

JÍDELNÍČEK

PRO 1. FÁZI DIETY NA
TÝDEN

Mnam

TĚSTOVINY SE ŠPENÁTEM



HOUBOVÉ RIZOTO





TVAROHOVÉ KOLÁČKY

- 1 odměrku KetoMix houstiček,
- 1 lžičku KetoMix vanilkové příchutě,
- nízkotučný tvaroh,
- vodu,
- maliny.

Do misky nasypete směs. Přidejte příchut' a přilijte trochu vody. Důkladně promíchejte. Poté vytvarujte kuličky s důlkou. Pečte 15 minut na 170 °C. Do tvarohu přisypte příchut'. Přidejte rozmačkanou malinu a naplňte koláčky.



PROTEINOVÝ KOKTEJL

Do šejkru nalijte 250 ml pitné vody, přidejte 30 g směsi (přibližně 1,5 odměrky) a promíchejte. Můžete si přidat i příchut'.

SALÁT S KONJAKOVOU RÝŽÍ + SUŠENÉ MASO

- 1 KetoMix konjakovou rýži,
- květák,
- sušená rajčata,
- salátové listy,
- kmín,
- avokádový nebo olivový olej,
- sůl a pepř,
- koriandr,
- ocet nebo citronovou šťávu.

Konjakovou rýži propláchněte vodou. Květák pokrájejte, zakápněte olejem a posypte kmínem. Pečte na 200 °C cca 20 až 25 minut. Sušená rajčata pokrájejte s koriandrem. Vše smíchejte, osolte a opepřete dle chuti.



KETOMIX TYČINKA

FRANCOUZSKÁ CIBULOVÁ POLÉVKA

- 1 cibule,
- krutony,
- KetoMix polévka

Cibuli nakrájejte na kolečka a orestujte. Přidejte sůl a pepř. Orestovanou cibuli zalejte připravenou směsí (do misky nalijte 200 ml horké pitné vody. Přidejte 30 g směsi a dobře rozmíchejte).



ZAPEČENÉ PALAČINKY S TVAROHEM



200 ml vody a 50 g směsi promíchejte s 1/2 bílků. Osmažte palačinky. Na hotovou palačinku dejte tvaroh s 2. 1/2 bílků. Nakrájejte a vložte do zapékací misky. Pečete 5 minut na 180 stupňů. Posypejte ořechy a přidejte borůvky.

- 2 odměrky palačinek,
- 4 vyšlehané bílky,
- 100 g odtuč. tvarohu,
- 60 g oříšků,
- 50 - 100 g borůvek,
- skořice,
- holandské kakao,
- voda,
- olej,
- čekankový sirup.

CELEROVÉ HRANOLKY

+

1 PORCE KETOMIX POLÉVKY



- KetoMix dresink podle chuti,
- celer,
- sůl,
- uzenou papriku,
- olivový olej.

Troubu předehřejte na 170 °C. Celer očistěte a nakrájejte na hranolky. Ochutěte solí, uzenou paprikou a kapkou olivového oleje. Pečete cca 30 minut.



SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

V hrnci na 1 lžici oleje orestujte cibuli. Přidejte papriku, kmín a zalijte polévkou, připravenou podle návodu na obalu. Pak vložte pokrájené zelí, česnek a krátce povařte. Dochutěte a pro zjemnění vmíchejte smetanu.

- 1 odměrku KetoMix polévky
- 50 gramů kysaného zelí,
- 20 gramů cibule,
- 1/2 stroužku česneku,
- 20 ml 10% smetany,
- 5 gramů papriky koření,
- drcený kmín,
- pepř a sůl,
- řepkový olej.

PROTEINOVÝ KORTEJL



KARI POLÉVKA SE ZELENINOU

- 1 odměrka KetoMix polévky,
- 1 jarní cibulka,
- 1/2 cukety,
- houby dle chuti,
- stroužek česneku, lilek, olej, voda.

Jarní cibulku, cuketu, houby, česnek a lilek nakrájejte na drobno a orestujte. Polévku zalijte horkou vodou. Přidejte nastrouhaný zázvor a promíchejte. Přidejte orestovanou zeleninu.





KETO VAFLE

- ☐ KetoMix palačinku,
- ☐ KetoMix vanilkovou nebo
- ☐ čokoládovou příchutí,
- ☐ bílek,
- ☐ ½ prášku do pečiva,
- ☐ olej.

Palačinku smíchejte s vodou dle návodu na obale, přisypejte vanilkovou příchutí a promíchejte. Z bílku vyšlehejte tuhý sníh a ten přidejte do směsi. Vaflovač potřete trochou oleje a vafle pečte do zhnědnutí.

PROTEINOVÝ KOKTEJL



ASIJSKÉ NUDLE S OMELETOU A ZELENINOU

Propláchněte KetoMix konjakové špagety a dejte do mísy. K nim přidejte salátovou okurku nakrájenou na tenké proužky, natrhaný ledový salát a bylinky. KetoMix omeletu připravte dle návodu, nakrájejte jí na proužky a přidejte k nudlím. Na pánvi si opražte cibulku, arašídů a zázvor. Omáčka - Vodu smíchejte s čekankovým sirupem, utřeným česnekem, citronovou šťávou a nakrájenou chilli papričkou. Osolte. Vše vylijte na nudle a promíchejte. Přidejte připravené arašídů, cibulku a zázvor.

- ☐ 1 odměrka KetoMix omelety s příchutí slaniny a sýra,
- ☐ KetoMix konjakové špagety,
- ☐ ½ okurky, zázvor, salát,
- ☐ hrst nesolených arašídů,
- ☐ ½ cibule,
- ☐ koriandr, máta, olej, voda.

Omáčka:

- ☐ Čekankový sirup,
- ☐ 1 chilli paprička,
- ☐ ½ citronu,
- ☐ 1 stroužek česneku,
- ☐ 1 lžička octu.



KETOMIX TYČINKA

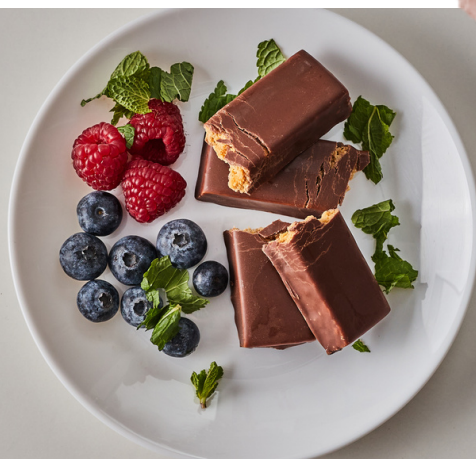
- ☐ Listy salátu, omyté a osušené.
- Masová směs:
- ☐ uvařené vejce,
 - ☐ cibule, česnek, chilli,
 - ☐ Barbecue dresink,
 - ☐ sůl a pepř, řepkový olej.

SUŠENÉ MASO KETOMIX

MEXICKÉ WRAPY

Guacamole:

- ☐ 1 avokádo,
- ☐ šalotka, koriandr,
- ☐ KetoMix vaječná,
- ☐ sůl a pepř, šťáva z limety.



Orestujte nakrájenou cibuli a česnek. Přidejte nakrájené vajíčko. Poté můžete přidat chilli papričku. Zakápněte KetoMix Barbecue dresinkem bez kalorií, osolte, opepřete a promíchejte. Vyloupněte dužinu avokáda. Šalotku a koriandr nakrájejte. Přidejte do misky s avokádem a rozmělněte. Přidejte vaječnou a zakápněte šťávou z limety. Osolte a opepřete. Na listy salátu dejte lžici masové směsi a lžici guacamole. Zabalte podobně jako tortillu.



MÍCHANÁ VEJCE



- KetoMix omeleta s příchutí slaniny a sýra,
- cibule,
- houby,
- olej a voda.

Orestujte nakrájenou cibuli a houby. Přidejte KetoMix omeletu (příprava podle návodu na obalu) a zamíchejte. Znovu orestujte a podávejte.



PROTEINOVÁ KAŠE

Do misky nalijte 170–200 ml horké pitné vody (80 °C). Přidejte 28 g směsi a rozmíchejte.

ZAPEČENÉ ŽAMPIONY PORTOBELLO



- 3 portobello žampiony,
- 1 odměrku KetoMix sýrové omelety,
- 1 lžící tvarohu,
- 1 červenou cibuli,
- 1 zelenou papriku,
- kousek čínské zelí,
- olivový olej, sůl, pepř, koření adžika,
- bylinky.

Orestujte cibulku, přidejte na nakrájenou papriku a čínské zelí, osolte, opepřete a nechte lehce vychladit. Přidejte lžící tvarohu, odměrku KetoMix omelety a vše zamíchejte. Žampiony oloupejte, očistěte a vykrojte jim nožičku. Dejte na plech, posypejte kořením adžika, přidejte připravenou směs a jeden plátek 20% eidamu. Pečte na 210 °C asi 15 až 20 minut.



PROTEINOVÝ KOKTEJL



VEGETARIÁNSKÝ BURGER KETOMIX

- 1 odměrku KetoMix houstiček,
- vodu,
- sůl a kmín,
- lilek,
- cibuli,
- hořčici,
- olej.

Odměrku KetoMix houstiček rozmíchejte s vodou. Ze vzniklého těsta vytvarujte kuličky. Přidejte kmín a sůl. Pečte na plechu 20 minut na 170 °C. Na pánvičce rozetřete malé množství oleje. Lilek a cibuli rozkrojte na plátky. Orestujte. Opečenou housku rozkrojte a potřete hořčicí. Do housky přidejte lilek a cibuli. Spojte párátkem.



SLANÉ MUFFINY



- ❑ KetoMix omeletu se sýrovou příchutí,
- ❑ pažitku,
- ❑ semínka nebo oříšky.

Muffiny připravte ze směsi na KetoMix sýrovou omeletu a vody, přidejte hodně pažitky. Naplňte formy na muffiny, které předtím vyčistíte kokosovým olejem. Posypte semínky nebo oříšky a dejte péct na 20 minut do trouby na 180 °C.

PROTEINOVÝ KOKTEJL



LOSOS S ŘAPÍKATÝM CELEREM

+ PROTEINOVÁ POLÉVKA



- ❑ 50 g filetu lososa,
- ❑ 1 lžička bylinkového dresinku KetoMix,
- ❑ 15 g olivového oleje,
- ❑ 100 g řapíkatého celeru,
- ❑ sůl, pepř,
- ❑ 1 plátek citronu,
- ❑ 50 g salátových listů,
- ❑ 50 g cherry rajčátek.

Filet podle chuti osolte a opepřete. Pečte na 180 stupňů po dobu cca 15 minut. Použijte světlejší řapíky a oloupejte je. Nakrájejte oloupané řapíky na kousky a krátce osmahněte na olivovém oleji. Nakonec smíchejte na kousky natrhané salátové listy s rajčátky a přidejte lžičku bylinkového dresinku KetoMix. Řapíkatý celer a salát servírujte s lososem, ozdobeným kolečkem citronu.

KETOMIX TYČINKA



ŠŤAVNATÝ TĚSTOVINOVÝ SALÁT

- ❑ KetoMix proteinové těstoviny,
- ❑ KetoMix Vajonézu,
- ❑ citrón,
- ❑ olivový olej,
- ❑ zelenou papriku,
- ❑ cibuli,
- ❑ hrst lístků rukoly.

Těstoviny uvařte podle návodu na obalu. Prošlehejte KetoMix Vajonézu s citronovou šťávou a lžičkou olivového oleje. Papriku nakrájejte na plátky, cibuli pokrájejte na kolečka. Těstoviny přidejte k pokrájeným paprikám a cibuli. Zalijte připraveným dresinkem, těsně před podáváním posypte lístky rukoly.





PEČENÉ LÍVANEČKY



- Odměrku banánovo-jablečné kaše KetoMix,
- špetku skořice, mák / chia semínka,
- jeden bílek,
- lžíci tvarohu,
- vanilkovou příchutí KetoMix.

Odměrku kaše rozmíchejte do cca 100 mililitrů studené vody. Lžičku chia semínek nebo máku promíchejte se skořicí. Bílek vyšlehejte a vmíchejte do kaše. Směs bílku a kaše dejte na plech. Pečte na 200 °C cca 12 minut dozlatova. Na ozdobu rozmíchejte lžíci nízkotučného tvarohu s půl lžičkou vanilkové příchuti KetoMix. Můžete dozdobit vlašským ořechem.



KETOMIX TYČINKA



- Tuňáka ve vlastní šťávě,
- Vajonézu dresink,
- KetoMix Pikantní Česnek dresink,
- špetku sušeného zázvoru,
- avokádo na ozdobu,
- salátovou okurku.

TUŇÁKOVÉ „SUSHI“

+

PROTEINOVÁ POLÉVKA

Okurku nakrájejte na dlouhé tenké plátky. V misce smíchejte tuňáka (šťávu slijte), Vajonézu, Česnekový dresink a zázvor. Avokádo nakrájejte na malé hranolky tak, aby délkou odpovídaly šířce okurkového plátku. Na každý plátek naneste a rozprostřete trochu směsi, na kraj dejte avokádový hranolek a smotejte do rolky.



PROTEINOVÝ KOKTEJL



KONJAKOVÉ TAGLIATELLE + SUŠENÉ MASO KETOMIX

- KetoMix konjakové tagliatele,
- avokádo,
- kapustu nebo špenát,
- bazalku,
- tymián,
- 5 lžic olivového oleje,
- 4 stroužky česneku,
- vodu,
- šťávu z citrónu,
- sůl a pepř.

Avokádo oloupejte a zbavte pecky. Z kapustových listů odstraňte tvrdé středy. Veškeré ingredience s pomocí robotu umixujte do hladké a krémové omáčky. KetoMix konjakové tagliatele připravte podle návodu, přidejte avokádové pesto a ihned podávejte. Ve druhé fázi můžete přidat trošku parmazánu.





PALAČINKA SE ŠPENÁTEM

- KetoMix palačinka,
- cibule,
- špenát,
- česnek,
- sůl,
- olej.

Na oleji orestujte cibuli. Přidejte špenát a česnek. Poduste a osolte. Připravte KetoMix palačinku. Špenát do ní zabalte.



PROTEINOVÝ KOKTEJL

KAPUSTOVÉ KARBANÁTKY (2 PORCE)

- 600 - 700 g kapusty,
- 2 odměrky KetoMix zeleninové omelety,
- 100 g cibule,
- 4 bílky,
- sůl, pepř, kmín, majoránka,
- česnek,
- kousek slaniny,
- vodu.

Kapustu uvařte se solí a kmínem do měkka. Slijte vodu a vše najemno nasekejte. Přidejte 2 cibule orestované na kousku slaniny. Přidejte 4 bílky a 2 odměrky KetoMix omelety. Okořeňte pepřem, majoránkou a česnekem. Osolte dle chuti a vše dobře promíchejte. Lžící vytvořte placičky. Pečte na 190 °C dozlatova.



KETOMIX TYČINKA

POKE BOWL S TUŇÁKEM (2 PORCE)

- KetoMix Barbecue dresink,
- řepkový olej,
- tuňáka žlutoploutvého 2 x 50 g,
- sezamová semínka,
- konjakovou rýži,
- 90 gramů avokáda,
- 150 gramů salátové okurky,
- 100 gramů ředkviček,
- KetoMix Vajonézu,
- zelená nať z jarní cibulky.

Smíchejte KetoMix Barbecue dresink a olej. Přidejte tuňáka a ze všech stran obalte. Misku zakryjte fólií a dejte marinovat do lednice. Podle návodu připravte konjakovou rýži. Rozpalte nasucho pánev. Na talíř si připravte sezamová semínka. Marinované steaky z tuňáka orestujte z každé strany asi 1 minutu nebo podle chuti. Poté tuňáka obalte sezamovými semínky. Nechte chvíli odpočívat a pak nakrájejte na plátky. Do misky naskládejte konjakovou rýži, plátky okurky, ředkviček a avokáda. Nakonec přidejte tuňáka. Pocačkejte KetoMix Vajonézou a posypte nadrobno pokrájenou natí z jarní cibulky.

