



SOBOTA:

Snídaně

Mrkvový salát s avokádem

100 g mrkve, 0,5 jablka, 0,5 avokáda, 2 lžíce oleje, špetka soli, špetka pepře, 1 lžíce medu

Mrkev nastrouháme, jablko a avokádo pokrájíme na kostičky. Jablko, mrkev a avokádo dáme do misky, osolíme a opepříme. Přidáme med, zakápneme olejem a promícháme. Můžeme posypat oblíbenou bylinkou.

Podáváme s pečivem.

Svačina

Jablečná buchta

175 g strouhaných jablek (může být i mrkev), 125 g cukru, 0,5 vanilk. cukru, špetka soli, 2 lžíce oleje, 175 g polohr. mouky, 0,5 prášku do pečiva (pr. do pečiva bez fosfátů – prodává DM drogerie)

Vše smícháme a vlijeme na vymazaný a vysypaný plech nebo do bábovkové formy.

Můžeme také těsto rozdělit a 2/3 vlit na plech a zbytek těsta obarvit Karobem, což je náhražka kakaa a prodává se ve zdravých výživách.

Oběd

Zeleninová polenta s čerstvými bylinkami

250 g špenátu, 2 mrkve, 1 cibule, 1 str. česneku, svazek petrželky, 1 snítka rozmarýnu, 4 lžíce olivového oleje, 250 g kukuřičné krupice, sůl, pepř

Špenát opereme, očistíme a listy nahrubo natrháme. Mrkev omyjeme, oloupeme a pokrájíme na kostičky. Cibuli a česnek oloupeme, bylinky opereme a osušíme, vše posekáme. V hrnci rozežřejeme olej, přidáme cibuli, česnek a bylinky a osmahneme. Přidáme zeleninu a opékáme dalších 5 min. Přilijeme 750 ml vroucí vody, vmícháme kukuřičnou krupici, osolíme a opepříme.

Vaříme asi 20 min na mírném ohni. Pekač vyložíme fólií, naplníme polentou a zakryjeme další fólií. Po 20 min. polentu vyklopíme a nakrájíme na plátky.

Podáváme se zeleninovým salátem.

Svačina

Salát z červené řepy s kukuřicí

1 malá okurka, 1 mrkev, 1 menší červená řepa, lžíce petrželky, 1 hrnek bio mražené kukuřice, kukuřice, 2 lžíce oliv. oleje, 10 listů ledového salátu, sůl

Řepu povaříme asi 15–20 minut a ještě horkou oloupeme. Mezitím necháme rozmrznout kukuřici. Potom řepu, okurku a mrkev nahrubo nastrouháme. Salát natrháme na menší kousky. Všechny ingredience promícháme, osolíme a zakapeme olejem. Necháme asi 15 minut odpočinout a můžeme podávat.

Večeře

Jehněčí plec na jablkách

400 g jehněčí plece, 200 g jablek, 0,5 l jablečného džusu, 100 g cibule, sůl, pepř, 50 g medu, rozmarýn

Plec osolíme, opepříme, potřeme medem a dáme do pekáče na pokrájená jablka s cibulí a bylinkami. Zalijeme džusem a vývarem, dáme péct doměkka a dozlatova při 140 st. asi 3 hodiny. Při správném pečení není třeba šťávu nijak zahušťovat. Maso podáváme s rozpečenou cibulí a jablky a pečenou bramborou.

II. Večeře

Kokosový jogurt s broskví

Skvělá je značka Yoguard či Planton z Lídlu (pozor na vlčí bob)

