



# InstaGYM Jedálňiček

## Vzorový deň

Navrhnuté špeciálne pre **TEBA**:  
Pretože si sa rozhodol/la zmeniť svoj život,  
schudnúť a pomôcť svojej rodine žiť zdravšie.  
Tento jedálňiček je tvojou odpoveďou.

**NAVRHNUTÉ TÍMOM InstaGYM**

info@instagym.sk



# InstaGYM vzorový deň

## JEDNODUCHÉ. CHUTNÉ. ZDRAVÉ.

	Jedlo	Ingrediencie	Postup
<b>Raňajky</b>	<b>Rybacia nátierka s pečivom</b>  Dĺžka prípravy: 8 minút	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 malá konzerva tuniaka vo vlastnej šťave (56 g)</li><li>• ½ ks bageta celozrnná (60 g)</li><li>• 2 ČL živočíšne maslo (11.25 g)</li><li>• 2 ČL horčica (18 g)</li><li>• ¼ ks (40 cm) jarná cibuľka (11 g)</li><li>• 2 ks rajčiny (150 g)</li><li>• 1 ks paprika žltá (75 g)</li></ul>	Z masla, horčice, rýb a cibuľky si priprav nátierku. Rovnomerne ju nanes na pečivo. Konzumuj spolu so zeleninou.
<b>Desiata</b>	<b>Banánovo-jahodový nápoj</b>  Dĺžka prípravy: 5 minút	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ banán (50 g)</li><li>• 2,5 dl sójové mlieko (250 g)</li><li>• 4 ks jahody (52 g)</li></ul>	Ovocie spolu s mliekom rozmixuješ a nápoj vypiješ.
<b>Obed</b>	<b>Celozrnný kuskus s mäsom a dusenou zeleninou</b>  Dĺžka prípravy: 20 minút	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 g celozrnný kuskus (neuvarený) 1.6 SJ</li><li>• ¼ x stredne veľká cibuľa (18.75 g) 0.2 SJ</li><li>• 1 ks mrkva (20 g)</li><li>• 20 g pór</li><li>• 20 g kukurica</li><li>• 20 g hrášok</li><li>• 40 g šampiňóny PORTOBELLO</li><li>• 5 g tekvicové semená sušené</li><li>• ½ PL olivový olej (6 g)</li><li>• 65 g morčacie prsia bez kostí</li></ul>	Cibuľku osmažiš, pridáš k nej na kocky pokrájané mäso a povariš. Následne pridáš pokrájanú zeleninu so šampiňónmi a necháš podusiť. Kuskus zaleješ horúcou vodou a necháš odstáť. Na záver všetko premiešame a dochutíme. Pridáme tekvicové semienka.
<b>Olovrant</b>	<b>Rajčina plnená ovčou bryndzou</b>  Dĺžka prípravy: 15 minút	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ks rajčiny (56.25 g)</li><li>• 15 g syr ovčia bryndza</li><li>• 5 bobuľa hrozno (40 g)</li><li>• ½ stredne veľká cibuľa (37.5 g)</li><li>• 1 a ½ ČL grécky jogurt odtučnený (12 g)</li><li>• 1 x plátok hydinová šunka (20 g)</li><li>• soľ</li><li>• čierne mleté korenie</li></ul>	Rajčinu prerežeš na polovicu a lyžičkou vyberieš vnútro, ktoré si môžeš odložiť nabok. Do misky pridaj nadrobno nasekanú cibuľku, bryndzu a hrozno. Primiešaj jogurt a nakrájanú šunku. Pridaj soľ a korenie. Pripravenou zmesou naplníš každú polovicu rajčiny. Zvyšné vnútro rajčiny môžeš konzumovať ako prílohu.
<b>Večera</b>	<b>Losos so zeleninou</b>  Dĺžka prípravy: 20 minút	<ul style="list-style-type: none"><li>• 90 g losos obyčajný</li><li>• 240 g zelené fazuľové struky mrazené</li><li>• 1 ks rajčiny (93.75 g)</li><li>• ¼ x kus citróny (30 g)</li><li>• soľ</li><li>• bylinky</li></ul>	Lososa umyješ, narežeš ho a vložíš do neho plátky citrónu a rajčiny. Rybu následne zabalíš do alobalu a vložíš do vopred vyhriatej rúry piecť 13 – 18 minút na 180°C. Konzumuješ so strukmi. Ľubovoľne dochutíš bylinkami a soľou.