



## Středomořský jídelníček k posílení imunity



Jedna ampule  
INMUNAT roz-  
puštěná ve vodě  
30 minut před  
večeří a před  
snídaní.

### Produkty:

INMUNAT AMPULE + FIBROKI TOUSTY + FIBROKI VLÁKNINA

### Pondělí

#### Snídaně:

tuňáková pomazánka (tuňák, ricotta, cibule, pepř, sůl), 1 kváskový žitný chléb, 1 červená paprika

#### Svačina:

4 švestky

#### Oběd:

dýňové rizoto (Hokkaidó dýni oloupeme a nakrájíme na kostky a orestujeme na olivovém oleji, přidáme rozmarýn, sůl, pepř, uvařenou neloupanou rýži a nastrouhaný parmazán.)

#### Svačina:

řecký jogurt s granátovým jablkem, 2 PL FIBROKI vlákniny

#### Večeře:

carpaccio z pečené řepy se sýrem feta (Řepu pečeme i se slupkou při 190 °C 60 minut, oloupeme, nakrájíme na tenké plátky, pokapeme zálivkou: olivový olej, citron, sůl, pepř, posypeme 50 g sýru.)

### Úterý

#### Snídaně:

lilková pomazánka, 2 tousty FIBROKI (Lilek propícháme vidličkou, pečeme v troubě na 200 °C cca 60 minut, oloupeme, rozmixujeme, přidáme lžičku olivového oleje, česnek, sůl, pepř.)

#### Svačina:

jablko

#### Oběd:

cizrnovocuketové kuličky (100 g uvařené cizrny rozmixujeme, přidáme 2 vejce, 100 g nastrouhané cukety, 1 ČL citronu, stroužek česneku, oregano, kuličky dáme na plech, pokapeme olivovým olejem, pečeme na 180 °C 20 minut.) s rajčatovou omáčkou (Orestujeme cibuli, přidáme rajčata, bazalku, provaříme.)

#### Svačina:

hrst borůvek

#### Večeře:

rajčatové gazpacho (okurka, rajče, paprika, cibule, olivový olej, bazalka), zakysaný mléčný výrobek, 2 PL FIBROKI vlákniny

**Středa**

**Snídaně:** fermentované ovesné vločky 4 PL (Vločky zalijeme vodou, přidáme lžici řeckého jogurtu a necháme stát přikryté pod ubrouskem alespoň 12 hodin při pokojové teplotě.), přidáme ovoce, lískové oříšky, 2 PL FIBROKI vlákniny, javorový sirup

**Svačina:** 4 švestky

**Oběd:** losos na rozmarýnu s grilovanou zeleninou (1/2 cukety, paprika, 1/2 lilku, 2 rajčata, olivový olej, oregano)

**Svačina:** 2 kiwi

**Večeře:** červený salát pro zdraví, salát: 1 uvařená červené řepa, 1 cibule, 1 mrkev, 3 kyselé okurky, ¼ hlávky zelí. Zálivka 1 ČL jablečného octa, ½ ČL medu, 2 PL olivového oleje. (Smíchejte suroviny na salát a zalijte zálivkou.)

**Čtvrtek**

**Snídaně:** smoothie z granátového jablka (granátové jablko, 1 kiwi, 2 blumy, 1 PL chia semínek, voda, med, 2 PL FIBROKI vlákniny)

**Svačina:** mandle

**Oběd:** zapečený květák s kurkumou, 1 květák, 1 PL oliv. oleje, 1 PL kurkumy, špetka mletého kmínu, sůl a pepř (Květákové růžičky promíchané s ostatními ingrediencemi pečeme na 200°C přikryté alobalem 35 - 40 min. Na dalším 15 min. alobal odstraníme.)

**Svačina:** jogurt skyr, 2 PL FIBROKI vlákniny, 1 fík

**Večeře:** zelnáky (250 g nepasterovaného kysaného zelí, 2 vejce, 50 g strouhaného eidamu, majoránka, placičky péct na plechu při 180 °C 20 minut)

**Pátek**

**Snídaně:** kaše z quinoj (80 g quinoj uvaříme ve 100 ml mléka doměčka, přidáme mletou skořici, ovoce, med.)

**Svačina:** hrnek keфіru, 2 PL FIBROKI vlákniny

**Oběd:** středomořský bulgur (50 g bulguru uvaříme, přidáme jarní cibulku, 2 rajčata, 20 g nakrájených oliv, 1/2 papriky, oregano.), miska kvašené zeleniny

**Svačina:** broskev

**Večeře:** mrkvová polévka se zázvorem, 6 velkých mrkví, 2 PL lžice olivového oleje, 1 malá cibule, 750 ml zeleninového vývaru, 4 cm zázvoru, 2 pomeranče, hladkolistá petržel na ozdobu, sůl, pepř (Nakrájenou mrkev orestujeme na oleji s cibulí. Zalijeme vývarem, přidáme nahrubo nastrouhaný zázvor a vaříme doměčka. Polévku rozmixujeme a dochutíme.)

**Sobota**

**Snídaně:** cuketová pomazánka, 2 tousty FIBROKI (Cuketu orestujeme na olivovém oleji, rozmixujeme, přidáme řecký jogurt, citronovou šťávu, olivový olej, sůl, pepř.)

**Svačina:** hruška

**Oběd:** černá čočka s kořenovou zeleninou (Na olivovém oleji orestujeme cibulku, na kostičky nakrájenou mrkev, červenou řepu, celer, řapíkatý celer, podlijeme trochou vývaru, ochutíme oreganem a bazalkou a dusíme doměčka. Přidáme uvařenou černou čočku.)

**Svačina:** 4 blumy

**Večeře:** pečená hlíva s dýňovým pyré (150 g hlívy pokapeme olivovým olejem, posypeme klínky nakrájené cibule, přidáme neloupaný česnek, kmín, sůl a pepř. Rozložíme v pekáčku a dáme do trouby na 180 °C na 30 minut. Dále 150 g dýně hokkaidó posypeme oreganem a upečeme, rozmixujeme a dochutíme olivovým olejem.)

**Neděle**

**Snídaně:** sýr cottage, směs semínek (dýně, len, slunečnice), sušená kustovnice

**Svačina:** miska lesního ovoce (maliny, ostružiny, borůvky)

**Oběd:** 200g grilovaný pstruh s bramborovočesnekovou pastou (Brambory uvaříme s bobkovým listem, scedíme, přidáme česnek, vinný ocet nebo citronovou šťávu, mletý pepř, sůl, olivový olej a rozštoucháme.)

**Svačina:** jablko

**Večeře:** řecký salát (20 g oliv, 2 rajčata, 1/4 salátové okurky, 1 červená cibule, 25 g sýru feta, olivový olej, oregano)