

5 JAK PLÁNOVAT JÍDLA

jednoduchých kroků



Kuře s restovanými fazolkami



Kuře a la Kentucky

Hovězí stroganoff s rýží



Žebírka s omáčkou a bramborovým knedlíkem



Vaječná omeleta s parmezánem



1. KROK

Sepište si jaké recepty a suroviny máte ráda.

Vyberte ze seznamu 7 hlavních jídel na první týden a napište si kolem toho snídani a večeři.

Tip: Zkuste zahrnout do svého seznamu ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny, bílkoviny (např. luštěniny, vejce, tofu), zdravé tuky (např. avokádo, olivový olej) a ořechy/semena.

Omezte množství zpracovaných potravin a rafinovaných cukrů.



2.KROK

Prozkoumejte aktuální suroviny z lednice a spíže

Dalším krokem je prozkoumat, co máte momentálně k dispozici. Projděte si obsah lednice a spíže. Zaznamenejte si, co máte k dispozici, abyste mohla plánovat jídla kolem těchto surovin.



Tip: Podívejte se na data expirace a zaměřte se na spotřebu starších potravin.

/jahody, mrkev, brambory



3. KROK

Sestavte si jídelníček na týden

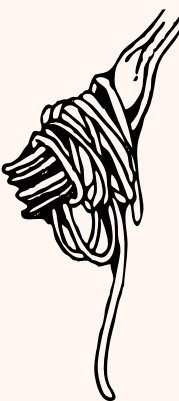
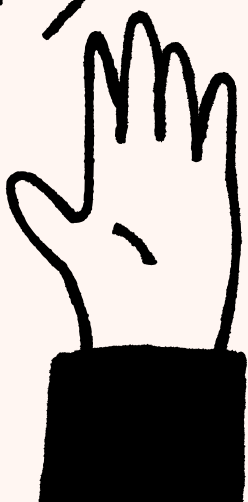
Rozvrhněte si jídelní plán na celý týden. Zahrňte snídani, obědy, večeře a svačiny. Ujistěte se, že zahrnujete různorodé pokrmy a pokrmy které máte rádi, aby byla strava vyvážená.



Tip: Zkuste i později nové recepty a experimentujte s různými kombinacemi potravin.

www.eleanora.cz

snídani, obědy, večeře



Příklad jídelníčku



Pondělí:

Snídaně: Ovesná kaše s hruškami vařenými v páře.

Svačina: Jablko a sušené oříšky.

Oběd: Mexický quinoa salát s mangem a fazolemi.

Svačina: Rajčata s mozzarellou a bazalkou.

Večeře: Kuřecí plátky na středomořský způsob s bramborovo - květákovou kaší.



Úterý:

Snídaně: Smoothie s banánem.

Svačina: Celozrnný toast s avokádem.

Oběd: Těstoviny s rajčatovou omáčkou a bazalkou.

Svačina: Zeleninové hůlky s hummusem.

Večeře: Losos se špenátem a divokou rýží.
A tak dále pro každý den.

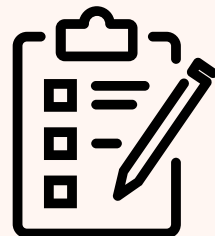
Důležité je neopomenout **pitný režim**.

Doporučuji čistou vodu např. Kangen a bylinkové čaje.



4. KROK

Sepište si nákupní seznam



Na základě vašeho jídelního plánu vytvořte seznam surovin, které budete potřebovat. Zahrňte všechny ingredience pro vaše recepty. Nakupujte suroviny ideálně z lokálních a kvalitních zdrojů.

- **Experimentujte** s různými recepty a kombinacemi surovin pro zajištění rozmanitosti ve stravě.
- **Kombinujte** různé druhy bílkovin, zeleniny a obilovin a to i s ohledem na expiraci.
- **Plánujte** tak, aby se využila všechny vaše dostupné suroviny a **minimalizovalo se plýtvání**.
- Nezapomeňte vhodně **skladovat**.





5. KROK

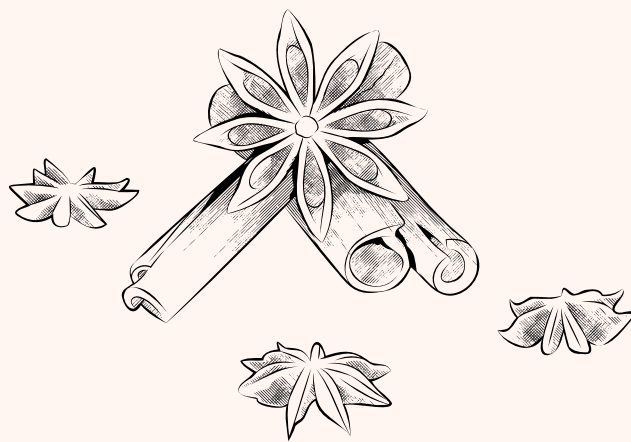
**Připravujte jídlo pro
radost a s láskou**

**Pokud se něco nevydaří,
nevadí. Můžete to mnohdy
jednoduše upravit či dochutit.**

Takto strukturovaný plán vám pomůže **efektivně využívat suroviny**, minimalizovat plýtvání a zároveň podporovat rozmanitost ve stravě.

Díky plánu si snadno vytvoříte nákupní seznam a nebudete kupovat suroviny navíc a vyhazovat přebytky. Neváhejte podle dostupnosti změnit plán.

www.eleanora.cz



TIPY NA ZÁVĚR

Dnes existuje spousta pomocných aplikací na plánování jídla jako např.: Mealime, Plan to Eat, Yummly, AnyList, Cozi a BigOven.

Osobně používám aplikaci Cookidoo, která mi pomůže s tipy na recepty, vygeneruje nákupní seznam a pomůže mi s vařením krok za krokem díky Thermomixu.

CHCETE VĚDĚT VÍC?

Kontaktujte mě.

Ing. Adéla Eleanora Kára

www.eleanora.cz

tel.: +420 776 570 620

