



HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 1. DEN JOGURTOVÁ DOMÁCÍ POCHOUTKA

Příprava: 10 min.

Suroviny:

50 g mraženého ovoce podle chuti (maliny, borůvky, jahody nebo směs)
Řecký jogurt Milko 0 % tuku
med

Tip:

Než začnete s přípravou, ovoce nerozmrazujte a nechejte ho do poslední chvíle v mrazáku. Jogurt vyndejte z lednice až těsně před přípravou.

Postup:

Mražené ovoce dejte do kuchyňského robota a rozmixujte.
Přidejte Řecký jogurt Milko a med a mixujte 1 minutu.
Připravenou směs můžete konzumovat rovnou, nebo ji přelijte do speciálních formiček a nechte zmrazit. Dobrou chuť!



1. DEN



VEČEŘE PRO 1. DEN ZELENINOVÝ KUSKUS S KUŘECÍM MASEM

Příprava: 15 min.

Suroviny:

40 g celozrnného kuskusu
200 g kuřecích prsou
1 nastrohaná mrkev
½ nastrohaného celeru
1 hrst nakládané kukuřice
1 menší hrst piniových ořechů
1 hrst sušených hub
1 špetka soli
1 Řecký jogurt Milko
2 polévkové lžíce olivového oleje

Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vařící osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Omytá kuřecí prsa nakrájená na kostičky orestujeme na zpěněné cibulce. Mezitím nastroháme celer a mrkev. Veškeré ingredience vmícháme do kuskusu, polijeme Řeckým jogurtem Milko, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zapečeme po dobu 15 min. v předehřáté troubě na 180 °C.



HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 2. DEN AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

Příprava: 15 min.

Suroviny:

- 1 avokádo
- 1 lžice olivového oleje
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- špetka bílého pepře
- špetka soli
- 1 lžička limetové šťávy
- lístky máty
- 1 ks tmavého pečiva

Postup:

Rozpulte avokádo, vyberte dužninu a rozetřete ji s Řeckým jogurtem Milko a s rostlinným tukem. Dochuťte podle vlastního uvážení solí, bílým pepřem a limetovou šťávou. Pomazánku namažte na připravené čerstvé pečivo nebo na suché tousty a ozdobte mátou. Dobrou chuť!

2. DEN



VEČEŘE PRO 2. DEN ŠLEHANÝ ZJEMNĚNÝ TVAROH MILKO S PAŽITKOU

Příprava: 10 min.

Suroviny:

- 500 g měkkého tvarohu Milko
- 1 Řecký jogurt Milko
- 40 g pažitky
- 4 větší papriky
- 4 ks knäckabrotu

Postup:

Tvaroh osolíme a rozmícháme s Řeckým jogurtem Milko. Přidáme nejmenno nakrájenou pažitku a touto směsí naplníme papriky. Podáváme s knäckebrotem.





HUSTÁ VÝZVA

3. DEN



SNÍDANĚ PRO 3. DEN ŘECKÁ KLASIKA

Příprava: 5 min.

Suroviny:

Řecký jogurt Milko 0 % tuku
lžíce vlašských ořechů
skořice
med

Tip:

Pro lepší chuť a stravitelnost ořechy předem lehce opražte a namočte na několik hodin do vody. Poté je propláchněte.

Postup:

Řecký jogurt Milko vyklopte do misky, ozdobte ořechy, oslaďte medem a posypte skořicí. Dobrou chuť!

VEČEŘE PRO 3. DEN SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Příprava: 10 min.

Suroviny:

1 Řecký jogurt Milko
½ polotučného tvarohu Milko
1 sardinky v oleji
1 menší cibule
1 lžíce hořčice
žitné bagetky

Postup:

Cibulku nakrájejte najemno a vložte do velké mísy společně s Řeckým jogurtem Milko, tvarohem Milko, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promíchejte a směs namažte buď na čerstvé pečivo nebo na nasucho připravené tousty.





HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 4. DEN POHÁR S LESNÍM OVOCEM

Příprava: 5 min.

Suroviny:

Řecký jogurt Milko
0 % tuku
50 g borůvek
lesní med
50 g malin, ostružin nebo lesních jahod
50 g bezlepkových vloček

Postup:

Do vyšší sklenice vrstvěte suroviny v pořadí vločky, Řecký jogurt Milko, med a ovoce a tento postup opakujte do vypotřebování připravených surovin. Poslední vrstvu udělejte z jogurtu. Hotový pohár nechte uležet v lednici. Dobrou chuť!

4. DEN



VEČEŘE PRO 4. DEN PROTEINOVÁ NÁLOŽ

Příprava: 10 min.

Suroviny:

1 Řecký jogurt Milko
100 g quinoa
100 g směsi oříšků
1 vejce natvrdo

Postup:

Den dopředu si připravte quinoa. Propláchněte a vařte 8–10 min. Nechte dalších 10 min. odstát. Vysypejte do misky a promíchejte s jogurtem a oloupaným nakrájeným vejcem uvařeným natvrdo. Zalijte lžící olivového oleje. Podávejte nastudeno.





HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 5. DEN

BANÁNOVO-ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA

Příprava: 5 min.

Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko čokoládový nebo bílý
- 1–2 lžičky proteinového čokoládového prášku nebo kakaa
- 1 banán
- 50 g bezlepkových vloček (pohanka, jáhly nebo žito)
- 10 g 95% čokolády na vaření

Postup:

Řecký jogurt smíchejte s čokoládovým proteinem nebo kakaem. Do misky navrstvíte vločky jako podklad, Řecký jogurt Milko, nakrájený banán. A takto opakujte ještě jednou. Poslední vrstva je opět jogurt, který posypte nastrouhanou čokoládou a dejte uležet do chladu. Dobrou chuť!

5. DEN



VEČEŘE PRO 5. DEN

BROKOLICOVÁ ČÍNA

Příprava: 20 min.

Suroviny:

- 300 g kuřecích prsou
- 2 velké cibule
- 1 brokolice
- hrst hrášku
- 1 bílek
- Řecký jogurt Milko
- 0,5 dcl rostlinného oleje
- špetka soli a pepře
- lžička sójové omáčky
- citronová šťáva

Postup:

Prsa nakrájíme na nudličky, marinujeme v rozšlehaném jogurtu a bílku a opečeme na oleji. Cibule nakrájíme na nudličky, opečeme na oleji a přidáme na malé růžičky rozebranou brokolici. Asi pět minut opékáme. Přidáme hrášek, osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a citronovou šťávou.





HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 6. DEN ZASNĚŽENÝ ŠVESTKOVO-PAPÁJOVÝ JOGURT

Příprava: 10 min.

Suroviny:

- 1 polévková lžíce strouhaného kokosu
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- 50 g sušených švestek
- 50 g nakrájené papáji (může být i sušená)

Postup:

Do Řeckého jogurtu Milko zamíchejte kokos, nejmenno nakrájené kousky švestek a omyté kousky papáji. Dobrou chuť!



6. DEN



VEČEŘE PRO 6. DEN LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Příprava: 35 min.

Suroviny:

- 500 g malých brambor
- 2 Řecké jogurty Milko
- 1 menší cibule
- ½ chemicky neošetřeného citronu
- 4 lžíce jablečné šťávy
- 1 salátová okurka
- sůl
- 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- pepř
- kmín
- 1 svazek petržele
- 1 lžíce vlašských ořechů

Postup:

Brambory odhrneme a vaříme ve slupce 15 min. Mezitím oloupeme cibuli a nasekáme nejmenno. Z omytého citronu ostrouháme nejmenno kůru a vymačkáme šťávu. Citronovou kůru a šťávu smícháme s cibulí, brusinkami a jablečnou šťávou. Vše přivedeme k varu a poté sejmeme z plotýnky. Okurku oloupeme a rozkrájíme podélně na čtvrtky. Semínka odstraníme a čtvrtky okurky nakrájíme na tenké plátky. Smícháme Řecký jogurt Milko a slunečnicový olej. Ochutíme pepřem, solí a špetkou kmínu. Petrželku omyjeme, osušíme otrháme lístky a nasekáme nahrubo. Na suché pánvi opražíme posekané ořechy, až se rozvoní. Brambory slijeme, necháme vychladnout, oloupeme a pokrájíme na tenké plátky. Zlehka smícháme s okurkou, petrželkou a jogurtovou omáčkou. Salát podáváme posypaný ořechy.



HUSTÁ VÝZVA



SNÍDANĚ PRO 7. DEN JABLKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

Příprava: 20 min.

Suroviny:

- 1 větší jablko
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- 1 lžice citronové šťávy
- káвовá lžička medu
- 1 lžice brusinkového kompotu

Postup:

Dobře omytá jablka zbavená jádřinců, okvěti a stopky nakrájejte na příčné a tenké plátky. Med rozšlehejte s Řeckým jogurtem Milko a citronovou šťávou. Kolečka jablek upravte na talířky, polijte jogurtovou směsí a ozdobte kompotovaným ovocem, např. brusinkami. Dobrou chuť!



7. DEN



VEČEŘE PRO 7. DEN KUŘECÍ RIZOTO

Příprava: 15 min.

Suroviny:

- 250 g fazolových lusků
- 150 g kuřecích prsou
- 150 g mrkve
- 2 dcl zeleninového vývaru
- lžička másla
- Řecký jogurt Milko
- slunečnicová semínka
- sůl, pepř
- česnek
- 1 balíček předvařené rýže

Postup:

Uvaříme rýži. Na másle zpěníme cibulku a vložíme najemno nakrájené fazolové lusky a mrkev a prolisovaný česnek. Přidáme kuřecí prsa nakrájená na kostičky a směs orestujeme na zpěněné cibulce, osolíme, opepříme a přisypeme slunečnicová semínka. V míse promícháme s rýží a na talíři směs doladíme čerstvým jogurtem.