  
8 g Máslo kravské  
6 ml Olej olivový

#### Postup

1. Uděláme bramborovou kaši
2. Tofu nakrájíme na malé kostičky a na troše oleje restujeme cca 10-15 min na nízkém plameni
3. Před podáváním zakápneme na pánvi sójovou omáčkou, necháme vsáknout
4. Mrkev nastroháme nahrubo, zakápneme limetkovou šťávou a podáváme jako salát k jídlu

### II. svačina > Cottage na sladko

Sacharidy  
15 gTuky  
12 gBílkoviny  
18 gVláknina  
7 gEnegetick...  
1064 kj

#### Ingredience

150 g Cottage  
50 g Borůvky čerstvé  
50 g Jahody čerstvé  
5 g Kakao prášek  
5 ml Sirup čekankový

#### Postup

Smícháme cottage se všemi surovinami  
Ovoce nakrájíme na kousky

### Večeře > Zeleninový salát s uzeným lososem a ...

Sacharidy  
36 gTuky  
26 gBílkoviny  
25 gVláknina  
14 gEnegetick...  
2129 kj

#### Ingredience

70 g Losos filet bez kůže uzený  
85 g Avokádo čerstvé  
80 g Okurka salátová čerstvá  
50 g Salát ledový čerstvý  
100 g Rajče červené čerstvé  
50 g Ředkvička čerstvá  
40 g Quinoa  
5 g Sezam

#### Postup

1. Uvaříme quinou
2. Zeleninu omyjeme a nakrájíme
2. Vložíme ji do misky zeleninu, na ní quinou
3. Přidáme uzeného lososa, avokádo
4. Podáváme ozdobené sezamem

# 1. Nastavíte si své údaje, aby jídelníček počítal.

The image shows a settings modal for a diet calculator. The modal is titled "Klidový bazální metabolismus" and contains several sections for user input:

- Klidový bazální metabolismus:** Two radio button options: "Znám BM (Tanita, inBody)" and "Neznám BMR".
- Váha (kg):** A text input field containing the value "58".
- Aktivita:** A list of activity levels with radio button options: "nejsem aktivní", "lehká (1-2 tréninky týdně nebo více lehčích)", "střední (3-4 tréninky týdně)", "vysoká (5-6 tréninků týdně nebo fyzicky náročné zaměstnání)", and "extrémní (profesionální sportovci nebo velmi těžce fyzicky pracující)".
- Váš cíl:** A list of goals with radio button options: "Redukční pro hubnutí", "Vyvážený pro udržení váhy", and "Nabírací pro zvýšení hmotnosti".
- Začátek:** A text input field containing the date "07.08.2023".

Below the settings, there is a button labeled "VYTVOŘIT JÍDELNÍČEK" with a checkmark icon. A note reads: "Pro rychlejší orientaci v jídelníčku si zvolte den, odkdy chcete začít (nepovinné)."

The background of the app shows a sidebar with a menu, a main content area with a calendar view for "1. TÝDEN" (Monday to Friday), and a list of meals for each day. The user's name "Mirka Philippi" and other personal details are visible in the top left of the background.

## 2. Jídelníček se propočítá a vygeneruje se vám na 4 týdny

▶ ZAČÍT ČT/3. TÝDEN
✎ Upravit zadání
☰ Přizpůsobit si jídelníček
☰ Nákupní seznam

📄 Tisk / Uložit jídelníček
↺ Nahradit potravinu
🗨 FAQ
👤 Přihlášen a a

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Osoba</b><br>Mirka Philippi<br>(žena/1988/163 cm/58 kg) | <b>Stupeň aktivity</b><br>Vysoká aktivita (5-6 tréninků týdně<br>nebo fyzicky náročné zaměstnání) | <b>Cíl jídelníčku</b><br>Redukční pro hubnutí                  |
| <b>Klidový BMR</b><br>5 597 kJ (1 337 kcal)                | <b>Vyvážený doporučený denní příjem</b><br>9 795 kJ (2 339 kcal)                                  | <b>Cílový doporučený denní příjem</b><br>8 326 kJ (1 989 kcal) |
| <b>Předpokládaná změna váhy za 1 týden</b><br>-1,29 kg     |   |  |

| 1. TÝDEN | Snídaně                               | I. svačina                               | Oběd                                       | II. svačina                               | Večeře                                   |
|----------|---------------------------------------|--|--|---|--|
| PO       | <u>Ovesná kaše s malinami</u>         | <u>Hummus se zeleninovými hranolkami</u> | <u>Kuřecí prsa s divokou rýží</u>          | <u>Jogurt s borůvkami a skořicí</u>       | <u>Pečená řepa s batáty a hermelínem</u> |
| ÚT       | Perníková kaše                        | Chléb s uzeným sýrem a okurkou           | Rýžové nudle s cizrnou a sezamovou omáčkou | Kakaovo-brusinkový skyr                   | Chléb s máslem a tvarůžky                |
| ST       | Hrušková pohanková kaše (příprava)    | Kešu, sýr a okurka                       | Cizrnové karbanátky s tuňákem a batáty     | Salát z řapíkatého celeru a jablka        | Fazolová pomazánka s pečivem a zeleninou |
| ČT       | Jáhlová kaše s mákem a višněmi        | Chléb se šunkou a zeleninou              | Krůtí steak s batátovými plátky            | Zimní jablečný jogurt s rozinkami         | Hřejivá čočková polévka                  |
| PÁ       | Kokosový mugcake s malinami           | Cizrnové křupky                          | Slaná ovesná kaše sypaná parmezánem        | Tvarohové smoothie s kakaem               | Salát z červené řepy s vajíčkem          |
| SO       | Sýrová omeleta se špenátem a rajčátky | Čerstvý ananas s kokosovým jogurtem      | Caesar salát s opečenými krutony           | Pomazánka z nivy                          | Pohanka s uzeným tofu a kyselým zelím    |
| NE       | Bagetka s vajíčkem a ředkvičkami      | Overnights vločky s brusinkami           | Tuňák v sezamové krustě s rýžovými nudlemi | Pomerančový jogurt se skořicí a čokoládou | Květákový mozeček s tempehem a vejcem    |

### 3. Po kliknutí na jakýkoli chod se zobrazí detail jídla

Předpokládaná změna váhy za 1 týden

1. TÝDEN > NEDĚLE > SNÍDANĚ | I. SVAČINA | **OBĚD** | II. SVAČINA | VEČEŘE

## Oběd > Tuňák v sezamové krustě s rýžovými nudlemi

**Sacharidy** 48 g **Tuky** 20 g **Bílkoviny** 37 g **Vláknina** 5 g **Enegetická hodnota** 2212 kJ (528 kcal)

### Ingredience

- 50 g Těstovinový rýžové
- 130 g Tuňák filet
- 10 ml Olej řepkový
- 10 g Sezam
- 20 g Citrón čerstvý
- 40 g Polníček čerstvý
- 40 g Rukola čerstvá

### Postup

1. Nudle uvaříme doměkka v mírně osolené vodě
2. Scedíme je a promícháme s olejem, aby se nelepily
3. Tuňáka osolíme, pokapeme citronem a obalíme v sezamu
4. Vložíme ho do rozpálené grilovací pánve s olejem
5. Krátce grilujeme z obou stran
6. Poté jej nakrájíme na silnější plátky
7. Podáváme s mixem salátů

| 2. TÝDÍ | Snídaně                                  | I. svačina                              | Oběd                            | II. svačina                  | Večeře                              |
|---------|--|---|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| PO      | Francouzský toast s ricottou a jahodami  | Toast s tempehem a rajčetem             | Krevetové rizoto                | Mrkev s pomerančem a skořicí | Zapečená mozzarella                 |
| ÚT      | Ovesné palačinky s meruňkovou marmeládou | Kešu oříšky s jablkem                   | Vepřové nudličky s bramborem    | Meruňkový tvaroh             | Míchaná kvěťáková vajíčka           |
| ST      | Krupicová kaše s horkými malinami        | Vaječný salát s rajčaty                 | Krůtí prso s grilovanou cuketou | Banáno-jahodový shake        | Hrachový džál s kokosovým mlékem    |
| ČT      | Pomazánka z pečené dýně s humásem        | Hřejivé smoothie se skořicí a zázvankem | Tofu škvarky s bramborovou kaší | Cottage na sladko            | Zeleninový salát s uzeným lososem a |

## 4. Můžete si nahradit potravinu za jinou, vámi preferovanější - jednorázově v receptu nebo trvale v celém jídelníčku.

### Nahradit potraviny

#### Jednorázová výměna potraviny

vyberte si potravinu, její množství a nahraďte ji energeticky stejným množstvím jiné potraviny

Tvarůžky (Mléčné výrobky) 100 g ↔ Hermelín (Mléčné výrobky) 47 g

#### Nahradit trvale potravinu v celém jídelníčku

Vámi nahrazená potravina se přepíše v ingrediencích ve všech receptech.

Jahody čerstvé (Ovoce) ↔ Borůvky čerstvé (Ovoce) **Přidat**

**X ZRUŠIT ZMĚNY** **✓ ULOŽIT ZMĚNY**

Osoba  
Mirka Philippi  
(žena/1988/163 cm/5...)

Klidový BMR  
5 597 kJ (1 337 kcal)

Předpokládaná změna váh  
-1,29 kg

| 1. TÝDEN | Snídaně                            | I. svačina                        | Oběd                                       | II. svačina                        | Večeře                                   |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|
| PO       | Ovesná kaše s malinami             | Hummus se zeleninovými hranolkami | Kuřecí prsa s divokou rýží                 | Jogurt s borůvkami a skořicí       | Pečená řepa s batáty a hermelínem        |
| ÚT       | Perníková kaše                     | Chléb s uzeným sýrem a okurkou    | Rýžové nudle s cizrnou a sezamovou omáčkou | Kakaovo-brusinkový skyr            | Chléb s máslem a tvarůžky                |
| ST       | Hrušková pohanková kaše (příprava) | Kešu, sýr a okurka                | Cizrnové karbanátky s tuňákem a batáty     | Salát z řapíkatého celeru a jablka | Fazolová pomazánka s pečivem a zeleninou |

## 5. Vygenerujte si nákupní seznam na jídla, na která chcete nakoupit

Tisk / Uložit jídelníček
Nahradit potravinu
FAQ
Přihlášen a a

VÝBĚR JÍDEL
TISK

**SNÍDANĚ:** Perníková kaše  
**I. SVAČINA:** Chléb s uzeným sýrem a okurkou  
**OBĚD:** Rýžové nudle s cizrnou a sezamovou omáčkou  
**II. SVAČINA:** Kakaovo-brusinkový sýr  
**VEČEŘE:** Chléb s máslem a tvarůžky

**Středa**

**SNÍDANĚ:** Hrušková pohanková kaše (příprava)  
**I. SVAČINA:** Kešu, sýr a okurka  
**OBĚD:** Cizrnové karbanátky s tuňákem a batáty  
**II. SVAČINA:** Salát z řapíkatého celeru a jablka  
**VEČEŘE:** Fazolová pomazánka s pečivem a zeleninou

**Čtvrtek**

**SNÍDANĚ:** Jáhlová kaše s mákem a višněmi  
**I. SVAČINA:** Chléb se šunkou a zeleninou  
**OBĚD:** Krutí steak s batátovými plátky  
**II. SVAČINA:** Zimní jablečný jogurt s rozinkami  
**VEČEŘE:** Hřejivá čočková polévka

**Pátek**

**SNÍDANĚ:** Kokosový mugcake s malinami  
**I. SVAČINA:** Cizrnové křupky  
**OBĚD:** Slaná ovesná kaše sypaná parmezánem  
**II. SVAČINA:** Tvarohové smoothie s kakaem  
**VEČEŘE:** Salát z červené řepy s vajíčkem

**Sobota**

**SNÍDANĚ:** Sýrová omeleta se špenátem a rajčátky  
**I. SVAČINA:** Čerstvý ananas s kokosovým jogurtem  
**OBĚD:** Caesar salát s opečenými krutony  
**II. SVAČINA:** Pomazánka z nivy  
**VEČEŘE:** Pohanka s uzeným tofu a kyselým zelím

**Neděle**

**SNÍDANĚ:** Bagetka s vajíčkem a ředkvičkami  
**I. SVAČINA:** Overnights vločky s brusinkami  
**OBĚD:** Tuňák v sezamové krustě s rýžovými nudlemi  
**II. SVAČINA:** Pomerančový jogurt se skořicí a čokoládou  
**VEČEŘE:** Květákový mozeček s tempehem a vejcem

**2. týden**

80 g Borůvky mražené

100 g Brusinky mražené

Nové koření

Tymián

Majoránka sušená

Chilli koření

Kypřicí prášek

Oregano čerstvé

---

150 g Fazole v konzervě červené

---

50 g Eidam 20% t. v s. uzený

15 g Parmezán

---

100 g Chléb pšeničný celozrnný

---

15 g Kokos strouhaný

---

60 g Višně mražené

100 g Maliny čerstvé

\*zaklikejte si, co máte doma a z nákupního seznamu vám tyto potraviny při tisku zmizí. Zůstanou tedy jen ty, které je potřeba nakoupit.

## 6. Přizpůsobte si jídelníček vašim potřebám

| 3. TÝDEN | Snídaně                                     | I. svačina                            | Oběd                                     | II. svačina                               | Večeře  |
|----------|---|---------------------------------------|--|---|---|
| NE       | Kávéové vločky overnights                   | Chia pudink s ovocem                  | Kuře na smetaně s brokolicí a mandlemi   | Smoothie jablečný koláč                   | Pečená zelenina s tempehem a salátkem z červené řepy          |
| PO       | Brynzová pomazánka s pečivem                | Chia pudink s ovocem                  | Kuře na smetaně s brokolicí a mandlemi   | Skyr s kiwi a konopnými semínky           | Pomazánka z ančoviček s pečivem                               |
| ÚT       | Perníkové lívanečky s tvarohem a marmeládou | -                                     | Vepřová panenka s bulgurem a fazolkami   | Brusinkový kefir s kakaem                 | Čočkový salát s uzeným tofu                                   |
| ST       | Horký jablečný dortík                       | Chléb s žervé, pažitkou a sezamem     | hledat                                   |   | Špenátová polévka s quinoou a rozpečeným rozmarýnovým chlebem |
| ČT       | RAW pohanková kaše s borůvkami              | Mrkvovo-celerová pomazánka s ricottou | Kuře na smetaně s brokolicí a mandlemi   |   | Zapečený lilek se sýrem a bylinkami                           |
| DNES     |   |                                       | Květákový mozeček s tempehem a vejcem    |   |   |
| PÁ       | Chlebík s hermelínem a paprikou             | Jablko s mrkví a ořechy               | Losos se špenátem a rýží                 |   | Tataráček z červené řepy                                      |
| SO       | Jáhly s rybízem a skyrem                    | Kostky sýra a kedluben                | Míchaná květáková vajíčka                |   | Toasty s mozzarelou a rajčaty                                 |
| NE       | Maková quinoa se sušenými švestkami         | Malinový kefir s mátou                | Těstoviny s lososem a smetanovou omáčkou | Pomerančové smoothie s mrkví a kustovnicí | Zeleninové lečo s tofu  |

\*vymažte chod, pokud nechcete jíst 5x denně, nebo si vyberte jiné jídlo z databáze receptů, jídelníček se vám automaticky přepočte na váš denní energetický příjem kalorií.