

DOMA MÁM NAKOUPENO:

Z následujících potravin, které budete mít vždycky po ruce, si můžete během pár minut připravit vyvážené jídlo.

Takže, když nestiháte, nestresujte se ani to nevzdávejte. Použijte kvalitní suroviny a improvizujte. Příklad máte uvedený na další stránce. Pokud se chcete naučit stravovat tak, abyste zhubla a cítila se dobře, můžete se zapojit do PODZIMNÍ VÝZVY, kde se vše postupně krok za krokem naučíme.



vařené vejce



tvaroh, ricotta



řecký jogurt, skyr



**tvrdé a čerstvé sýry,
mozzarella, feta, olomoucké
syrečky, parmazán, haloumi**



šunka



ryby v konzervě



uzený losos



uzená makrela



mražené krevety



zbytek masa



tofu, tempeh



hummus



edamamme



mořské řasy



**zelenina čerstvá i
mražená i kvašená**



semínka



ořechy



**ovoce čerstvé
a mražené**



houby



sušené maso



**luštěniny suché i v
konzervě**



quinoa, pohanka



**bylinky a
koření**



pesto



vývar



kefir



kvalitní chléb



**kvalitní
olej a ocet**



**sterilovaná
zelenina**



**kvalitní
hořčice,
fermentovaná
sodovka**

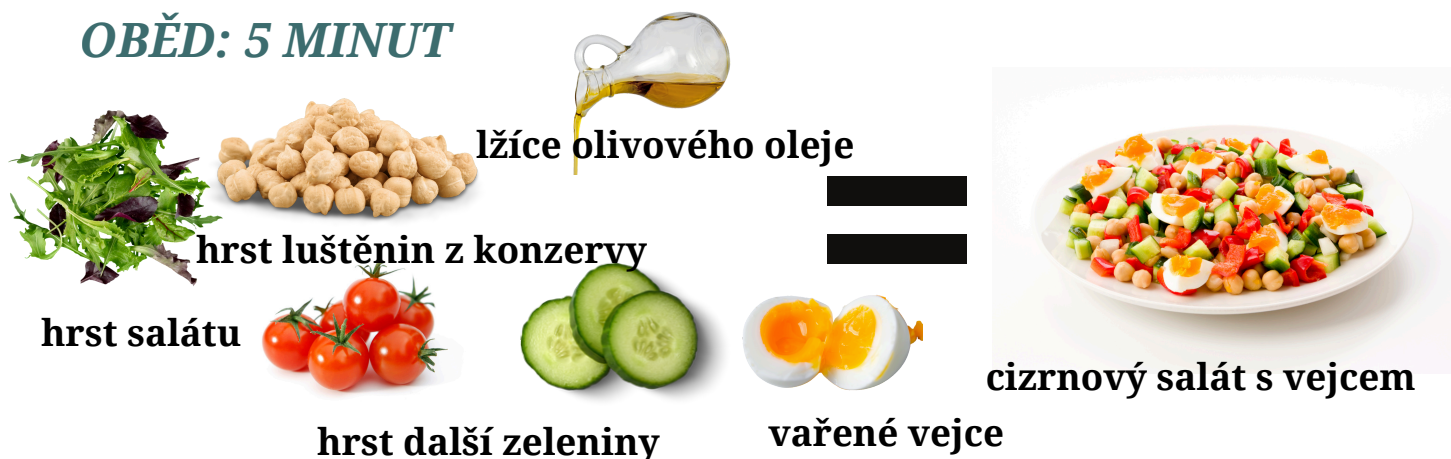


KDYŽ NESTÍHÁTE, VAŘTE RYCHLE Z JEDNODUCHÝCH SUROVIN

SNÍDANĚ: 5 MINUT



OBĚD: 5 MINUT



VEČEŘE: 5 MINUT

