

Nákupní seznam s tipy na rychlá jídla

CO BY VÁM DOMA NEMĚLO CHYBĚT, POKUD SE CHCETE LÉPE STRAVOVAT



MONIKA RYCHLOVSKÁ TĚLUPILOVÁ

Snídaně



Nákupní seznam zdarma

- Celozrnná ovesná kaše
- Nutrend Proteinová kaše
- Knuspi Proteinová kaše
- GRIZLY Müsli přes noc Semínkové
- GRIZLY Müsli přes noc Proteinové
- Semix Müsli srdíčka s čokoládou, kokosem a Skyrem
- Semix Müsli srdíčka s papájou a Milko řeckým jogurtem 0,5%
- Proteinová palačinka s čekankovým sirupem a ovocem
- Proteinový koktejl s banánem a lžící vloček
- Semix Špaldové celozrnné lupínky s čokoládou a s mlékem 1,5%.

Dopolední svačiny



- Day Up Dezert ovocný s meruňkou, kokosem a tapiokou
- Day Up Dezert ovocný s kokosem, mangem a tapiokou
- Day Up Dezert ovocný s kokosem, granátovým jablkem a tapiokou
- Mixovaný kefír s malinami
- Bílý jogurt Klasik s borůvkami.

Obědy



Nákupní seznam zdarma

- Těstoviny z červené čočky s mákem a čekankovým sirupem
- Cizrnová vřetena s pestem a strouhaným sýrem 30 % t.v.s.
- Celozrnné špagety s boloňskou omáčkou
- PROBIO Risotto Arborio BIO s kuřecím masem
- Pohanková polévka s červenou čočkou
- Asijská polévka s rýžovými nudlemi
- Houbová polévka s krutony z grahamového rohlíku
- Losos s pečenými bramborami a dušenou zeleninou
- Zeleninový salát s cizrnou
- Falafel pečený v troubě.

Odpolední svačiny



- Nápoj jako plnohodnotná náhrada jídla
- Twiggy proteinová tyčinka
- Proteinové tyčinky
- Cottage s [wasa chlebem](#) a paprikou
- Tvaroh polotučný s [malinovým toppingem](#) a [kukuřičnými lupínky s quinoou](#).

Večeře



Nákupní seznam zdarma

- Zeleninový salát s těstovinami, kuřecím masem a vajonézou
- Těstovinový salát z [proteinových těstovin](#) s česnekovo-bylinkovým dresinkem
- K televizi se výborně hodí [proteinové nachos nebo chipsy](#) s guacamole
- [Luštěninová polévka](#)
- [Fazolová polévka](#) s celozrnným chlebem
- [Hrachová polévka](#) s mungem
- [Špaldové houbové rizoto](#) se sýrem
- [Zeleninové špaldové rizoto](#) se sýrem
- [Celozrnná tortilla](#) s kuřecím masem, salátem a [česnekovým dresinkem](#)
- [Proteinová pizza](#) s [kečupem](#), zeleninou a sýrem.

Nápoje



- Káva s vanilkovou příchutí na podporu hubnutí
- Káva se skořicovou příchutí na podporu hubnutí
- Káva s příchutí zelené kávy na podporu hubnutí
- Bylinná kúra s moringou na podporu trávení a hubnutí
- Pokud potřebujete sladký nápoj, zvolte tento [sirup](#).