



# JÍDELNÍČEK PRO FOTBALISTY (KY)

## PONDĚLÍ

### SNÍDANĚ: CCA 7:00

#### 1. chléb s žervé a mozzarellou, ovoce

- kváskový chléb namazaný žervé a pokladený plátky mozzareilly, nektarinka

#### 2. pohanková kaše se švestkami a mandlemi

- pohanku necháme přes noc v mléce či ráno v mléce povaříme, smícháme s čerstvými či kompotovanými švestkami, můžeme dochutit skořicí či kakaem a posypeme pokrájenými oloupanými mandlemi

## ÚTERÝ

### SNÍDANĚ: CCA 7:00

#### 1. ovesná kaše s ovocem a oříšky

- ovesné vločky nechat přes noc namočené či ráno zalít vroucí vodou a nechat chvíli odstát, přidat bílý jogurt, nastrouhané jablko, pokrájené vlašské ořechy a trochu skořice

#### 2. dýňová bulka s avokádovou pomazánkou, mandarinka

- dýňovou bulku rozkrojit a poloviny namazat pomazánkou z avokáda (avokádo, trocha soli, utřený česnek)

## STŘEDA

### SNÍDANĚ: CCA 7:00

#### 1. jogurt s ovocem, vložkami a oříšky

- bílý jogurt (např. Hollandia) smíchat s ovocem (např. rozmačkaným banánem či jahodami), přidat hrst jemných ovesných vloček a oříšky (např. lískové)

#### 2. zapečený toast se šunkou a sýrem

- vícezrnný toastový chléb lehce potřít máslem a zapéct s plátkem kvalitní šunky (více než 95 % masa), plátkem tvrdého sýra (do 30 % tuku v sušíně) a plátkem rajčete

## ČTVRTEK

### SNÍDANĚ: CCA 7:00

#### 1. jogurt s domácím mlsli

- bílý jogurt smíchat s domácím zapečeným mlsli (ovesné vločky smíchat s medem, trochou řepkového oleje a dle chuti kakaem, pokrájeným sušeným ovocem, zapéct v troubě a poté přidat oříšky či semínka)

#### 2. míchaná vajíčka, slunečnicový chléb s lučinou, paprika

- 1-2 vejce udělat míchaná nasucho na pánvi, slunečnicový chléb lehce potřít lučinou a ozdobit červenou paprikou

## PÁTEK

### SNÍDANĚ: CCA 7:00

#### 1. vícezrnný rohlík s tvarohovou pomazánkou (např. s mrkví, pažitkou), zelenina

- vícezrnný rohlík potřeme pomazánkou z polotučného tvarohu, trochou zakysané smetany, nejmenno nastrouhanou mrkví, pažitkou a troškou soli

#### 2. palačinky s tvarohem a banánem

- mouku smícháme s jemnými ovesnými vločkami (v poměru 1:1), přidáme mléko, vejce a špetku soli, smažíme na trošce řepkového oleje, podáváme s našlehaným polotučným tvarohem s banánem

### SVAČINA: CCA 10:00

#### 1. šlehaný tvaroh s jogurtem, ovocem a semínky

- vyšleháme tvaroh, jogurt a zakysanou smetanu s banánem, dle chuti můžeme přidat kakao, nakonec posypeme slunečnicovými semínky

#### 2. rustikální bagetka s pohankou s lučinou a ementálem, cherry rajčátka

### OBĚD: CCA 12:30

#### 1. hovězí vývar s těstovinou, hovězí plátek ve vlastní šťávě, jasmínová rýže, restovaná zelenina, mrkvový salát

#### 2. luštěninová polévka, pečený pstruh na rozmarýnu, vařené brambory, zeleninová obloha

### SVAČINA: CCA 10:00

#### 1. domácí cuketové tyčinky s rajčaty a bazalkou

- recept: 1 vejce rozšlehat s olejem (60 g řepkového), přidat na jemno nastrouhanou cuketu (70 g), nasekanou bazalku, poté žitnou mouku (120 g), špaldovou mouku (60 g), trochu soli a pokrájené sušené nakládané rajčata (70 g), z těsta vyválet placku, nakrájet na proužky a péct (cca 15 min na 180°C)

#### 2. skyr s ovocem, para ořechy

- skyr smíchat s nastrouhanou hruškou, para ořechy

### OBĚD: CCA 12:30

#### 1. hrášková polévka, králík pečený na česneku, batátové pyré, špenát

#### 2. drůbeží vývar se zeleninou, krůtí soté, rýže, dušená zelenina, zeleninový salát

### SVAČINA: CCA 10:00

#### 1. rýžová kaše s jogurtem, ovocem a oříškovým máslem

- v mléce uvaříme rýži, přidáme lžičku javorového sirupu a neslazeného oříškového másla (např. arašídového), posypeme borůvkami

#### 2. dalamánek s tuňákovou pomazánkou a zeleninou

- dalamánek namazat pomazánkou z tuňáka ve vlastní šťávě, lučiny a trochou hořčice, ozdobit jarní cibulkou či žlutou paprikou

### OBĚD: CCA 12:30

#### 1. kuřecí vývar s těstovinou, grilované kuřecí prso na bylinkách, kari rýže, zeleninový salát

#### 2. bramborová polévka, marinovaný špíz s hovězím masem, cuketou a paprikou, semolinové těstoviny

### SVAČINA: CCA 10:00

#### 1. domácí ovesné sušenky, hroznové víno

- jemné ovesné vločky (150 g) smíchat s rozmačkaným banánem, sezamovými semínky (50 g), medem (50 g) a vejci (2 ks), vytvarovat placičky a péct cca 10 min na 180°C

#### 2. ovocné mandlové smoothie s acidofilním mlékem

- namixovat ovoce dle chuti (např. jahody a banán) s mandlemi a acidofilním mlékem

### OBĚD: CCA 12:30

#### 1. brokolicová krémová polévka, krůtí plátek, opečené brambory, restovaná zelenina

#### 2. pórková polévka, vepřová panenka, pohanka, dušená zelenina

### SVAČINA: CCA 10:00

#### 1. ovocný fresh s oříšky

- namixovat např. jablko s mrkví, vlaškými ořechy a trochou skořice

#### 2. topinka s ředkvičkovou pomazánkou

- topinku natřeme pomazánkou z nastrouhaných ředkviček smíchaných s žervé, jogurtem a petrželkou, lehce osolenou

### OBĚD: CCA 12:30

#### 1. dýňová polévka, krůtí nudličky na zelenině (směs mražené zeleniny), rýže s quinoou

#### 2. hrášková polévka, telecí medailonky na bylinkách, kroupy s mrkví, fazolové lusky

### SVAČINA: CCA 15:00

#### 1. sendvič s arašídovým máslem a banánem

#### 2. knäckebrot s humusem, pomeranč

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. vaječná omeleta s hráškem, opečené brambory, zelný salát

#### 2. kuskusový salát s kozím sýrem a restovanou zeleninou

### SVAČINA: CCA 15:00

#### 1. pšenično-žitný chléb s cottage sýrem, zeleninový salát (např. ředkvičkový)

#### 2. jáhlový mugcake s meruňkami

- na 2 porce: 80 g jáhlových vloček smíchat se 100 g bílého jogurtu, 2 lžícemi řepkového oleje, 1 vejcem, pokrájenými 2 meruňkami a nastrouhanou polovinou jablka, rozdělit do dvou hrnčků a péct v mikrovlnné troubě cca 5 min

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. zapečené brambory s vejcem, tvrdým sýrem a brokolicí

#### 2. celozrnná tortilla s kuřecím masem (ledový salát, kukuřice, jogurtový dip, strouhaný sýr), míchaný zeleninový salát

### SVAČINA: CCA 15:00

#### 1. domácí ovocná přesnídávka s bílým jogurtem a ořechy

#### 2. dýňový chléb s pomazánkou z cottage sýru

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. bulgurito s krůtím masem a zeleninou

- uvaříme bulgur, smícháme s restovanými krůtími kousky a restovanou zeleninou (např. pórek, mrkev, brokolice)

#### 2. těstoviny z červené čočky, rajčatová omáčka s bazalkou, strouhaný parmezán

### SVAČINA: CCA 15:00

#### 1. kváskový chléb s vajíčkovou pomazánkou a zeleninou

- kváskový chléb namazat pomazánkou z vejce na tvrdo smíchaného s pomazánkovým máslem a pažitkou, dozdobit jarní cibulkou

#### 2. slunečnicový rohlík s ochuceným tvarohem

- rohlík namazat polotučným tvarohem smíchaným s marmeládou s vysokým podílem ovoce

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. grilovaný losos (ev. candát či jiná ryba), bulgur, restovaná zelenina, salát z červené řepy

#### 2. pečené kuřecí stehno, šťouchané brambory s cibulkou, okurkový salát

### SVAČINA: CCA 15:00

#### 1. lámankový chléb s budapeštskou pomazánkou, paprika

- lámankový chléb natřeme pomazánkou z polotučného tvarohu, zakysané smetany, na drobno pokrájenou kapí a cibulí a dochucené sladkou paprikou a lehce osolené, dozdobíme navrch kapí

#### 2. kakaové muffiny z ovesných vloček

- jemné ovesné vločky (2 hrnky) smícháme s kypřicím práškem, mlékem (1 hrnek), vejci (2 ks) a rozmačkanými banány (2 ks), pečeme ve formě na muffiny asi 30 min a 200°C

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. bramborová kaše s karbanátky z červené čočky

- karbanátky: červená čočka a mleté hovězí maso (poměr 1:1), pórek, vejce, mouka, sůl, pepř, majoránka

#### 2. těstovinový salát s vejcem, mozzarellou a zeleninou

- barevných těstovin smíchat s vejcem natvrdo, pokrájenou mozzarellou a zeleninou dle chuti (např. cherry rajčata, olivy, kukuřice)

# JÍDELNÍČEK



# PRO FOTBALISTY (KY)

## VÍKEND S DOPOLEDNÍM ZÁPASEM:

### SNÍDANĚ: CCA 8:00

#### 1. rýžová kaše s ovocem

- rýži uvařit v mléce, ochutit strouhaným jablkem, skořicí a kakaem

#### 2. špaldová raženka (houska) s máslem a džemem, sklenice mléka

- džem volit ideálně domácí či s vysokým podílem ovoce

### SVAČINA PŘED ZÁPASEM: CCA 9:00

#### 1. banánový jogurt

- bílý jogurt zamíchat s rozmačkaným banánem a trochou vlašských oříšků

#### 2. domácí meruňkový koláč

### ZÁPAS 10:00 - 11:30:

#### V poločase:

- dostatek tekutin (hypotonický sportovní nápoj, naředěný 100 % džus, čaj s vymačkaným pomerančem či lehce oslazený, ovocná šťáva) + případně trocha ovoce (borůvky, banán, bezsemenné hroznové víno, apod.)

#### Po zápase:

- nutné doplnit tekutiny (hypotonický sportovní nápoj, naředěný 100 % džus, čaj s vymačkaným pomerančem či lehce oslazený, ovocný šťáva) a pokud není do 45 min oběd, tak přidat jogurt či raw tyčinku s proteinem

### OBĚD: CCA 12:30

#### 1. polévka minestrone, dušené hovězí s hráškem, basmati rýže

#### 2. bramborová polévka s houbami, kuřecí čína se zeleninou, těstoviny papardelle

### SVAČINA: CCA 15:00

#### 1. ovocné kefirové mléko, kešu oříšky

- neočucený kefir rozmixovat s ovocem dle chuti (např. jahodami)

#### 2. domácí sýrovo tvarohové krekrý se semínky

- recept: 200 g strouhaného tvrdého sýra smíchat se 2 vejci, 250 g tvarohu, 80 g řepkového oleje, 200 g hladké mouky, 100 g špaldové či žitné mouky a trochou soli, vyválet těsto na plech do placky a nakrájet na obdélníčky, posypat sezamem či slunečnicovými semínky, péct na 180°C cca 15-20 min

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. rizoto

- rýže arborio, restované kuřecí či krůtí kousky, zeleninová směs, strouhaný parmezán

#### 2. zapečené těstoviny se sýrem

- uvařené barevné semolinové těstoviny s kukuřicí, pórkem, olivami (či zeleninou dle chuti) zapéct s vyšlehaným vejcem v mléce a tymiánem, po dopečení posypat strouhaným tvrdým sýrem

### 2. VEČEŘE: CCA 20:00

#### 1. žitný chléb s rybí pomazánkou

- sledě či sardinky ve vlastní šťávě smíchat s pokrájenou cibulkou a lučinou, lehce osolit

#### 2. ovesné vločky s řeckým jogurtem a čekankovým sirupem

- jemné ovesné vločky smíchat s bílým řeckým jogurtem a čekankovým sirupem, nechat chvíli odstát

## VÍKEND S ODPOLEDNÍM ZÁPASEM:

### SNÍDANĚ: CCA 8:00

#### 1. jáhlová kaše s ovocem

- jáhlové vločky zalít vroucí vodou, přimíchat strouhanou hrušku, bílý jogurt, skořicí a pekanové ořechy

#### 2. kukuřičný chléb s domácí lučinou, mango

- na domácí lučinu smíchat 500 g bílého jogurtu a 150 ml smetany na šlehání a nechat přes noc v lednici vykapat přes plátno

### SVAČINA: CCA 10:00

#### 1. pudink s ovocem

- uvařený vanilkový pudink ozdobíme kousky ananasu s mandlovými lupínky

#### 2. sendvič s prosciutto šunkou a mozzarellou

- mezi plátky pšenično žitného chleba vložit plátky šunky, mozzarely a ledového salátu

### OBĚD: CCA 12:00

#### 1. hovězí vývar s rýží, krůtí kostky s bramborovou kaší, restovaná zelenina

#### 2. kuřecí vývar se zeleninou, treska na bylinkách, rýže, restovaná brokolice

### SVAČINA: CCA 14:00

#### 1. ovocný jogurt s cornflakes

- bílý jogurt smíchat s ovocem (např. rozmačkanými jahodami či banánem) a přidat cornflakes

#### 2. domácí kakaový perník s kokosem

### ZÁPAS 15:00 - 16:30:

#### V poločase:

- dostatek tekutin (hypotonický sportovní nápoj, naředěný 100 % džus, čaj s vymačkaným pomerančem či lehce oslazený, ovocná šťáva) + případně trocha ovoce (borůvky, banán, bezsemenné hroznové víno, apod.)

#### Po zápase:

- nutné doplnit tekutiny (hypotonický sportovní nápoj, naředěný 100 % džus, čaj s vymačkaným pomerančem či lehce oslazený, ovocný šťáva) a pokud není do 45 min večeře, tak přidat jogurt či raw tyčinku s proteinem

### VEČEŘE: CCA 18:00

#### 1. kuřecí kari, parboiled rýže, mrkvový salát s ananasem

#### 2. domácí pizza se šunkou a vejcem

- na těsto: žitná mouka, olivový olej, teplé mléko, droždí, sůl, cukr; po vykynutí vyválené těsto potřít rajčatovým protlakem, poklást parmskou šunkou, dle chuti olivou, cibule, kukuřice, plátky rajčat, špenát, rukola, bazalka, polít rozšlehaným vejcem a posypat sýrem

### 2. VEČEŘE: CCA 20:00

#### 1. celozrnný chléb s humusem

- uvařenou či sterilizovanou cizrnu rozmixovat s česnekem, lněným olejem a trochou soli

#### 2. ovocný cottage sýr

- cottage sýr smíchat s ovocem dle chuti (např. borůvkami či kouskami manga)

Více informací najdete na [www.muoprvnigol.cz/strava-fotbalistu](http://www.muoprvnigol.cz/strava-fotbalistu)

# MŮJ PRVNÍ GÓL