



KetoDiet

... a cítím se skvěle















































VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 2. KROK
Dietní plán BASIC

DIETNÍ PLÁN BASIC

Před vámi je 2. krok dietního plánu KetoDiet. Tento krok nazýváme stabilizačním, protože se díky jednomu běžnému jídlu bohatému na bílkoviny denně začnete pozvolna vracet k normálnímu jídelníčku. Pokud byste si nebyli se složením svého jídelníčku jistí, připravili jsme pro vás tento vzorový jídelníček.



VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 2. KROK – 1. týden


<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Zapečená brokolice s vejcem </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p>	1. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Svačina: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p> <p> Oběd: Grilovaný losos s dýňovým pyré </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p>	2. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Oběd: Jarní salát s kuřecím masem </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Večeře: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p>	3. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Proteinové těstoviny FUSILLI </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Večeře: Sýrové placičky </p>	4. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinové těstoviny FUSILLI </p> <p> Večeře: Grilovaný sýr halloumi s cuketou a lilkem </p>	5. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Oběd: Grilovaná krůtí prsa se žampiony </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Večeře: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p>	6. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> Oběd: Burgery s koriandrem a kvěťákovým pyré </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> Večeře: Proteinové těstoviny FUSILLI </p>	7. den

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 2. KROK – 2. týden

<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchut' vanilka </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Oběd: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' meruňka a mango </p> <p> Večeře: Králík na česneku </p>	8. den
<p> Snídaně: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' jahoda a banán </p> <p> Večeře: Jarní tvaroh dle KetoMartiny </p>	9. den
<p> Snídaně: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' meruňka a mango </p> <p> Oběd: Pražma v pórku </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Večeře: Proteinové těstoviny FUSILLI </p>	10. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchut' vanilka </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Proteinové těstoviny FUSILLI </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' jahoda a banán </p> <p> Večeře: Lehký salát se sýrem cottage </p>	11. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj příchut' meruňka a mango </p> <p> Svačina: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p> <p> Oběd: Krůtí steak s chřestem a omáčkou </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' vanilka </p> <p> Večeře: Proteinové těstoviny FUSILLI </p>	12. den
<p> Snídaně: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' lískový oříšek a čokoláda </p> <p> Oběd: Salát s lososovými špízy </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' vanilka </p> <p> Večeře: Proteinová polévka hovězí s nudlemi </p>	13. den
<p> Snídaně: Proteinový nápoj s příchutí jahoda a banán </p> <p> Svačina: Proteinový nápoj příchut' malina a černý rybíz </p> <p> Oběd: Vaječné muffiny </p> <p> Svačina: Proteinové těstoviny FUSILLI </p> <p> Večeře: Proteinová omeleta se sýrovou příchutí </p>	14. den



Zdravé vaření pro vás bude hračka

Kompletní znění receptů označených symbolem  najdete na webových stránkách www.ketodiet.cz/recepty.

Může se stát, že se skladba vašeho jídelníčku bude od vzorového trochu lišit, proto ho berte jako inspiraci nebo vodítko. Váš jídelníček se bude odvíjet od proteinových jídel, které jste si pořídili. Není nejmenším problémem příchutě jídel zaměňovat podle vaší chuti. Proteinová dieta se tím nenaruší.

Nenecháme vás v tom

Máte dotazy, nebo nejasnosti? Obratťe 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