

## UKÁZKOVÝ SEZNAM NA NÁKUP

### Co nakoupit do batohu pro dvě osoby na týden?

Zelenina a vajíčka na první den dle libosti

2x ovesné drcené vločky

1x kuskus

1x červená čočka

1x pohanka

1x polenta

1x předvařená rýže ve varných sáčcích

1x nakládané olivy

100g sušená rajčata

2x jablko (na první dny)

1x sušený kvalitní salám

4x tuňák v konzervě

2x sušené maso (pokud si nesusíš doma), pro vegetariány může být tempeh

1x sýr Grana Padano 250g

2x sušené švestky, meruňky, hrozinky (zejména do snídaňové směsi)

2x ořechy dle chuti: mandle, kešu, slunečnicová semínka, makadamové ořechy, para ořechy

4x sezamová tyčinka

2x margotka

8x proteinová tyčinka

1x čokoláda

6x oříškovo-ovocné tyčinky, Corny

6x bebe

2x horalka

4x slané tyčinky Havlík, nebo podobné, keksíky

1x kokos mletý 100g

1x 150g sušené mléko tučné

1x krabička čaje

koření: skořice, kardamon, curry, bazalka, oregano, sůl

### Verze pro snídani s chlebem

2x chleba slunečnicový (kostka 500g)

1x nutella

1x arašídové máslo

*Samozřejmě není nutné brát vždy s sebou celé pytlíky. Například kuskus prodává po půl kilogramu, tak stačí vzít polovinu pro dvě osoby.*

## HORSKÝ JÍDELNÍ LÍSTEK

### 1. den

**snídaně:** mix ovesných vloček / hutný chleba s nutelou či arašídovým máslem

**svačina:** čerstvé pečivo z cesty, čerstvá zelenina (rajče), vajíčko natvrdo

**obědo-večeře:** kuskus + tuňák + sýr Grana Padano

### 2.den

**snídaně:** mix ovesných vloček / hutný chleba s nutelou či arašídovým máslem

**svačina:** sušené ovoce (švestky), horalka, sojový řez

**obědo-večeře:** červená čočka s curry + sušená zelenina

### 3. den

**snídaně:** mix ovesných vloček / hutný chleba s nutelou či arašídovým máslem

**svačina:** kešu oříšky, mandle, proteinové tyčinky

**obědo-večeře:** špagety s pestem a sýrem Grana Padano

### 4. den

**snídaně:** mix ovesných vloček / hutný chleba s nutelou či arašídovým máslem

**svačina:** proteinové tyčinky, margotka

**obědo-večeře:** pohanka + kokos + hrozinky

### 5. den

**snídaně:** mix ovesných vloček / hutný chleba s nutelou či arašídovým máslem

**svačina:** tyčinka Havlík, bebe

**obědo-večeře:** sójové kostky + bramborová kaše + bazalka

### 6. den

**snídaně:** mix ovesných vloček

**svačina:** slané arašídý, slaná slunečnicová semínka, vrcholová čokoláda

**obědo-večeře:** polenta + olivy + sušená rajčata

### 7. den

**snídaně:** mix ovesných vloček

**svačina:** sušené maso, ovocné/oříškové tyčinky

**obědo-večeře:** předvařená rýže ve varných sáčcích + sušené maso (nebo tempeh) + sušená zelenina



emonTana