

Cesta do plavek

Jídelníček Týden 1

www.cestadoplavek.cz

www.facebook.com/cestadoplavek



Jídelníček: Týden 1

den 1

pondělí

Snídaně: Jahodová omeleta

Oběd: Hovězí hamburger

Večeře: Kuřecí maso se zelenými fazolkami

den 2

úterý

Snídaně: Toasty s vejci a ovocem

Oběd: Kuřecí maso se zelenými fazolkami

Večeře: Ryba se zeleninovým pyré

den 3

středa

Snídaně: Banánové lívance s tvarohovou náplní

Oběd: Ryba se zeleninovým pyré

Večeře: Kuřecí rizoto

den 4

čtvrtek

Snídaně: Toast se zeleninovou pastou a volská oka

Oběd: Kuřecí rizoto

Večeře: Vepřové maso na protlaku s rýží

den 5

pátek

Snídaně: Ovesná kaše s řeckým jogurtem a banánem

Oběd: Vepřové maso na protlaku s rýží

Večeře: Kuřecí prsa se zeleninovým salátem

den 6

sobota

Snídaně: Vejce se šunkou a jogurt s ovocem

Oběd: Kuřecí prsa s pečenými bramborami a rajčaty

Večeře: Hovězí steak se salátem

den 7

neděle

Snídaně: Ovesná kaše s mandlemi a skořicí, smažená vejce a cup cakes

Oběd: Kuřecí prsa s pečenými bramborami a rajčaty

Večeře: Vepřový guláš s knedlíkem

+ Recept týdne: Cuketové cup cakes bez cukru a tuku



Rozklepněte vejce a rozšlehejte, nalejte je na rozpálenou pánev a nechte mírně ztuhnout. Mezitím si připravte ovesnou kaši z ovesných vloček tak, že je zalejete vroucí vodou a smícháte s mlékem, kakaem a skořicí. Směs rozprostřete na vejce na pánvi, přidejte jogurt, nakrájené jahody a přiklopte pokličkou. Nechejte vše během pár minut spojit a prohřát.

Housku prokrojte a opečte z vnitřních stran zlehka na pánvi s použitím lžičky oleje. Maso rozmixujte, osolte, opepřete a opečte ve tvaru malého karbanátku. Vejce připravte jako volské oko a cibuli nakrájenou na kroužky také zlehka opečte. Housku naplňte všemi surovinami a hořčicí zvolené chuti. Příloha salát.

Maso osolte, opepřete, posypte provensálskou směsí a opečte na lžičce olivového oleje. Mezitím si připravte rýži vámi preferovaným způsobem. Zelené fazolky zlehka udusíte na hluboké pánvi, přidejte kuřecí bujón, sůl, pepř a červenou cibuli nakrájenou nahruho.

Snídaně: Jahodová omeleta

Co potřebujete:

vejce	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks	5 ks
mléko	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku
řecký nízkotučný jogurt	120 g	120 g	120 g	120 g	120 g
jahody	2 ks	2 ks	2 ks	5 ks	5 ks
skořice					
kakaový prášek	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
jemně drcené ovesné vločky	60 g	60 g	60 g	90 g	80 g

Oběd: Hovězí hamburger

Co potřebujete:

libové hovězí maso	150 g	150 g	150 g	150 g	200 g
hamburgerová houska malá	1 ks	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks
			větší	větší	větší
listový salát	miska	miska	miska	miska	miska
olivový olej	1 lžička				
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
hořčice	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
vejce	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks

Večeře: Kuřecí maso se zelenými fazolkami (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Co potřebujete:

rýže	50 g	50 g	80 g	50 g	90 g
kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
zelené fazolky	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
olivový olej	1 lžička	1 lžička	2 lžičky	2 lžičky	1 lžička
červená cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
kuřecí bujón v kostce, provensálské bylinky, sůl, pepř	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks



Snídaně: Toasty s vejci a ovoce

Toasty připravte v toustovači bez tuku nebo na olejem vytřené pánvi. Vejce pak můžete usmažit na téže pánvi. Kus syrového ovoce dle vaší volby.

Co potřebujete:

vejce, olej	2 ks	4 ks	4 ks	5 ks	5 ks
toasty/půl krajíčky chleba	2 ks	3 ks	3 ks	4 ks	4 ks
ovoce	1 ks	2 ks	1 ks	2 ks	2 ks

Oběd: Kuřecí maso se zelenými fazolkami (druhá polovina z předchozího dne)

Maso osolte, opepřete, posypte provensálskou směsí a opečte na lžičce olivového oleje. Mezitím si připravte rýži vámi preferovaným způsobem. Zelené fazolky zlehka udusíte na hluboké pánvi, přidejte kuřecí bujón, sůl, pepř a červenou cibuli nakrájenou nahruho.

Co potřebujete:

rýže	50 g	50 g	80 g	50 g	90 g
kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g
zelené fazolky	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
olivový olej	1 lžička	1 lžička	2 lžičky	2 lžičky	1 lžička
červená cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
kostka kuřecí bujón, provensálské bylinky, sůl, pepř					

Večeře: Ryba se zeleninovým pyré (připravte si dvojnásobné množství na druhý den plus něco navíc na třetí den)

Zeleninové pyré: Oloupejte brambory, očistěte kořenovou zeleninu a vše vložte do hrnce, přidejte na polovinu překrojenou cibuli a uvařte zalité vodou s vývarovou kostkou doměkka. Rozmixujte směs tyčovým mixérem, přidejte mléko a dochuťte kořením (muškátový oříšek, sůl, pepř, příp. další koření dle chuti). Na dávku zeleninového pyré přidejte opečenou šunku nakrájenou nadrobno. Rybí maso osolte, opepřete, potřete česnekem, kmínem a opečte na olivovém oleji.

Co potřebujete:

rybí maso, olivový olej	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
brambory	100 g	100 g	200 g	200 g	200 g
kořenová zelenina	100 g	100 g	100 g	200 g	200 g
šunka na opečení	3 plátky	3 plátky	3 plátky	50 g	100 g
koření: muškátový oříšek, sůl, pepř, cibule, česnek, kmín, kuřecí bujón kostka					
mléko	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek



Snídaně: Banánové lívance s tvarohovou náplní

Zalejte ovesné vločky vroucí vodou a nechte změkhnout, přidejte vejce, vidličkou rozmixovaný banán a mléko dle potřeby a hustoty těsta. Smažte na olejem vytřené pánvi malé lívance. Ozdobte tvarohem a posypte dle chuti směsí nebo vybranými oříšky, mandlemi a kokosem. Můžete polít lžící čokoládového pudingu uvařeného z vody, kakaového a pudingového prášku.

Co potřebujete:

jemně drčené ovesné vločky	40 g	60 g	40 g	60 g	80 g
nízkotučný tvaroh	125 g	125 g	125 g	250 g	250 g
pudingový prášek	2 lžice	2 lžice	2 lžice	2 lžice	2 lžice
mléko	šálek	šálek	šálek	šálek	šálek
banán	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks
kokos, mandle, oříšky	2 lžice	2 lžice	3 lžice	4 lžice	4 lžice
vejce	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks
kakaový prášek	2 lžice	2 lžice	2 lžice	2 lžice	2 lžice

Oběd: Ryba se zeleninovým pyré (druhá část z předchozího dne + zbyde několik lžic do snídaně dalšího dne)

Zeleninové pyré: Oloupejte brambory, očistěte kořenovou zeleninu a vše vložte do hrnce, přidejte překrojenou cibuli a vše uvařte zalité vodou s vývarovou kostkou doměkka. Rozmixujte směs tyčovým mixérem, přidejte mléko a dochuťte kořením. Na dávku zeleninového pyré přidejte opečenou šunku nakrájenou nadrobno. Rybí maso osolte, opepřete, potřete česnekem, kmínem a opečte na olivovém oleji.

Co potřebujete:

rybí maso, olivový olej	150 g	150 g	200 g	150 g	150 g
brambory	100 g	100 g	200 g	200 g	200 g
kořenová zelenina	100 g	100 g	100 g	200 g	200 g
šunka na opečení	3 plátky	3 plátky	3 plátky	50 g	100 g
koření: muškátový oříšek, sůl, pepř, cibule, česnek					
mléko	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek

Večere: Kuřecí rizoto (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Maso nakrájejte na malé kousky a opečte v hrnci na oleji, přidejte suchou rýži, cibuli, sůl, pepř, koření a zlehka opečte. Přidejte zeleninovou směs, koření, vývarovou kostku a zalejte vodou. Pečte v troubě doměkka, dokud se nevypeče voda.

Co potřebujete:

kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	200 g
rýže	40 g	50 g	80 g	80 g	80 g
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžice	1 lžice	1 lžice
zeleninová směs	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
koření: sůl, pepř, polévkové koření, slepičí bujón kostka					



Snídaně: Toast se zeleninovou pastou a volská oka

Toasty připravte bez tuku v toustovači nebo na pánvi, potřete je zeleninovým pyré z předchozích dnů a přidejte vejce připravená jako volská oka. Příloha listový salát.

Co potřebujete:

toast	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	4 ks
zeleninové pyré (zbylé z předchozího dne)	2 lžíce	2 lžíce	2 lžíce	2 lžíce	4 lžíce
listový salát	miska	miska	miska	miska	miska
vejce	3 ks	3 ks	4 ks	5 ks	5 ks

Oběd: Kuřecí rizoto (zbylá polovina z předchozího dne)

Maso nakrájejte na malé kousky a opečte v hrnci na oleji, přidejte suchou rýži, cibuli, sůl, pepř, koření a zlehka opečte. Přidejte zeleninovou směs, koření, vývarovou kostku a zalejte vodou. Pečte v troubě doměkka, dokud se nevypeče voda.

Co potřebujete:

kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	200 g
rýže	40 g	50 g	80 g	80 g	80 g
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
zeleninová směs	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
koření: sůl, pepř, polévkové koření, slepičí bujón kostka					

Večeře: Vepřové maso na protlaku s rýží (připravte dvojnásobné množství na další den)

Maso nakrájejte na malé kousky, opečte na cibulce zpěněné na oleji, přidejte protlak, koření, olivy a bílé víno. Vařte, dokud maso není hotové. Rýži připravte vámi preferovaným způsobem. Příloha zeleninový salát z vámi vybrané zeleniny.

Co potřebujete:

vepřové maso	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
protlak	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks
rýže	40 g	70 g	80 g	40 g	100 g
cibule	1 kus	1 kus	1 kus	1 kus	1 kus
bílé víno	sklenička	sklenička	sklenička	sklenička	sklenička
koření: sůl, pepř, bazalka, tymián					
olivy	50 g	100 g	100 g	100 g	150 g
zeleninový salát	miska	miska	miska	miska	miska

Snídaně: Ovesná kaše s řeckým jogurtem a banánem

Ovesné vločky zalejte mlékem a povařte 2-3 minuty v mikrovlnné troubě, přidejte všechny ostatní suroviny (na kolečka nakrájený banán, mandle) a promíchejte.

Co potřebujete:

ovesné vločky	60 g	70 g	100 g	100 g	100 g
mandle	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g
řecký jogurt bez tuku	140 g	140 g	140 g	2x140 g	2x140 g
mléko	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
banán	1 půlka	1 půlka	1 půlka	1 půlka	1 ks

Oběd: Vepřové maso na protlaku s rýží (druhá polovina z předchozího dne)

Maso nakrájejte na malé kousky, opečte na oleji s nadrobno nakrájenou cibulkou, přidejte protlak, koření, olivy a bílé víno. Vařte, dokud maso není hotové. Rýži připravte vámi preferovaným způsobem. Příloha zeleninový salát z vámi vybrané zeleniny.

Co potřebujete:

vepřové maso	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
protlak	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks
rýže	40 g	70 g	80 g	40 g	100 g
cibule	1 kus	1 kus	1 kus	1 kus	1 kus
bílé víno	1 sklenička	1 sklenička	1 sklenička	1 sklenička	1 sklenička
koření: sůl, pepř, bazalka, tymián					
olivy	50 g	100 g	100 g	100 g	150 g
zeleninový salát	miska	miska	miska	miska	miska

Večeře: Kuřecí prsa se zeleninovým salátem

Maso osolte, opepřete, posypte paprikou a opečte na pánvi. Zeleninový salát doplňte dle chuti vybranou hořčicí a vlaškými ořechy.

Co potřebujete:

kuřecí prsa	100 g	100 g	150 g	150 g	200 g
hořčice vybrané chuti, mletá paprika, sůl, pepř	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
vlašské ořechy	menší hrst	menší hrst	menší hrst	menší hrst	menší hrst
zeleninový salát směs	miska	miska	miska	miska	miska



Snídaně: Vejce se šunkou a jogurt s ovocem

Co potřebujete:

Na pánvi připravte nadrobno nakrájenou šunku a vejce s čerstvými bylinkami (kopr, petrželka...). Housku můžete dle chuti rozpéct. Jogurt smíchejte s nakrájeným ovocem a posypte lžičkou kakaa (můžete přidat čerstvé lístky meduňky)

vejce	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks
šunka	3 plátky	3 plátky	3 plátky	3 plátky	5 ks
sůl, pepř, čerstvé bylinky					
ovoce	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
řecký nízkotučný jogurt	140 g	140 g	140 g	140 g	140 g
pečivo	1 houska	2 housky	2 housky	2 housky	2 housky

Oběd: Kuřecí prsa s pečenými bramborami a rajčaty (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Co potřebujete:

Maso okořeňte a opečte na pánvi bez tuku. Brambory ve slupce očistěte a nakrájejte na tenké plátky, stejně jako rajčata, přidejte sůl, pepř, papriku, česnek, kmín a cibuli, přidejte lžici oleje a promíchejte. Pečte směs v troubě doměkka, až jsou brambory opečené.

kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	200 g
brambory	250 g	250 g	300 g	400 g	400 g
rajčata	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks	6 ks
olivový olej	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
koření: sůl, pepř, kmín, paprika, česnek					
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks

Večeře: Hovězí steak se salátem

Co potřebujete:

Hovězí maso osolte, opepřete a opečte na pánvi do takového stavu propečení, jaký máte rádi. Připravte si salát dochucený limetkovou šťávou a ořechy. Užijte si vaše vlastní cup cakes.

hovězí steak	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g
vlašské ořechy	1 hrst	1 hrst	1 hrst	1 hrst	1 hrst
zeleninový salát s limetkovou šťávou	mísa	mísa	mísa	mísa	mísa
cuketové cup cakes	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks



Recept týdne: Cuketové cup cakes bez cukru a tuků

Těsto na dortíky: Očištěné malé zelené cukety nastrouhejte v míse nahrubo i se slupkou, přidejte vejce v uvedeném množství bílků a žloutků, 2 nízkotučné tvarohy (2krát 250 g) a 2-4 lžičky sladkého syrovátkového proteinového prášku (nejlépe vanilkový, banánový apod.) nebo potravinářské aroma - ideálně se hodí např. citronové, rumové apod. a hrst namočených rozinek. Naplňte malé silikonové formičky ze 3/4, naskládejte je na plech a pečte cca 45 min. na 180 C, tak aby dortíky nebyly vysušené, ale aby z cuket netekla voda.

Co potřebujete:

nízkotučný tvaroh 5 ks

malé cukety 2 ks

bílky 5 ks

žloutky 2 ks

vanilkový proteinový prášek 2 -4 lžičky
Hrst rozinek, potravinářské barviva a aroma

Krém připravíte ze 3 nízkotučných tvarohů (2krát 250 g) a proteinového prášku zvolené sladké chuti - další 2 lžičky (případně můžete použít další potravinářské aroma nebo kakao, kávu, vanilku, potravinářská barviva atd.).

Vaší fantazii ve zdobení se meze nekladou. Nahoru je nejlepší použít pudingové polevy, kousky ořechů, ovoce apod.

ozdoby z ovoce
nebo ořechů

dle počtu
hotových
dortíků

Snídaně: Ovesná kaše s mandlemi a skořicí, smažená vejce a cup cakes

Vejce připravte jako smažená na pánvi, můžete přidat čerstvé bylinky. Ovesné vločky zalejte mlékem a vařte 2-3 minuty v mikrovlnné troubě dokud nezměknou. Přidejte ostatní přísady (mandle, skořici) a smíchejte. Užijte si váš domácí cup cake.

Co potřebujete:

ovesné vločky	30 g	40 g	40 g	40 g	60 g
skořice, čerstvé bylinky					
ovoce	1/2 ks	1/2 ks	1/2 ks	1 ks	1 ks
mandle	10 g	10 g	20 g	20 g	20 g
mléko	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2 šálku
vejce	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks
cuketový cup cake	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks

Oběd: Kuřecí prsa s pečenými bramborami a rajčaty (druhá polovina z předchozího dne)

Maso okořeňte a opečte na pánvi bez tuku. Brambory ve slupce očistěte a nakrájejte na tenké plátky, stejně jako rajčata, přidejte sůl, pepř, papriku, česnek, kmín a cibuli, přidejte lžici oleje a promíchejte. Pečte směs v troubě doměkka, až jsou brambory opečené.

Co potřebujete:

kuřecí prsa	100 g	150 g	150 g	150 g	200 g
brambory	250 g	250 g	300 g	400 g	400 g
rajčata	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks	6 ks
olivový olej	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
koření: sůl, pepř, kmín, paprika, česnek					
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks

Večere: Vepřový guláš s knedlíkem (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Maso nakrájejte na kousky a opečte na oleji s cibulkou nakrájenou najemno. Přidejte vámi preferované gulášové koření a duste doměkka, dochuťte, příp. přidejte česnek a zaprašte 2 lžicemi hrubé mouky. Příloha je knedlík a také listový salát. Užijte si váš domácí cup cake.

Co potřebujete:

olej	1 lžička	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
vepřové maso	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g
knedlík	50 g	75 g	100 g	100 g	100 g
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
hrubá mouka	2 lžice	2 lžice	2 lžice	2 lžice	2 lžice
koření: paprika, sůl, pepř, kmín, majoránka, česnek (dle chuti)					
listový zeleninový salát	miska	miska	miska	větší miska	větší miska
cuketový cup cake	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks



Nákupní seznam:

	Hmotnostní kategorie				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
banán	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks
bílé víno do vaření					
brambory	1 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,5 kg
cibule	8 ks	8 ks	8 ks	8 ks	8 ks
česnek	1 palička	1 palička	1 palička	1 palička	1 palička
hamburgerová houska malá	1 ks	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks
hořčice vybrané chuti					
hovězí steak	100 g	100 g	150 g	200 g	200 g
	1 malé	1 malé	1 malé	1 malé	1 malé
jahody	balení	balení	balení	balení	balení
kakaový prášek	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
	1 menší	1 menší	1 menší	1 menší	1 menší
knedlík houskový	kus	kus	kus	kus	kus
	1 malé	1 malé	1 malé	1 malé	1 malé
kokos strouhaný	balení	balení	balení	balení	balení
kuřecí prsa	700 g	1 kg	1100 g	1100 g	1300 g
libové hovězí maso	150 g	150 g	150 g	150 g	200 g
limetka	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
listový salát dle vašeho výběru	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
malé zelené cukety	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
mandle neloupané	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
mléko polotučné	2 l	2 l	2 l	2 l	2 l
mouka hrubá					
olej olivový	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
olej slunečnicový	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
oliv	100 g	200 g	200 g	200 g	300 g
	1 malé	1 malé	1 malé	1 malé	1 malé
ořechy vlašské	balení	balení	balení	balení	balení
ovesné vločky	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
ovesné vločky jemně drcené	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení

	Hmotnostní kategorie				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
ovoce dle vašeho výběru	3 ks	4 ks	3 ks	5 ks	5 ks
ovoce na zdobení dortů			2	2	
pečivo	1 houska	2 housky	housky	housky	2 housky
rajčata středně velká	8 ks	8 ks	8 ks	8 ks	12 ks
rajčatový protlak	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
rybí maso	300 g	300 g	400 g	350 g	350 g
rýže	1/2 kg	1/2 kg	1/2 kg	1/2 kg	1 kg
	3x120-	3x120-140	3x120-	4x120-	4x120-140
řecký jogurt nízkotučný	140 g	g	140 g	140 g	g
slepičí nebo hovězí bujón v kostce	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
				2 balení	
šunka vepřová/kuřecí/krutí s maximálním podílem masa	1 balení (100 g)	1 balení (100 g)	1 balení (100 g)	(2 x 100 g)	3 balení (3 x 100 g)
toastový chléb (nebo půl krajíčky chleba)	4 ks	5 ks	5 ks	6 ks	8 ks
tvoroh nízkotučný vanilkový syrovátkový	5 ks	5 ks	5 ks	5 ks	5 ks
proteinový prášek	4 lžice	4 lžice	4 lžice	4 lžice	4 lžice
vejce	15 ks	15 ks	18 ks	21 ks	24 ks
vepřové maso	450 g	550 g	550 g	600 g	600 g
zelené fazolky	400 g	400 g	500 g	500 g	500 g
zelenina kořenová (mrkev, celer, petržel)	250 g	250 g	250 g	500 g	500 g
	na 4		na 4	na 4	
zelenina na salát dle vaší chuti	mísy	na 4 mísy	mísy	mísy	na 4 mísy
zeleninová směs do rizota	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g
čerstvé bylinky: kopr, petrželka, meduňka					
potravinařské aroma vybrané příchuti do pečení					
potravinařské barviva					
koření: paprika, sůl, pepř, muškátový oříšek, kmín, bazalka, tymián, polévkové koření, provensálské bylinky, mletá skořice					