

NÁHRADNÍ PRODUKTY

Maso a ryby (libové)

- 150 g Krůtí prsa
- 150 g Kuřecí prsa
- 150 g Mleté krůtí maso
- 150 g Krevety
- 150 g Tuňák ve vlastní šťávě
- 150 g Mořské plody
- 150 g Libová ryba

Ryby (libové)

- 150 g Nowaco Filé porce
- 150 g Krevety
- 150 g Pstruh
- 150 g Halibut
- 150 g Tuňák ve vlastní šťávě

Mléčné výrobky Odtučněné

- 150 g Skyr
- 150 g Tvaroh odtučněný
- 150 g Cottage cheese light
- 180 g Řecký jogurt 0%
- 100 g Olomoucké tvarůžky / sýr Harzer
- 30 g Protein (odměrka)

Obilné produkty

- 100 g Ovesné vločky
- 100 g Špaldové vločky
- 100 g Jáhly
- 100 g Pohankové vločky/pohanka
- 100 g Vločky rýžové instantní
- 140 g Chléb toustový celozrnný
- 150 g Žitný chléb lidl
- 90 g Rýžové chlebičky
- 120 g Celozrnná bageta
- 120 g Kaiserka cereální 60g
- 120 g Tesco žitná houska
- 120 g rohlík bílý
- 400 g Brambory
- 400 g Sladké brambory - Bataty
- 100 g Quinoa
- 100 g Bulgur
- 100 g Jasmínová rýže
- 100 g Rýže basmati
- 100 g Kukuřičné špagetové nudle
- 100 g Penne celozrnné těstoviny
- 100 g Celozrnné špaldové těstoviny
- 100 g Těstoviny penne
- 100 g Pšeničná mouka
- 100 g Celozrnná špaldová mouka
- 150 g Noky

Produkty z dané kategorie si můžete mezi sebou vyměňovat při zachování dané hmotnosti (všechny gramáže jsou uvedeny v suchém stavu)

Maso, ryby, tofu (polotučné)

- 100 g Kuřecí stehna
- 100 g Vepřová panenka
- 150 g Vepřová šunka
- 180 g Tofu natural/uzený

Mléčné výrobky (polotučné)

- 125 g Mozzarella light
- 200 g Cottage cheese light
- 100 g camembert figura (light)

Mléčné výrobky (tekuté)

- 100 g Mléko 1.5%
- 100 g kefír 2%
- 100 g podmáslí
- 80 g Bílý jogurt
- 200 g Rostlinný nápoj slazený

Tuky

- 70 g Avokado
- 12 g Olivový olej
- 12 g Řepkový olej
- 90 g Černé olivy
- 15 g Přepuštěné máslo
- 15 g Máslo
- 55 g Kokosové mléko
- 100 g smetana 12%
- 30 g Mascarpone
- 20 g Hořká čokoláda 90%
- 20 g Libovní ořechy
- 20 g Krém ořechový nebo Tahini
- 20 g Kokos strouhaný
- 20 g Dýňová semínka
- 20 g Slunečnicová semínka
- 25 g Pomazánka smetanová (např. Lučina)
- 30 g Bryndza
- 25 g Niva
- 50 g Ricotta
- 20 g Parmazán

Maso, vejce, ryby (tučné)

- 150 g Vepřová krkovice
- 3 ks Vejce
- 150 g Tučné ryby

Tučné ryby

- 100 g Losos
- 90 g Uzená makrela
- 90 g Uzený losos
- 90 g Sled', solený
- 100 g Libová ryba + 10g olivový olej

Mléčné výrobky Plnotučné

- 120 g Mozzarella
- 120 g Sýr feta
- 100 g Camembert
- 200 g Lucina kozí sýr
- 80 g Krolewski Original 45 % sýr
- 80 g sýr Gouda

Ovoce

- 200 g Maliny
- 200 g Jahody
- 100 g Čerstvé borůvky
- 100 g Jablko
- 100 g Pomeranč
- 100 g Hruška
- 80 g Mango
- 80 g Hroznové víno
- 50 g Banán
- 30 g Džem Schwartzau Méně cukru
- 20 g Rozinky

Zelenina

- 100 g Cherry rajčata
- 100 g Okurka
- 80 g Salát - ledový, rukola, polníček
- 80 g Ředkvička
- 60 g Špenát
- 50 g Žlutá paprika
- 50 g Brokolice
- 50 g Mrkev

Sladidla

- 10 g Med
- 10 g Agávní sirup
- 8 g Hnědý cukr (třtinový)
- 8 g Javorový sirup

Může tě zajímat

50% sleva na mé e-knížky

Slevový kupón: **vítej50**

Joanna Marszał-Šesták
mimořádná e-kuchařka

e-kuchařka se špetkou koučování

Konečně stíhám vařit!

Už nebudete chtít kupované obědy

Ušetříte spoustu času a peněz

Už neuslyšíte otázku: "Co bude k večeři?"

GymBegyn

<https://form.simpleshop.cz/BRM6g/>

