

The background features a repeating pattern of light gray line-art icons related to cooking and food. These include a cutting board with a tomato and cinnamon sticks, a frying pan with an egg, a bowl with a spoon, a lemon, a coffee cup, a fork, a knife, and a plate with a fork.

# KetoDiet

*... a cítím se skvěle*

## VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 2. KROK Dietní plán MEDIUM

## DIETNÍ PLÁN MEDIUM



































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> <b>Snídaně:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Salát s lososovými špízy</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	1. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> <b>Večeře:</b> <b>Lehký salát se sýrem Cottage</b> </p>	2. den
<p> <b>Snídaně:</b> <b>3 míchaná vejce, zeleninová příloha</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinový chléb tmavý </p>	3. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Burgery s koriandrem a dýňovým pyré</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová polévka sýrová se zeleninou </p>	4. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový chléb tmavý </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Vaječné muffiny</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová polévka sýrová se zeleninou </p>	5. den
<p> <b>Snídaně:</b> <b>Sýrové placičky</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová polévka sýrová se zeleninou </p>	6. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Grilovaná krůtí prsa se žampiony</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	7. den

# VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 2. KROK – 2. týden


<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový chléb tmavý </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová polévka sýrová se zeleninou </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí jahoda a banán </p> <p> <b>Večeře:</b> <b>Krůtí maso na indický způsob</b> </p>	8. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> <b>Jarní tvaroh dle KetoMartiny</b> </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	9. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Pikantní kuře na kyselém zelí</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová sýrová polévka se zeleninou </p>	10. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí vanilka </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Večeře:</b> <b>Králík na česneku</b> </p>	11. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Vepřová panenka v parmské šunce a parmazánu</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	12. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový chléb tmavý </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí lískový oříšek a čokoláda </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová polévka sýrová se zeleninou </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> <b>Večeře:</b> <b>Grilovaný sýr Halloumi s cuketou a lilkem</b> </p>	13. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí malina a černý rybíz </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Grilovaný losos s dýňovým pyré</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchutí meruňka a mango </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	14. den

# VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO 2. KROK – 3. týden

<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchut' meruňka a mango </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Kuřecí kousky s feferonkami a paprikou</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový chléb tmavý </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p>	15. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchut' jahoda a banán </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová polévka sýrová se zeleninou </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Večeře:</b> <b>Krůtí steak s chřestem a omáčkou</b> </p>	16. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Zapečená brokolice s vejcem</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchut' vanilka </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinový chléb tmavý </p>	17. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchut' malina a černý rybíz </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Losos na grilu se zeleninou</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p>	18. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový chléb tmavý </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Rybí polévka</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchut' malina a černý rybíz </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p>	19. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový Pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinová kaše s malinovou příchutí </p> <p> <b>Oběd:</b> <b>Grilovaný pstruh s česnekem a listy celeru</b> </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový nápoj příchut' jahoda a banán </p> <p> <b>Večeře:</b> Proteinová placka s česnekovou příchutí </p>	20. den
<p> <b>Snídaně:</b> Proteinový nápoj příchut' jahoda a banán </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinová palačinka s vanilkovou příchutí </p> <p> <b>Oběd:</b> Proteinová omeleta se slaninovou příchutí </p> <p> <b>Svačina:</b> Proteinový pudink s čokoládovou příchutí </p> <p> <b>Večeře:</b> <b>Lehký salát se sýrem Cottage</b> </p>	21. den



## Zdravé vaření pro vás bude hračka

Kompletní znění receptů označených symbolem  najdete na webových stránkách [www.ketodiet.cz/recepty](http://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](mailto:poradna@ketodiet.cz)



**Online chat**  
přímó na webových stránkách [www.ketodiet.cz](http://www.ketodiet.cz)

# KetoDiet

*... a cítím se skvěle*



ketodiet



ketodiet\_cz



KetoDieta

[www.ketodiet.cz](http://www.ketodiet.cz)