

# CRS Klub

## 14 denní jídelníček

Tento jídelníček vám slouží zejména jako hojná inspirace mnohých rostlinných jídel. Jeho cílem je rozšířit vám obzory rostlinné kuchyně. Není však třeba jej striktně dodržovat (ačkoliv můžete).

Porce v jídelníčku jsou orientační. Vaším hlavním ukazatelem velikosti porcí by měl být hlad.

Další veřejně dostupný jídelníček: <http://veganskavyzva.cz/plan/>

Inspirujte se, nahrazujte co nejvíce jídel za jídla rostlinného charakteru. Pokud dokážete nahradit rovnou celý váš jídelníček, jenom dobře.

## PRVNÍ DEN

### Snídaně:

jáhlová kaše s nastrouhaným jablkem, rozinkami, slunečnicí a lněným semínkem.

(50 g syrových jáhel uvařit v trojnásobku vody/rostlinného mléka, po uvaření promíchat s nastrouhaným menším jablkem, lžící rozinek, lžičkou slunečnicových a mletých lněných semínek).

**Tip:** Jáhel si uvařte více, aby vám zbylo na druhý den jako příloha k obědu. Počítejte na porci cca dalších 50 – 70 g jáhel v syrovém stavu, vařte v trojnásobku vody.

### Přesnídávka:

1 broskev, 1 lžice tahini (broskev nakrájet na kolečka a potřít tahini, na vylepšení můžete posypat kokosem či konopnými semínky)

### Oběd:

rýžové těstoviny s brokolicí, řasou wakame, okurkou, sezamem, citronovou šťávou

(Na pánvi orestujte na **kapce** oleje lžící sezamových semínek, přidejte 3 růžičky brokolice pokrájené na menší kousky a předem namočený asi 10 cm proužek řasy Wakame nakrájený na tenké proužky, restujte do změknutí zeleniny. Poté přimíchejte uvařené rýžové těstoviny (80 g v suchém stavu), zakápněte lžičkou kvalitní sojové omáčky. Vypněte plamen a přidejte 1/3 nhrubo nastrouhané salátové okurky a šťávu z ½ citronu. Podávat můžete ihned, dobré je i za studena.

**Svačina:** 1 větší zralé rajče, ½ bazalkového tofu

### Večeře:

luštěninová polévka s celozrnnou rýží (V hrnci orestujte hrst nakrájené sezónní zeleniny, můžete přidat kapku řepkového oleje. Jakmile zelenina zavoní, přidejte 2 lžice celozrnné rýže, 2 lžice červené čočky, bobkový list a ještě chvíli restujte. Poté zalijte ½ litrem zeleninového vývaru a vařte zhruba 20 minut do změknutí. Případně můžete dochutit čerstvým oreganem, dochutit kvalitní mořskou solí.

### PŘÍPRAVY NA DALŠÍ DEN:

Na druhý den si večer připravte ovesnou kaši na fermentaci. Zalijte před tím, než půjdete spát 80 g ovesných vloček hrnkem převařené vody a nechte stát na kuchyňské lince.

Dále si namočte na druhý den ½ hrnku velkých fialových fazolí.

## DRUHÝ DEN

### Snídaně:

přes noc fermentovaná ovesná kaše s datlemi, lněnými semínky a skořicí

(Ovesnou kaši ráno rozmixujte se lněnými semínky, nalijte do misky, ozdobte pokrájenými datlemi a poprašte skořicí)

**Přesnídávka:** 120 g bílý rostlinný jogurt s hrstí nakrájených jahod/třešní

Tip: rostlinný jogurt např. značky Alpro, který zakoupíte např. v Tesco, větší výběr (zn. Provamel, Sojade a jiné) seženete ve zdravých výživách

### Oběd:

fazolovo – mrkvový „guláš“ s jáhlemi

(Nejprve si uvařte fazole. Pro lepší stravitelnost vařte v nové vodě s kouskem řasy Kombu nebo s ½ lžičkou saturejky.

Na kapce oleje orestujte ½ cibule dozlatova. Přidejte lžičku gulášového koření, 1 na kolečka pokrájenou mrkev a uvařené fazole. Podlijte zeleninovým vývarem a vařte do změknutí mrkve. Zahustit můžete lžící pikantní Hrašky, kterou je ale nutné alespoň 20 minut v omáčce povařit. Servírujte s jáhly z předešlého dne.

### Svačina:

1 plátek kváskového chleba (80 g), 2 lžice zeleninové pomazánky (buď kupované, nebo domácí – například: rozmixovat 1 vařený brambor se 2 marinovanými sušenými rajčaty a lžičkou semínek, ochutit solí, bylinkami)

Tip: kváskový chléb si můžete upéct doma <https://www.sanapekarna.cz/kvaskova-mapa.html> nebo zakoupit v obchodě, dnes již nabízí téměř každá zdravá výživa či supermarket.

### Večeře:

1 pečený batát s tofu žervé a salátem (1 batát nakrájet na kolečka, potřít marinádou z 1 lžičky hořčice, 1 lžičky oleje, ¼ lžičky sojové omáčky a dát péct do předehřáté trouby na 180°C zhruba na 25 minut. Mezitím si nachystat žervé – rozmixovat ½ tofu s trochou rostlinného mléka, solí, sušeným koprem, pepřem, 1 stroužkem česneku. Podávat s miskou salátu ze zelených listů ochucených citronovou šťávou a 1 lžičkou umeocta)

### PŘÍPRAVY NA DALŠÍ DEN:

Večer si namočte ½ hrnku cizrny (na porci).

## TŘETÍ DEN

### Snídaně:

zelené smoothie

(Do mixéru dejte 1 lžici ovesných vloček, 5 velkých listů kadeřávku, 1 banán, 300 ml rostlinného mléka, 200 ml vody, rozmixujte a ihned vypijte.)

Tip: rostlinná mléka v dobré kvalitě za výhodnou cenu prodává např. DM, Globus či Lidl

### Přesnídávka:

mrkvovo – jablečný salát s vlašskými ořechy

(1 jablko, 1 mrkev nastrouhené na hrubo, posypané lžící mletých vlašských ořechů)

### Oběd:

cizrna na paprice s rýží (Recept: zdroj Veganotic.cz)

#### Suroviny na 4 porce:

500 g sušené předem namočené cizrny, 2 cibule, 1 a ½ lžice kvalitní mleté papriky, ½ litru zeleninového vývaru, 2 pórků, 250 ml rostlinné smetany (např. AlproSoya či Oatly), 1 citron, rostlinný olej, pepř a sůl. Nejlépe celozrnná rýže (cca 120g na porci + něco navíc na večeři)

Postup:

Namočenou cizrnu uvařte do měkka, trvá to zhruba 1,5 hodiny. Cibuli nakrájejte nadrobno a orestujte na oleji ve větším hrnci. Poté přidejte mletou papriku a ještě asi minutu restujte. Zalijte vývarem a povařte do měkka. Polovinu uvařené cizrny rozmixujte do hladka mixérem. Povařenou cibuli s vývarem také rozmixujte. Do hrnce přidejte rozmixovanou i celou cizrnu a na kolečka nakrájený pórky. Opět přiveďte k varu a na mírném plameni vařte do změknutí pórků. Poté sejměte z plotny a vmíchejte rostlinnou smetanu a šťávu z ½ citronu, ochutnejte a dochuťte solí, pepřem. Podávejte s rýží, zhruba 120 g uvařené rýže na porci).

Rýže si uvařte více, ať vám zbyde i k večeři.

### Svačina:

4 RAW kuličky

Vyzkoušené kombinace:

- 1) mák - datle - sezam - pšeničné klíčky - pekanové ořechy
- 2) datle - kešu - káva
- 3) kokos - mandle - fíky
- 4) mák - švestky - vlašské ořechy
- 5) meruňky - kešu - datle
- 6) kokos - sušené mango - slunečnicová semínka
- 7) meruňky - mandle - datle - slunečnicová semínka - moruše

Vždy to dělám od oka... Dám si nějaký základ (většinou datle / švestky / meruňky) a přidám ořechy, dochutím nějakou třetí chutí a pořádně rozmixuju. Když necháte ovoce či ořechy přes noc namočit, tak vám kuličky budou držet dobře tvar. Pokud nebudete odměčat, tak stačí přidat pár kapek vody a krásně se vám hmota spojí.

## Večeře:

Žampionové rizoto

(1 hrnek uvařené rýže promíchat s 5 nasekanými a orestovanými žampiony s ¼ tempehu, ¼ póruku a posypte 1 lžičkou lahůdkového droždí.)

---

## ČTVRTÝ DEN

### Snídaně:

mussli s ovocem, rostlinné mléko s vápníkem

(nepečené mussli bez cukru, 60 g, 1 kousek nakrájeného sezónního ovoce (např. broskev), zalité 2 dcl rostlinného teplého mléka)

Tip: mussli bez cukru zakoupíte např. v DM drogerii nebo si můžete namíchat vlastní směs na Mixit.cz

### Přesnídávka:

2 plátky melounu, 2 lžice dýňových semínek

### Oběd:

zeleninový salát s olivami a dokřúpava ogrilovaným marinovaným tofu (velká mísa salátu cca 500 g – směs listových druhů, 1 rajče, ½ papriky, ½ okurku, hrst černých oliv, ½ na sucho ogrilovaného marinovaného tofu)

### Svačina:

miska nakrájené sezónní zeleniny s oříškovým dipem (1 lžice ořechového másla, sůl, 2 lžice rostlinného jogurtu)

### Večeře:

pohanková pomazánka, lněné krekry, zelenina, (zdroj: zdravejist.blogspot.com)

100 g pohanky lámanky  
voda na uvaření pohanky (2 díly vody na 1 díl lámanky),  
1 větší cibule  
4 stroužky česneku  
3 lžice rostlinného oleje (doporučuji nějaký neutrální,  
např. rýžový, řepkový)

1 lžička majoránky  
1 lžice lahůdkového droždí  
1 lžice hořčice  
sůl  
pepř  
2 sterilované okurky

Nejprve si uvařte pohanku (nebo použijte zhruba 250g již uvařené) v poměru 2 díly vody na 1 díl pohanky. Mezitím co se pohanka vaří, rozpalte na pánvi olej a dozlatova na něm opečte nadrobno pokrájenou cibuli a česnek. Do mísy nasypete uvařenou pohanku, cibuli s česnekem, majoránku, lahůdkové droždí, hořčici, sůl, pepř a nadrobno pokrájené okurky. Důkladně promíchejte a nechte odležet. Servírujte s (opečeným) chlebem a zeleninou.)

### PŘÍPRAVA NA DALŠÍ DEN:

Večer si namočte 70 g pohanky lámanky, ½ hrnku fazolek adzuki a 1 hrnek cizrny na hummus a falafel. (Uvedeno zas na porci).

---

## PÁTÝ DEN

### Snídaně:

kaše z máčené pohanky

(Namočenou pohanku rozmixujte se lžičkou chia semínek, 2 datlemi. Nalijte do misky, ozdobte 3 mandlemi a 1 meruňkou či nektarinkou.)

### Přesnídávka:

3 banánové sušenky

(Rozmačkejte banán a zahustěte ho ovesnými vločkami do takové konzistence, aby vzniklo nelepivé těsto. Z těsta udělejte 9 placiček. Pečte v předehřáté troubě při 160°C zhruba 20 minut. Po vychladnutí můžete zbylé placičky zamrazit.)

### Oběd:

rizoto z krup se zeleninou a fazolkami adzuki

(Nejprve si uvařte samostatně kroupy – zhruba 70 g na jednu porci vařte ve dvojnásobku vody zhruba 35 minut, záleží na velikosti krup. A samostatně adzuki, zde je doba varu delší. Opět vařte v nové vodě s kouskem řasy Kombu, nesolte!. Uvařené kroupy smíchejte s uvařenými fazolkami a hrstí pokrájené napařené zeleniny (například směs mrkve, květáku a cukety). Dochuťte lahůdkovým droždím.

Tip: Krup si uvařte více, ať vám zbyde i na kaši na další den. Na jednu porci tedy 70 g na oběd plus 70 g na snídani)

### Svačina:

ředkvičkový salát

(½ svazku ředkviček nastrouhat nahrubo, 1 rostlinný jogurt, sůl, umeocet, čerstvý kopr)

## Večeře:

hummus, 1 plátek kváskového chleba, 1 kedlubna

*Hummus podle tohoto receptu (inspirace od Jamieho Olivera):*

*400g uvařené cizrny (použijte buď sterilovanou nebo si uvařte sušenou. Je to zhruba 170g sušené cizrny)*

*špetku kmínu*

*1 - 2 sušené feferonky (můžete použít i čerstvou, ale nepřehřejte to s množstvím!!)*

*1 stroužek česneku*

*šťáva z 1 citronu*

*olivový olej*

*sůl*

*Všechny suroviny dejte do vysoké nádoby a ponorným mixérem vše rozmixujte na hladkou kaši. Poté dochuťte, případně dolijte olivový olej.*

## ŠESTÝ DEN

### Snídaně:

kroupová kaše se švestkami, mákem, rozinkami

(uvařené kroupy rozmixovat s rozinkami a troškou vody na kaši, ochutit čerstvě mletým mákem a švestkami).

### Přesnídávka:

„raffaello“ kuličky

(2 lžíce uvařených jáhel, 1 lžíce kokosu a 1 lžíce arašídového másla, vytvarovat kuličky, obalit v kokosu a nechat v lednici vychladit)

### Oběd:

falafel, tzatziki a vařený brambor (zdroj Soucitne.cz)

*Jen pozor cizrnu na falafel nevařte! Jen máčejte.*

*Suroviny:*

*2 hrnky namočené cizrny (cca 250 g sušené)*

*1 hrnky nasekané zelené cibule*

*½ hrnku nasekané petrželky kudrnky*

*4 stroužky česneku*

*1 lžíce římského kmínu*

*2 lžičky soli*

*½ lžičky pepře*

*Větší špetka chilli*

*Postup: Namočenou a nevařenou! Cizrnu rozmixujeme s cibulí, petrželkou a česnekem. Přendáme do misky, osolíme, přidáme koření a propracujeme. Dáme na 20 minut odpočinout do lednice. Poté*

*tvarujeme placičky cca 4 cm velké a pečeme při 220°C do zlatova, zhruba po 20 minutách falafely otočíme a potřeme olejem.*

*Tzatziki připravíte jednoduše tak, že 1 salátovou okurku nastrouháte najemno, nasolíte a vymačkáte z ní vodu, pak přimícháte rostlinný jogurt, česnek, sůl, pepř a korpr. Podávejte s vařeným bramborem. Zhruba 3 menší brambory na porci.)*

Tip: Polovinu tzatziki si nechejte na svačinu.

## Svačina:

tzatziki a 1 mrkev

## Večeře:

polévka z červené čočky (zdroj: [Veganotic.cz](http://Veganotic.cz))

*(Suroviny (4 porce):*

*1 hrnek červené čočky*

*2 lžice (sezamového) oleje*

*1 větší cibule*

*1 400ml konzerva krájených rajčat (nebo 4 větší čerstvá rajčata, ale konzervovaná - rozvařená jsou v tomto případě lepší)*

*1,3 l zeleninového vývaru nebo vody s odpovídajícím množstvím kvalitního zeleninového bujónu (např. sypký Wurzl či Alnatura)*

*sůl a pepř dle chuti*

*čerstvé bylinky na ozdobu (nejlépe pažitka)*

*5 - 6 stroužků česneku*

*1 lžice římského kmínu*

*cca 4 cm velký kus čerstvého (bio) zázvoru*

*1 větší chemicky neošetřený (bio) citrón*

Čočku dobře propláchněte pod tekoucí vodou a nechte okapat. V hrnci rozehejte olej, přidejte najemno nakrájenou cibuli a rozmačkaný česnek a asi 5 minut opékejte. Poté přidejte římský kmín a najemno nastrouhaný zázvor a nechte ještě minutku osmahnout. Přidejte čočku, krájená rajčata a tři plátky citrónu, zalijte vývarem, dobře promíchejte, přikryjte a přiveďte k varu. Vařte asi 20 minut, dokud není čočka měkká. Dochuťte pepřem a solí a případně i šťávou ze zbytku citrónu. Podávejte s čerstvými bylinkami.

---

## SEDMÝ DEN

### Snídaně:

celerové nudle s mákem, švestková povidla bez cukru



(Nastrouhejte 1 menší celer nahrubo, zakápněte citronovou šťávou a zalijte vodou, nechejte půl hodiny marinovat, poté zcedte a vysušte. Přidejte mák a zalijte povidly, které jste si připravili rozehrátím 1 lžice povidel se 3 lžicemi vody).

## Přesnídávka:

RAW datlová tyčinka s kakaem a kakaovými boby (např. Lifefood či Bomboos)

## Oběd:

bulgur se zeleninou, marinované tofu, salát

(Uvařte si bulgur s kořenovou zeleninou. Na jednu porci zhruba 80 g bulguru, hrst nadrobno nakrájené kořenové zeleniny. Vařte ve dvojnásobku vody a špetce soli. Mezitím si nakrájejte marinované tofu (1/2) a dochuťte listový salát (citronová zálivka). Servírovat můžete zastudena i za tepla.)

## Svačina: 1 kousek buchty, rostlinná káva (zdravejist.blogspot.com)

*Suroviny na vložkovou buchtu plech 20 x 40 cm:*

*250 g jemných ovesných vloček*

*500 ml rostlinného mléka*

*2 lžice namletého lněného semínka*

*1 hrnek pohankové mouky*

*1 dětská přesnídávka (cca 150 g)*

*1 kypřicí prášek do perníku*

*½ lžičky skořice*

*2 lžice oleje*

*Hrst nasekaných ořechů a semínek*

*Hrst sušeného ovoce*

*Špetka soli*

Ovesné vločky nasypete do mísy, přidejte lněná semínka a zalijte mlékem. Nechte 30 minut nabobtnat. Troubu rozehrějte na 180°C. Do vloček přimíchejte olej, přesnídávku, mouku, kypřicí prášek, skořici, sůl. Nakonec přimíchejte nasekané ořechy a sušené ovoce. Pečte v pečícím papírem vyloženém plechu zhruba 30 minut.

## Večeře:

opékané růžičkové kapustičky s jablky, kváskové pečivo

(Na kapce oleje orestujte na poloviny rozkrájené růžičkové kapustičky (200 g) s na kostičky nakrájeným menším jablkem. Jablíčko zkaramelizuje a dodá pokrmu nasládlou chuť. Před koncem vmíchejte hrst petrželky. Podávejte s kváskovým chlebem.)

Namočte si ½ hrnku hráchu na zítřek. Uvařte si červenou řepu, kterou si ráno! Namarinujte.

## OSMÝ DEN

### Snídaně:

jáhlovo – ořechový krém

(Na porci rozmixovat 3 lžičce uvařených jáhel s 1 lžící másla z vlašských ořechů a 1 lžící rýžového sirupu)

### Přesnídávka:

miska malin

### Oběd:

hrachová kaše se špaldovým kernotem

(Hrách uvařte v nové vodě s řasou Kombu do měkka. Rozmixujte se stroužkem česneku, majoránkou, solí a troškou vody s vaření na kaši. Servírujte s kernotem, které jste si uvařili ve dvojnásobném množství vody. Na jednu porci zhruba 80 g kernota. Ke kaši doporučuji nakládanou okurku či opečenou cibulku.

### Svačina:

½ pomazánky Patifu (hlívová), kedlubna

### Večeře:

marinovaná červená řepa, pražená dýňová semínka a kváskové pečivo ([zdravejist.blogspot.com](http://zdravejist.blogspot.com))

*Namarinovat ráno dle tohoto receptu:*

*Suroviny:*

<i>2 - 3 středně velké řepy</i>	<i>sůl</i>
<i>100 ml rostlinného oleje</i>	<i>pepř</i>
<i>2 lžičce rýžového/javorového sirupu nebo medu (např. pampeliškový)</i>	<i>1 lžičce sojové omáčky Shoyu</i>
<i>2 lžičce vinného octa</i>	<i>3 cm kousek zázvoru</i>
<i>3 lžičce pomerančového džusu</i>	<i>100 g dýňových semínek</i>
<i>1/2 lžičky tymiánu</i>	
<i>..</i>	

Nejprve si oloupejte červenou řepu, vložte do hrnce s vodou a vařte do změknutí. Mezitím si připravte marinádu. Smíchejte olej, sirup, vinný ocet, pomerančový džus a sojovou omáčku. Do promíchané směsi přidejte tymián, sůl, pepř a nastrouhaný zázvor. Uvařenou řepu nakrájejte na co nejtenčí plátky a naložte do marinády. Nechejte marinovat ideálně 24 hodin.

Servírujte s opečenými dýňovými semínky a čerstvou bagetkou. Bezlepkáři volí bezlepkovou variantu.)

## DEVÁTÝ DEN

### Snídaně:

banán, broskev, jahody s ořechovým máslem a konopnými semínky

(1 banán, 1 broskev, 5 jahod – nakrájet na kousky, pokapat rozehrátým ořechovým máslem a hojně posypat 1 lžící konopných semínek)

### Přesnídávka:

makové mléko slazené datlemi

(50 g mletého máku rozmixovat s 300 ml vody a 2 datlemi, přecedit a vypít)

### Oběd:

bramborové sabdží s červenou čočkou a pickles

### Svačina:

1 plátek kváskového chleba, pomazánka ze sušených rajčat

(rozmixovat 4 marinovaná sušená rajčata, hrst slunečnicového semínka, 1 menší cibulku a případně kapku vody – cca 2 porce)

### Večeře:

letní minestrone

(na kapce oleje orestovat 1 mrkev, ½ menší cukety, poté přilít 400 ml zeleninového vývaru, 2 lžíce kuskusu a vařit do měkka. Před koncem přidat 1 nakrájené rajče, lžici nasekané petrželky a 1 lžičku shiromiso pasty). Vylepšit můžete na sucho opečenými krutony.

## DESÁTÝ DEN

### Snídaně:

vařený amarant s hruškou a lískovými ořechy

(80 g amarantu uvařit ve vanilkovém sojovém mléce, promíchat na nakrájenou hruškou a nasekanými lískovými ořechy)

### Přesnídávka:

menší miska třešní, 5 para ořechů

## Oběd:

polenta se žampiony

(100 g instantní polenty uvařit v zeleninovém vývaru dle návodu, přimíchat 3 na sucho opečené žampiony s ¼ pórků, ½ žluté papriky. Rozprostřít na pečící papír a dát na chvíli zapéct. Podávat posypané slunečnicovými semínky a pokapané shoyu sojovou omáčkou. Servírujte s lehkým salátem z ¼ hlávkového salátu, 1 rajčete, 1 menší cibulky a zbytku papriky).

## Svačina:

50 g marinovaného tempehu, 1 plátek kváskového chlebu potřeného lžičkou kvalitní hořčice, posypané naklíčenými mungo fazolkami

## Večeře:

cuketové RAW špagety s rajčatovou omáčkou a olivami

(2 střední cukety nastrouhejte na struhadle nahrubo. Nandejte na talíř a zalijte omáčkou připravenou z 2 rozmixovaných masitých rajčat, hrsti bazalky, ¼ hrnku kešu ořechů a 3 černých oliv. Následně ještě dozdobte dalšími olivami.)

Dejte si zamrazit 2 pokrájené a oloupané banány.

Okomentoval(a): [JL1]:

## JEDENÁCTÝ DEN

### Snídaně:

pečená „čokoládová“ granola s rostlinným mlékem

(Zhruba na 2 porce si promíchejte 1 hrnek ovesných vloček s ½ hrnkem směsi sekaných ořechů a semínek, tuto sypkou směs promíchejte s ½ hrnkem tekuté směsi (3 lžičce datlového sirupu, 2 lžičce rostlinného oleje, 3 lžičce rostlinného mléka, vanilka) a dejte do rozehřáté trouby na 20 minut zapéct. Nezapomeňte směs míchat, aby se vám nespálila. )

Plus si dejte namáčet ½ hrnku čočky.

### Přesnídávka:

banánová zmrzlina s kakaovými boby

(rozmixujte zamrazené banány na jemný krém, posypte kakaovými boby a ihned jezte. )

## Oběd:

čočka na kyselo, restovaná cibulka, 1 plátek kváskového chleba (Postup podobný jako u hrachové kaše 8. den)

## Svačina:

zeleninový salát s olivami

(1 menší rajče, ¼ okurky, ¼ papriky, 5 nasekaných oliv, 1 lžička semínek)

## Večeře:

kukuřičné špagety alá Apio olio e pepperoncino s čerstvou bazalkou

(Na jednu porci potřebujete 100 g špaget, které uvaříte ve čtyřnásobku slané vody. Na lžici olivového oleje orestujte 1 menší chilli papričku a 2 stroužky česneku, přidejte 1 nasekané rajče a uvařené špagety. Promíchejte a na konec přidejte nasekanou bazalku. Ihned podávejte.)

---

## DVANÁCTÝ DEN

### Snídaně:

„Mléčná“ rýže s ovocem

(Na jednu porci uvařte zhruba 80 g zlatozrné rýže ve 200 ml rostlinného mléka do měkka. Ochuťte hrstí nasekaného ovoce a 1 lžičkou kakaa.)

### Přesnídávka:

hrst sušeného ovoce (ideálně směs)

### Oběd:

„čína“ z woku s arašídovou omáčkou, rýžové nudle

(Ve woku orestujte na kapce rýžového oleje 150 g směsi čínské zeleniny a hub, přidejte uvařené rýžové nudle (100 g suchých nudlí na porci) a dochuťte arašídovou omáčkou, kterou připravíte z 2 lžiček arašídového másla, 1 lžičky sojové omáčky, ½ dcl vody a 1 lžičky kukuřičného škrobu).

### Svačina:

1 plátek kváskového chleba, ½ rozmačkaného avokáda, špetka černé soli, 1 rajče

## Večeře:

kapusta s vařeným bramborem a karamelizovanou cibulkou

(na kapce oleje orestovat 2 stroužky česneku, přidat nasekanou kapustu a orestovat do změknutí kapusty. Servírovat s vařeným bramborem (cca 150 g), pažitkou a restovanou cibulkou (1 menší)).

## TŘINÁCTÝ DEN

### Snídaně:

smoothie „jablečný štrúdl“

(400 ml rostlinného mléka, 1 sladké jablko, ½ lžičky skořice, 1 banán – rozmixovat v mixéru a vypít)

### Přesnídávka:

150 g hroznové víno, 2 dcl sójový kefír

### Oběd:

miso polévka s rýžovými nudlemi

(Uvařte si zeleninový vývar (zhruba 1, 2 litru), do vývaru přidejte 200 g zeleniny – mrkev, petržel, dýni a zároveň přihodte i 2 lžice pohanky lámanky a 2 lžice červené čočky a kousek řasy Wakame (zhruba velikost 2 poštovních známek). Vařte do změknutí. Poté stáhněte plamen, přidejte lžici lněného semínka, lžici sezamového semínka. Před koncem varu přidejte lžici miso pasty a nakrájených 200 g marinovaného tempehu. Rozdělte do 4 porcí. Na talíři posypte klíčky a jezte horké.)

Recept: inspirace z webu Jíme jinak

### Svačina:

hrst na sucho opražené směsi ořechů a semínek

### Večeře:

zapečená špagetová dýně s červenou omáčkou

(Špagetovou dýni rozkrojte na poloviny, zakápněte olivovým olejem, posypte grilovacím kořením (zdravou variantu) a dejte na 40 minut péct. Mezitím si připravte červenou omáčku: povařte 5 dcl rajčatového suga se 4 lžicemi červené čočky, italskými bylinkami a solí. Pro výraznější chuť doporučuji přidat ½ lžičky uzené papriky a špetku chilli. Po upečení špagetovou dýni vydlabte a přelijte ½ omáčky. Toto množství odpovídá dvěma porcím.)

## ČTRNÁCTÝ DEN

### Snídaně:

RAW krupičná kaše

(300 ml mandlového mléka rozmixovat se 4 lžícemi chia semínek a necháte 30 minut bobtnat. Poté posypat lžící nepraženého kaka, zakápněte lžičkou kokosového oleje a pokapte datlovým sirupem. )

### Přesnídávka:

1 banán s 1 lžící máku

### Oběd:

dušená mrkev, jáhly s rýží, luštěninové karbanátky

(Dušená mrkev: 2 mrkve nahrubo nastroumat, na lžičce oleje orestovat, poté přidat sůl a pod pokličkou dusit do měkka. Ochutit muškátovým oříškem a solí. Jáhly s rýží: 40 g jáhel, 40 g rýže a dvojnásobek vody se špetkou soli a uvařit do měkka. Luštěninové karbanátky: například tyto <http://soucitne.cz/recepty/lusteniny-zeleniny/repne-karbanatky>)

### Svačina:

čerstvá lisovaná šťáva

(1 řapík celeru, 1 hlávkový salát, 1 citron, 1 kyselé jablko odšťavnit a šťávu ihned vypít)

### Večeře:

chlebový salát Panzanella

(Na 4 porce si nakrájete 1 kg zralých červených rajčat a osolte. Mezitím si na pánvi orestujte na sucho 4 plátky celozrnného chleba nakrájeného na kostičky.

Do salátu přimíchejte 1 nadrobno pokrájenou cibulku, zakápněte 1 lžící balsamika a opeřete. Nakonec vmíchejte na kostičky opečený chléb a ihned podávejte.)

## POZNÁMKY:

Netradiční suroviny seženete v prodejnách zdravé výživy, ale dnes už také ve velkých hypermarketech typu Globus, které jsou dobře zásobené. Velmi dobře zásobená je i drogerie DM, Tesco, Lidl (tofu, rostlinné mléko), Kaufland (tofu, rostlinná mléka, jogurty, polotovary), Albert a další.

[poznámka Josef L.: na tofu doporučuji Lidl – dobrá cena, příchutě. Pokud začnete s tofu např. z Kauflandu, může se stát, že ho zavrhnete, protože tofu z kauflandu je ... řekněme zvláštní.]

V případě, že upřednostňujete nákupy elektronické, doporučuji obchod [www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz) či [www.provita.cz](http://www.provita.cz), [svetplodu.cz](http://svetplodu.cz)...

Inspirace a zdroje receptů pochází z blogů: [zdravejist.blogspot.com](http://zdravejist.blogspot.com), [www.veganotic.cz](http://www.veganotic.cz), [www.soucitne.cz](http://www.soucitne.cz), [www.jimejinak.cz](http://www.jimejinak.cz) a dalších