

Cesta do plavek

Jídelníček Týden 2

www.cestadoplavek.cz

www.facebook.com/cestadoplavek



Agátina
výzva



Jana Krátká
fitness



Standa Man
fitness

Jídelníček: Týden 2

den 8

pondělí

Snídaně: Míchaná vejce s čerstvými bylinkami

Oběd: Vepřový guláš s knedlíkem

Večeře: Knedlík s vejci

den 9

úterý

Snídaně: Žemle plněná vejci

Oběd: Knedlík s vejci

Večeře: Hovězí steak se zelenými fazolkami

den 10

středa

Snídaně: Skořicové palačinky s broskvemi

Oběd: Hovězí steak se zelenými fazolkami a rýží

Večeře: Losos se špenátem a bramborovou kaší

Den 11

čtvrtek

Snídaně: Ovesná kaše se skořicí a míchaná vejce

Oběd: Losos se špenátem a bramborovou kaší

Večeře: Kuřecí maso s paprikami

den 12

pátek

Snídaně: Skořicová žemle s kávovým krémem a jahodami

Oběd: Kuřecí maso s paprikami

Večeře: Vepřový steak se salátem

den 13

sobota

Snídaně: Volská oka, chléb, ovesná kaše s kokosem

Oběd: Kuřecí hamburger

Večeře: Hovězí steak s pečenými bramborami a zeleninou

den 14

neděle

Snídaně: Borůvková omeleta

Oběd: Zapečený kuskus se žampiony a vejci

Večeře: Pastika s rozpečeným pečivem a salátem

+ Recept týdne: Domácí pastika bez tuků

Snídaně: Míchaná vejce s čerstvými bylinkami

Toasty připravte v toastovači bez tuku nebo na olejem vytřené pánvi. Vejce pak můžete usmažit na téže pánvi a nakonec přidat čerstvé bylinky. Zeleninová příloha dle vaší chuti.

Co potřebujete:					
čerstvé bylinky dle chuti (např. kopr)					
bílek	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks	3 ks
žloutek	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
toast	1 ks	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks
zelenina					
cuketový cup cake	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks

Oběd: Vepřový guláš s knedlíkem (druhá polovina z předcházejícího dne)

Maso nakrájejte na kousky a opečte na oleji s cibulkou nakrájenou najemno. Přidejte koření a duste doměkka, dochuťte, příp. přidejte česnek. Příloha je knedlík a také listový salát.

Co potřebujete:					
olej	1 lžička	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce
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
hovězí bujón					
koření: paprika, sůl, pepř, kmín, majoránka, česnek (dle chuti)					
cuketový cup cake	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks

Večeře: Knedlík s vejci (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Knedlíky nakrájejte na kostičky a opečte na oleji, přidejte vejce, sůl, pepř a opečte. Příloha salát.

Co potřebujete:					
knedlík	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g
vejce	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks	4 ks
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
koření: sůl, pepř					
listový salát	miska	miska	miska	větší miska	větší miska
cuketový cup cake	1 ks	1 ks	2 ks	1 ks	1 ks



Snídaně: Žemle plněná vejci

Co potřebujete:

malá hamburgerová

houska	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
bílky	2 ks	3 ks	4 ks	4 ks	5 ks
žloutky	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
šunka	2 plátky	3 plátky	4 plátky	4 plátky	4 plátky
			1/2		1/2
mléko	1/2 šálku	1/2 šálku	šálku	1/2 šálku	šálku
koření: bazalka, kopr, sůl,					
pepř					
zelenina					

V misce rozšlehejte 1 vejce s mlékem a bazalkou, namočte v něm překrojenou housku, dokud nenasákne tekutinu. Opečte ji z obou stran na pánvi. Housku naplňte smaženými vejci se šunkou a čerstvým koprem. Příloha zelenina.

Oběd: Knedlík s vejci (druhá polovina z předcházejícího dne)

Co potřebujete:

knedlík	150 g	150 g	175 g	200 g	225 g
vejce	2 ks	2 ks	3 ks	4 ks	4 ks
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
koření: sůl, pepř					větší
listový salát	miska	miska	miska	větší miska	miska
cuketový cup cake	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks

Knedlíky nakrájejte na kostičky a opečte na oleji, přidejte vejce, sůl, pepř a opečte. Příloha salát.

Večeře: Hovězí steak se zelenými fazolkami (připravte si dvojnásobné množství na další den + 50 g rýže)

Co potřebujete:

hovězí steak	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g
zelené fazolky	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
červená cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
mrkev			200 g	200 g	250 g
kuřecí bujón, koření	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks

Maso osolte, opepřete, posypte provensálskou směsí a opečte na lžičce olivového oleje. Zelené fazolky zlehka uduste na hluboké pánvi, přidejte kuřecí bujón, sůl, pepř a červenou cibuli nakrájenou nahrubo. V případě použití dušené mrkve, mrkev nakrájejte na kolečka a duste ve vývaru.



Snídaně: Škořicové palačinky s broskvemi

Rozšlehejte vejce, mléko a mouku na tekuté těsto a usmažte z něj malé palačinky na nepřilnavé pánvi. Mezitím povařte v troše vody nakrájenou brokev a spolu s jogurtem naskládejte na palačinky. Můžete je polít i zbytkem broskvové šťávy. Posypte vše směsí nebo vybranými sypkými přísadami (oříšky, kakao, kokos, skořice).

Co potřebujete:

vejce	1 ks	1 ks	2 ks	3 ks	3 ks
bílý jogurt 3,5%	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
brokev	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
skořice, kakaový prášek, kokos, oříšky	1 lžička	1 lžička	2 lžičky	2 lžičky	3 lžičky
mléko	1/2 šálku	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
celozrnná mouka pšeničná	30 g	60 g	60 g	100 g	100 g

Oběd: Hovězí steak se zelenými fazolkami a rýží (druhá polovina z předchozího dne)

Maso osolte, opepřete, posypte provensálskou směsí a opečte na lžičce olivového oleje. Zelené fazolky zlehka uduste na hluboké pánvi, přidejte kuřecí bujón, sůl, pepř a červenou cibuli nakrájenou nahrubo. V případě použití dušené mrkve, mrkev nakrájete na kolečka a duste ve vývaru.

Co potřebujete:

hovězí steak	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g
zelené fazolky	200 g	200 g	250 g	250 g	250 g
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
červená cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
mrkev			200 g	200 g	250 g
kuřecí bujón, koření	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks

Večeře: Losos se špenátem a bramborovou kaší (připravte si dvojnásobné množství na další den)

Lososa osolte, opepřete a opečte z obou stran na pánvi. Brambory uvařte doměkka a rozmixujte na kaši, přidejte mléko a listový špenát podušený v troše vody se solí, pepřem a česnekem.

Co potřebujete:

losos	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g
listový špenát	2 šálky	2 šálky	2 šálky	2 šálky	2 šálky
vejce	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
			1/2		1/2
mléko	1/2 šálku	1/2 šálku	šálku	1/2 šálku	šálku
brambory	200 g	200 g	250 g	300 g	300 g
koření: česnek, sůl, pepř					



Snídaně: Ovesná kaše se skořicí a míchaná vejce

Ovesné vločky zalejte mlékem a povařte cca 2-3 minuty v mikrovlnné troubě, přidejte skořici a nakrájenou broskev. Vejce připravte jako míchaná s čerstvými bylinkami.	Co potřebujete:					
	jemně drčené ovesné vločky	30 g	40 g	60 g	40 g	40 g
	skořice, čerstvé bylinky do vajíček	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
	mléko	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
	broskev	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
	vejce	2 ks	3 ks	3 ks	5 ks	5 ks

Oběd: Losos se špenátem a bramborovou kaší (druhá polovina z předchozího dne)

Lososa osolte, opepřete a opečte z obou stran na pánvi. Brambory uvařte doměkka a rozmixujte na kaši, přidejte mléko a listový špenát podušený v troše vody se solí, pepřem a česnekem.	Co potřebujete:					
	losos	100 g	150 g	150 g	200 g	200 g
	listový špenát	2 šálky	2 šálky	2 šálky	2 šálky	2 šálky
	vejce	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
	mléko	1/2 šálku	1/2 šálku	1/2	1/2 šálku	1/2 šálku
	brambory	200 g	200 g	250 g	300 g	300 g
	koření: česnek, sůl, pepř					

Večeře: Kuřecí maso s paprikami (připravte si dvojnásobek na další den)

Maso nakrájejte na malé kousky a obalte ve sněhu z bílků a škrobu. O smažte maso na pánvi, přidejte nakrájené papriky a arašidy spařené v horké vodě. Až papriky a oříšky změkknou, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a sójovou omáčku. Případně dochutěte octem. Rýži připravte vámi preferovaným způsobem.	Co potřebujete:					
	olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžíce
	kuřecí prsa	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
	bílek (sníh)	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
	škrob	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce
		1/2 od každého	3 menší kusy	3 menší kusy	3 menší kusy	3 menší kusy
	paprika 3 barev	ze 3 kusů				
	sójová omáčka	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce	1 lžíce
	cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
	rýže	30 g	30 g	50 g	75 g	100 g
arašidy	1 hrstka	1 hrstka	1 hrstka	1 hrstka	1 hrstka	



Snídaně: Skořicová žemle s kávovým krémem a jahodami



V misce rozšlehtejte 1 vejce s mlékem a skořicí, namočte v něm překrojenou housku, dokud nenasákne tekutinu. Opečte ji z obou stran na pánvi na másle. Housku naplňte krémem z tvarohu, kávy a potravinářského aroma (ideálně čokoládové, kávové nebo rumové). Doplňte jahodami a posypte směsí ořechů.

Co potřebujete:

malá hamburgerová

houska	1 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
vejce	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
mléko	1/2 šálku	1 šálek	1 šálek	1 šálek	1 šálek
skořice, kakaový prášek,					
kokos, ořechy	1 lžice	1 lžice	2 lžice	2 lžice	3 lžice
jahody	3 ks	5 ks	5 ks	5 ks	10 ks
vanilkové nebo					
mandlové aroma					
malá silná káva do	1 malý	1 malý	1 malý	1 malý	1 malý šálek
krému	šálek	šálek	šálek	šálek	
nízkotučný tvaroh	125 g	125 g	125 g	250 g	250 g
olej/máslo	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička

Oběd: Kuřecí maso s paprikami (druhá polovina z předchozího dne)

Maso nakrájejte na malé kousky a obalte ve sněhu z bílků a škrobu. Osmažte maso na pánvi, přidejte nakrájené papriky a arašidy spařené v horké vodě. Až papriky a oříšky změknu, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli a sójovou omáčku. Případně dochutěte octem. Rýži připravte vámi preferovaným způsobem.

Co potřebujete:

olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžice
kuřecí prsa	150 g	150 g	200 g	200 g	200 g
bílek (sníh)	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
škrob	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
paprika 3 barev	1/2 ze 3 ks	3 ks	3 ks	3 ks	3 ks
sójová omáčka	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
cibule	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
rýže	30 g	30 g	50 g	75 g	100 g
arašidy	1 hrstka	1 hrstka	1 hrstka	1 hrstka	1 hrst

Večeře: Vepřový steak se salátem

Vepřové maso osolte, opepřete, případně dochutěte dalším kořením. Opečte na pánvi a připravte si mezi tím salát s limetkovou šťávou. Pečivo nakrájejte, opečte a použijte jako krutony do salátu.

Co potřebujete:

vepřový steak	100 g	150 g	150 g	150 g	200 g
listový salát s					
limetkovou šťávou					
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
pečivo jako krutony	2 toasty	2 toasty	2 toasty	3 toasty	4 toasty

Snídaně: Volská oka, chléb, ovesná kaše s kokosem

Vejce připravte jako volská oka a plátky chleba opečte v toastovači nebo na pánvi bez tuku. Příloha zelenina. Ovesné vločky zalejte vroucí vodou, přidejte kokos, mléko a ovoce.

Co potřebujete:

vejce	2 ks	3 ks	3 ks	3 ks	3 ks
zelenina					
mléko	1/2 šálku	1/2 šálku	1 šálek	1/2 šálku	1 šálek
řecký nízkotučný jogurt				140 g	140 g
kokos	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
jemně drcené ovesné vločky	30 g	40 g	80 g	40 g	40 g
ovoce	1/2 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks
chléb	2 půlkrajice	2 půlkrajice	2 půlkrajice	2 půlkrajice	3 půlkrajice

Oběd: Kuřecí hamburger

Co potřebujete:

Housku prokrojte a opečte z vnitřních stran zlehka na pánvi s lžičkou oleje. Maso rozmixujte, osolte, opepřete, přidejte rozmixovanou chilli papričku a trochu cibule 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.

olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
kuřecí prsa	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g
hamburgerová houska					
velká	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
listový salát	miska	miska	miska	miska	miska
cibule, chilli paprička	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: Hovězí steak s pečenými bramborami a zeleninou

Maso osolte, opepřete a připravte jako steak v tak propečené podobě, jaká vám vyhovuje. Brambory očistěte a nakrájejte i se slupkou na tenké plátky, přidejte další zeleninu, cibuli, česnek, olivový olej a sůl, pepř a pečte doměkka.

Co potřebujete:

hovězí steak	150 g	150 g	150 g	200 g	200 g
cibule, česnek	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
rajčata	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
brambory	100 g	150 g	150 g	150 g	150 g



Recept týdne: Domácí paštika bez tuků

Maso, játra, cibuli, česnek a koření kromě bobkového listu rozmixujte dohromady. Přidejte vejce, mouku a bílé víno. Nalijte směs do zapékací mísy, naskládejte nahoru bobkové listy, zakryjte alobalem a vložte mísu do další větší mísy nebo na plech s vodou. Paštiku tak pečte ve vodní lázni asi 60 minut při 150 C.

Co potřebujete:	
vepřové kotlety	250 g
kuřecí játra	250 g
koření: sůl, pepř, muškátový oříšek, jalovec, provensálské bylinky, bobkový list, hřebíček	
hrubá mouka	1 lžíce
cibule	1 ks
vejce	1 ks
bílé víno	1/2 skleničky

Snídaně: Borůvková omeleta

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 a chia semínky. Směs rozprostřete na vejce na pánvi, přidejte jogurt, borůvky, lískové ořechy a přiklopte pokličkou. Nechejte vše během pár minut spojit a prohřát. Ozdobte omeletu meduňkovými lístky.

Co potřebujete:

vejce	2 ks	3 ks	3 ks	4 ks	4 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
borůvky	hrstka	hrstka	hrstka	hrst	hrst
meduňkové lístky, chia semínka	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
lískové ořechy	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
ovesné vločky	30 g	40 g	40 g	60 g	100 g

Oběd: Zapečený kuskus se žampiony a vejci (připravte si druhou polovinu na další den)

Kuskus připravte podle návodu (tj. zalejte horkou vodou v příslušném množství). Na pánvi osmahněte žampiony, najemno nakrájenou papriku, rajčata, cibulku a směs okořeňte. Přidejte bílky a žloutky a smíchejte s kuskusem. Naplňte zapékačské misky a pečte v troubě cca 20 minut.

Co potřebujete:

kuskus	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
žampiony	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
olivový olej	1 lžička	1 lžička	1 lžice	1 lžice	1 lžice
červená paprika	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
rajčata	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
jarní cibulka	3 ks	3 ks	3 ks	3 ks	3 ks
koření: bazalka, sůl, pepř					
žloutky	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks
bílky	4 ks	4 ks	5 ks	5 ks	5 ks

Večere: Paštika s rozpečeným pečivem a salátem

Pečivo můžete rozpéct v troubě, na grilu nebo v toastovači a namazat vaší domácí paštikou. Příloha salát.

Co potřebujete:

paštika	2 lžice	3 lžice	3 lžice	4 lžice	4 lžice
ledový nebo římský salát	miska	miska	miska	miska	miska
pečivo	2 půlkrajíce	3 půlkrajíce	3 půlkrajíce	3 půlkrajíce	4 půlkrajíce



Nákupní seznam:

	Hmotnostní kategorie				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
arašídý	2 hrstky	2 hrstky	2 hrstky	2 hrstky	2 hrstky
bílé víno	1/2 skleničky	1/2 skleničky	1/2 skleničky	1/2 skleničky	1/2 skleničky
bílky	5 ks	6 ks	9 ks	9 ks	10 ks
bílý jogurt 3,5%	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
borůvky	hrstka	hrstka	hrstka	hrst	hrst
brambory	500 g	550 g	650 g	750 g	750 g
broskev	2 ks	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks
celozrnná mouka pšeničná	30 g	60 g	60 g	100 g	100 g
cibule	6 ks	6 ks	6 ks	6 ks	6 ks
cibulka jarní	1 svazek	1 svazek	1 svazek	1 svazek	1 svazek
červená cibule	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
česnek	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
hamburgerová houska velká	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
hamburgerová houska malá	2 ks	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks
hořčice	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
hovězí bujón kostka	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
hovězí steak	450 g	450 g	450 g	600 g	600 g
hrubá mouka	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
chia semínka	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička	1 lžička
chilli paprička	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
chléb	malá čtvrtka	malá čtvrtka	malá čtvrtka	malá čtvrtka	malá čtvrtka
jahody	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení
kakaový prášek	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení
káva	1 malý knedlík	1 malý knedlík	1 malý knedlík	1 malý knedlík	1 malý knedlík
knedlík	knedlík	knedlík	knedlík	knedlík	knedlík
kokos strouhaný	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení	1 malé balení
kuřecí bujón kostka	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
kuřecí játra	250 g	250 g	250 g	250 g	250 g
kuřecí prsa	400 g	450 g	600 g	600 g	600 g
kuskus	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
ledový nebo římský salát	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
limetka	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks

	Hmotnostní kategorie				
	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
lískové ořechy	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice	1 lžice
listový salát	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks	2 ks
listový špenát	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
losos	200 g	250 g	300 g	400 g	400 g
mléko	1 l	1 l	1 l	1 l	1 l
mrkev			500 g	500 g	500 g
olej olivový	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
olej slunečnicový nebo řepkový	1 balení 1 malé balení	1 balení 1 malé balení	1 balení 1 malé balení	1 balení 1 malé balení	1 balení 1 malé balení
ořechy lískové	balení	balení	balení	balení	1 malé balení
ovesné vločky	30 g	40 g	40 g	60 g	100 g
ovesné vločky jemně drcené	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
ovoce dle vaší volby	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks
paprika 3 barev	3 ks	6 ks	6 ks	6 ks	6 ks
paprika červená	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
pečivo	4 půlkrajíce	5 půlkrajců	5 půlkrajců	6 půlkrajců	8 půlkrajců
rajčata	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks	4 ks
rýže	100 g	100 g	100 g	150 g	200 g
řecký nízkotučný jogurt	1x120 g	1x120 g	1x120 g	2x120 g	2x120 g
sójová omáčka	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
škrob	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
šunka	1x100g	1x100g	1x100g	1x100g	1x100g
toast	1 ks	2 ks	2 ks	3 ks	3 ks
tvaroh nízkotučný	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
vanilkové nebo mandlové aroma	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
vejce	21 ks	23 ks	25 ks	32 ks	32 ks
vepřové kotlety	450 g	550 g	550 g	600 g	650 g
zelené fazolky	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
zelenina dle vaší chuti	3 porce přílohy	3 porce přílohy	3 porce přílohy	3 porce přílohy	3 porce přílohy
žampiony	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení	1 balení
čerstvé bylinky: kopr, meduňka					
koření: bazalka, kopr, sůl, pepř, paprika, kmín, majoránka, muškátový oříšek, jalovec, provensálské bylinky, bobkový list, hřebíček, mletá skořice					