

KetoDiet

... a cítím se skvěle

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 1. KROK
Dietní plán BASIC

 70 
porcí

 [ketodiet_cz](https://www.instagram.com/ketodiet_cz)

 [ketodiet](https://www.facebook.com/ketodiet)







































































www.ketodiet.cz

DIETNÍ PLÁN BASIC

Těší nás, že jste si pro své hubnutí vybrali dietní plán české proteinové diety KetoDiet. Pokud máte pocit, že při skládání svého nového jídelníčku pro 1. krok potřebujete trochu pomoci a nasměrovat, připravili jsme pro vás kompletní vzorový jídelníček, který můžete použít jako tahák.



VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 1. KROK – 1. týden

<p> Snídaně: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí čokoláda a oříšek </p> <p> Večeře: Proteinový chléb tmavý </p>	1. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Proteinová polévka rajčatová s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	2. den
<p> Snídaně: Proteinový chléb tmavý </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Večeře: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p>	3. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Oběd: Proteinová polévka rajčatová s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	4. den
<p> Snídaně: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj vanilka </p> <p> Večeře: Proteinový chléb tmavý </p>	5. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí čokoláda a oříšek </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Oběd: Proteinová polévka rajčatová s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	6. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Svačina: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Oběd: Proteinový chléb tmavý </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Večeře: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p>	7. den

Hlad si na vás nepřijde

Pokud pocítíte mezi jednotlivými jídly hlad, zažehťe ho zeleninou. Povolené zeleniny si můžete denně k 5 porcím KetoDiet dopřát až 500 gramů a nemusíte ji jíst pouze v syrovém stavu. Uvařte si ji nebo třeba opečte, či ogrilujte.

NÁŠ TIP na zeleninové jídlo:



Restovaný květák na kari



1 porce



45 min



Bez lepku

Potřebujeme:

- ✓ celer 100 g
- ✓ kari koření 1 čajová lžička
- ✓ květák 500 g
- ✓ pažitka dle chuti
- ✓ řepkový olej 1 polévková lžíce
- ✓ slunečnicová semínka 5 g
- ✓ sůl dle chuti

Postup:

Celer nakrájíme na kostičky (1 cm veliké) a orestujeme na pánvi na kapce kvalitního oleje. Mezitím si rozebereme květák na menší růžičky. Jakmile je celer dozlatova orestovaný, přidáme květák. Zamícháme a přisypeme kari a osolíme. Směs zalijeme vodou tak, aby byla zelenina zcela potopená. Na prudkém ohni necháme vodu vyvařit a na konci přidáme slunečnicová semínka, nebo nasekanou pažitku.“

Nejste příznivci kari? Vyzkoušejte další z našich [receptů pro 1. krok](#).









































































Zeleninové jídlo vám
pocit hladu zahnal
jen na chvíli?

Vmíchejte si výjimečně do
své KetoDiet omelety až 2
vaječné bílky navíc.



VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 1. KROK – 2. týden

<p> Snídaně: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí čokoláda a oříšek </p> <p> Oběd: Proteinová polévka rajčatová s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Večeře: Proteinový chléb tmavý </p>	8. den
<p> Snídaně: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Večeře: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p>	9. den
<p> Snídaně: Proteinový chléb tmavý </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Oběd: Proteinová polévka rajčatová s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	10. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Svačina: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Oběd: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Večeře: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p>	11. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Proteinový chléb tmavý </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	12. den
<p> Snídaně: Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Oběd: Proteinová polévka rajčatová s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Večeře: Proteinová polévka kuřecí s nudlemi </p>	13. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Proteinová polévka s rajčatovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	14. den

- Nezapomínejte svůj jídelníček doplňovat povolenou zeleninou (až 500 g denně), povoleným ovocem a zdravými tuky.

Honí vás mlsná? Vyzkoušejte čokoládový pudink

Mysleli jste si, že sladkosti pro vás budou během diety zapovězené? Ochutnejte bezlepkový čokoládový proteinový pudink a přesvědčte se o opaku. Posnídejte nebo posvačte jemný pudink, díky kterému dostane vaše tělo vysoký přísun bílkovin, vitamínů a minerálních látek.



Nejlépe chutná pudink, který necháte přes noc v ledničce a přidáte k němu pár nasekaných ořechů, nebo lněné semínko. O rychlou snídani tak budete mít postaráno.

Jídelníček podle vaší chuti

Skladba vašeho jídelníčku se může od vzorového samozřejmě trochu lišit, proto ho berte jen jako inspiraci nebo vodítko. Váš jídelníček se bude odvíjet od proteinových jídel, která jste si pořídili. Jednotlivé příchutě, nebo typy jídel můžete volně zaměňovat a nebojte se, proteinová dieta se tím nenaruší.

TAJNÉ TIPY

✓ Chcete, aby vás nápoj ještě více zasytil? Přihodte si do něj pár chia semínek (polévkovou lžičku za den).

✓ Nechcete, aby o vašem hubnutí okolí vědělo? I když se opravdu není za co stydět, můžete pro namíchané nápoje použít např. lahvičky od jogurtových drinků nikdo tak nepozná, že jste „na dietě“.

✓ Čeká vás hektický den? Namíchejte si proteinový nápoj již večer a dejte do lednice. Ráno si jen vezměte plný šejkr s sebou na cesty, nebo do kanceláře. Připravit takhle můžete najednou i 2-3 porce, ale uchovávejte je v chladu, protože namíchaný proteinový nápoj se chová podobně jako mléko. Mohl by se tedy v teplém prostředí zkazit.

✓ Proteinové nápoje si můžete ochutit podle svého. Příchutí tabletku použijte buď celou, nebo jen půlku či čtvrtku. Je to jen na vás. Někdo si dopřává nápoj i zcela bez příchuti. Vždy ale dodržujte doporučené dávkování směsi – 2 zarovnané odměrky. Množství vody, ve kterém směs rozmícháte, je opět jen na vás a neovlivňuje nijak funkčnost.


Pochutnejte si na poctivé rajčatové polévce

Pokud milujete polévky, určitě si připravte proteinovou rajčatovou polévku, která chutná sladce po zralých rajčatech a je plná proteinových nudliček. Naše “rajská” polévka je bohatá na bílkoviny a je bezlepková. Polévka vás spolehlivě zasytí a v chladném počasí i zahřeje. Zvládnete ji raz dva. Stačí zalít horkou vodou a rychlý oběd nebo večeře je hotová. Zařadit ji můžete do svého jídelníčku již od 1. kroku dietního plánu.




Nenecháme vás v tom

Máte dotazy nebo nejasnosti? Obrat'te se na naše zkušené výživové poradkyně.

 **Telefon**
+420 734 182 718

 **E-mail**
poradna@ketodiet.cz

 **Online chat**
přímo na webových stránkách www.ketodiet.cz

KetoDiet

... a cítím se skvěle



ketodiet



ketodiet_cz



KetoDieta

www.ketodiet.cz