




















➔ PONDELOK

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →	<input type="checkbox"/>
	→ PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA →		<input type="checkbox"/>
	<p>Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, jahody, čučoriedky, škoric, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou horúcou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.</p>		
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →	<input type="checkbox"/>
	→ JABLKO →		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →	<input type="checkbox"/>
	→ GESTOVINY SO ŠAMPIÓNMI A ŠALÁTOM →		<input type="checkbox"/>
	<p>Cestoviny: 100 g cestovín, 1 ČL soli, voda. Cestoviny uvaríme v slanej vode. Omáčka: 1 ČL oleja, 1 cibuľka, 1/4 ČL rozmarínu, 1 mrkva, soľ, 1 ČL sójovej omáčky, 4 ks šampióny, 100 ml kokosového mlieka alebo vegánskej smotany na varenie. Na oleji osmahneme nakrájanú cibuľku, rozmarín, nastrúhanú mrkvu, nakrájané šampióny, osolíme, pridáme sójovú omáčku, podlejeme vodou a restujeme 5 min.. Na záver zahustíme kokosovým mliekom a podľa potreby dochutíme soľou. Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g cíceru, himalájska soľ, olivový olej.</p>		
13:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →	<input type="checkbox"/>
	→ CHLIEB S MASLOM A REDKVIČKOU →		<input type="checkbox"/>
	<p>Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, rastlinné maslo, redkvičky, himalájska soľ, pažítka/petržlenová vňať.</p>		
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →	<input type="checkbox"/>
	→ HRANOLKY S TOFU A ČERSTVOU ZELENINOU →		<input type="checkbox"/>
	<p>Hranolky: 100 g zemiakov, 1 ČL oleja, soľ. Osolené nakrájané zemiaky opekáme na oleji na panvici podliate vodou do mäkka. Tofu: 50 g nakrájaného marinovaného tofu Čerstvá zelenina: 1 ks paradajka, 1/2 papriky, 50 g nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ</p>		
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČAJ ROIBOS →		<input type="checkbox"/>

→ UTOROK

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY →			<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA →	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/4 manga, čučoriedky, škoric, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.				
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU →			<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → POMARANČ →	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → ZEMIAKY S MRKVOU A ŠALÁTOM →	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dusené zemiaky so zeleninou: 100 g zemiakov, 1 mrkva, 2 sójové párky, 1 PL oleja, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarínu, soľ, 1 ČL sójovej omáčky, korenie na pečené zemiaky, voda. Na panvici na oleji osmahneme nakrájanú cibulku, rozmarín, nakrájanú mrkvu, nakrájané zemiaky, nakrájané sójové párky, osolíme, okoreníme, pridáme sójovú omáčku, podlejeme vodou a dusíme 15 min. do mäkka. Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalátu, 50 g cíceru, himalájska soľ, olivový olej				
13:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU →			<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → CHLIEB S VEGAN. SYROM A ZELENINOU →	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, 1 ČL rastlinného masla, vegánsky syr, paradajka, šalát, uhorka, himalájska soľ				
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → ZELENINOVÉ RIZOTO S KELOM A ŠALÁTOM →	 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zeleninové rizoto: 100 g uvarenej ryže, 1 cibulka, 1 mrkva, 2 šampióny, 2 PL sterilizovanej kukurice, 1 ČL oleja, soľ. Na panvici na oleji osmahneme cibulku, nakrájanú mrkvu, šampióny, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Potom zmiešame s uvarenou ryžou a kukuricou. Ružičkový kel: 10 kelových ružičiek varíme v osolenej vode 2 min.. Šalát: 1 ks paradajka, 1/2 papriky, 1 mrkva, 50 g zeleru, himalájska soľ, olivový olej.				
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČAJ ROIBOS →			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>




STREDA

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY →		<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/4 manga, škoricu, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou horúcou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.</p>		
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → HRUŠKA →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>11:00 hod. → 2 DCL ČISTEJ VODY →</p>		
12:00 hod.	Obed	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → PEČENÉ ZEMIAKY A ZELENINOVÝ ŠALÁT →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Pečené zemiaky s maslom: 3 ks zemiakov, soľ, korenie na pečené zemiaky. Na posolený a okorenený plech položíme umyté a rozkrojené zemiaky v šupke rezom na plech a zvrchu ich osolíme a okoreníme korením na pečené zemiaky. Pečieme v trúbe 25 min. pri teplote 250°C. Po upečení pridáme na zemiaky tenké plátky masla.</p> <p>Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g nakrájanej kapusty, 2 PL sterilizovaného cíceru, 1 nastrúhaná mrkva, 50 g nastrúhaného zeleru, himalájska soľ, olivový olej.</p>		
13:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → CHLIEB S POMAZÁNKOU A ŽLTOU PAPIKOU →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, rastlinná tofu pomazánka, žltá paprika, himalájska soľ.</p>		
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → CESTOVINY SO ZELEN. OMÁČKOU A ŠALÁTOM →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Cestoviny: 100 g celozrnných cestovín uvarených v slanej vode.</p> <p>Zeleninová omáčka: 1 nastrúhaná mrkva, 1/4 nastrúhaného zeleru, 1/2 nastrúhaného tofu, 1 cibulka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleja, 1 ČL sójovej omáčky, rozmarín, bazalka, 1/2 paradajkového pretlaku, voda. Všetky suroviny dusíme na panvici do mäkka a potom zmiešame s cestovinami.</p> <p>Šalát: paradajka, 50 g kapusty, 50 g nastrúhaného zeleru, steril. cícer, soľ, olivový olej.</p>		
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČAJ ROIBOS →		<input type="checkbox"/>








ŠTVRTOK

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY →			<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA →			<input type="checkbox"/>
	<p>Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1 kiwi, maliny, kokos, škoricica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou, kokosom a kakaom.</p>			
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU →			<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ JABLKO →			<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ PEČENÉ HRANOLKY, TEMPECH A ŠALÁT →			<input type="checkbox"/>
	<p>Pečené hranolky: 3 ks nakrájaných zemiakov, soľ, korenie na pečené zemiaky. Na posolený a okorenený plech položíme umyté, nakrájané, nasolené, okorenené zemiaky a pečieme v trúbe 25 min. pri teplote 250°C.</p> <p>Tempech: tempech (marinované sójové bôby) nakrájame na plátky a poukladáme ku zemiakom. Namiesto tempechu môžete použiť údené tofu.</p> <p>Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalát, 50 g sterilizovanej kukurice, nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ, olivový olej.</p>			
13:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU →			<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ CHLIEB S RASTL. POMAZÁNKOU A AVOKÁDOM →			<input type="checkbox"/>
	<p>Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, rastlinná tofu pomazánka, 1/2 avokáda, himalájska soľ, korenie.</p>			
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ RYŽA S KURKUMOU, KELOM A ŠALÁTOM →			<input type="checkbox"/>
	<p>Ryža na kurkume: 100 g ryže, 1 ČL oleja, 1/4 ČL soľ, 1/4 ČL kurkuma, voda. Do hrnca nalejeme olej, pridáme prepláchnutú ryžu, soľ, kurkumu a zelejeme vodou 2 cm nad povrch ryže. Dusíme zakryté na miernom ohni cca 15 min. pri občasnom premiešaní.</p> <p>Ružičkový kel: 10 kelových ružičiek varíme v osolenej vode 2 min..</p> <p>Šalát: 1 paradajka, 1 paprika, 50 g rukoly, 50 g nakrájané zelerové stonky, 2 PL sterilizovaný cícer, himalájska soľ, olivový olej.</p>			
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →			<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČAJ ROIBOS →			<input type="checkbox"/>

PIATOK

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY →		<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, čuriedky, nektarinka, škoricica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.</p>		
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → MODRÉ HROZNO →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → ZEMIAKOVÁ KAŠA, ŠAMPIÓNY A ŠALÁT →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Zemiaková kaša: 3 ks zemiakov uvarených v slanej vode rozmixujeme so 100 ml mandľového alebo kokosového mlieka a podľa potreby dochutíme soľou. Dusené šampióny: 6 šampiónov, 1/2 tofu, 1 cibuľka, 1/2 ČL soli, 1 PL oleja, 1 ČL sójovej omáčky, rozmarín, tymián, mletá paprika. Všetky suroviny nakrájame, zmiešame, podlejeme vodou a dusíme 10 min. na panvici. Podľa potreby zahustíme celozrnnou ražnou múkou alebo vegánskou smotanou. Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalát, 50 g cíceru, nastrúhaná mrkva, nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ, olivový olej.</p>		
13:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → PÍNIOVÉ ORIEŠKY →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Oriešky: 50 g surových píniových orieškov (zo sibírskeho cédra/borovice).</p>		
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera	→ 2 DCL ČISTEJ VODY → → ZEMIAKY S VEG. RYBÍMI PRSTAMI A ŠALÁTOM →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<p>Varené zemiaky: 100 g zemiakov uvarených v slanej vode. Vegánske rybie prsty: 4 ks mrazené vegánske rybie prsty opečieme na oleji na panvici z oboch strán. Vegánska majonéza: 1 PL vegánskej majonézy Šalát: 1 paradajka, 1 paprika, 50 g šalát, 50 g červenej kapusty, 2 PL sterilizovanej červenej fazuľky, 50 g zelerových stoniek, himalájska soľ, olivový olej.</p>		
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČAJ ROIBOS →		<input type="checkbox"/>

SOBOTA

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→ 4 DCL ČISTEJ VODY →		<input checked="" type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky → 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA →		<input type="checkbox"/>
	Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, žlté kiwi, maliny, granátové jablko, kokos. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte kokosom.		
08:00 hod.	→ 2 DCL ZELENÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata → 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ ČUČORIEDKY →		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed → 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ PEČENÁ ZELENINA, VEGÁNSKY REZEŇ A ŠALÁT →		<input type="checkbox"/>
	Pečená zelenina: 4 zemiaky, 1 mrkva, 1 cibuľa, 4 cesnaky, 1/2 tofu, 2 šampióny, 50 g cukety, 50 g baklažánu, soľ, korenie na pečenú zeleninu, tymián, rozmarín, 1 PL sójovej omáčky. Všetky suroviny nakrájame na plátky, zmiešame so všetkými koreninami, vysypeme na plech, zvrchu prikryjeme alobalom a pečieme 40 min. pri teplote 220°C. Na tanieri stolujeme s chrenom, burgerom a šalátom.		
	Vegánsky burger: burger opečieme na panvici z oboch strán.		
	Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g šalát, 50 g cíceru, nastrúhaná mrkva, nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ, olivový olej.		
13:00 hod.	→ 2 DCL BYLINNÉHO ČAJU →		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant → 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ AKTIVOVANÉ MANDLE →		<input type="checkbox"/>
	Aktivované mandle: 50 g surových mandlí prepláchneme a necháme namočené vo vode 8 hod.. Po 8 hod. znova prepláchneme čistou vodou a môžeme konzumovať.		
16:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera → 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
	→ ZELENINOVÉ ROLKY, FOTU A ZELENINA →		<input type="checkbox"/>
	Zeleninové rolky: 6 ks mrazených zeleninových roliek opečieme na oleji na panvici z oboch strán do zlata.		
	Marinované tofu: 50 g marinovaného fotu nakrájame na plátky a podávame s teplými opečenými zeleninovými rolkami a čerstvou zeleninou.		
	Čerstvá zelenina: 1 paradajka, 100 g bielej surovej nakrájanej kapusty, himalájska soľ, olivový olej.		
19:00 hod.	→ 2 DCL ČISTEJ VODY →		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→ 2 DCL ČAJ ROIBOS →		<input type="checkbox"/>



NEDEĽA

1200 kcal/deň

06:00 hod.	→	4 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→	
		→	PLNOHODNOTNÉ RAŇAJKY HRYZKA	→	
			Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/2 jablka, jahoda, škoricica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom.		
08:00 hod.	→	2 DCL ZELENÉHO ČAJU	→		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→	
		→	BIELE HROZNO	→	
11:00 hod.	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→	
		→	VEGÁNSKA SVIEČKOVÁ NA SMOTANE S KNEDĽOU	→	
			Vegánska sviečková omáčka: 2 mrkvy, 1/4 zeleru, 1 cibuľa, 1/4 bio citrónu so šupou, 1/2 ČL soli, 1 ČL sójovej omáčky, 2 ks nové korenie, 200 ml vody, 100 ml mandľového mlieka alebo vegánskej smotany na varenie. Zeleninu nakrájame na plátky, pridáme koreniny a vodu a dusíme 15 min.. Potom vyberieme 2 ks nového korenia, pridáme mandľové mlieko alebo smotanú a ponorným mixérom rozmixujeme na jemnú omáčku. Dochutíme podľa potreby. Vegánsky rezeň na prírodno: vegánsky rezeň opečieme na oleji panvici z oboch strán. Podávame s omáčkou a parenou knedľou.		
13:00 hod.	→	2 DCL BYLINNÉHO ČAJU	→		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→	
		→	MLADÝ KALERÁB	→	
			Mladý kaleráb: 100 g surového kalerábu.		
16:00 hod.	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→	
		→	FAZUĽOVÝ PRÍVAROK SO ZELENINOU	→	
			Fazuľový prívarok: 100 g uvarenej fazule, 1 mrkva, 1/4 zeleru, rozmarín, tymián, 1/2 ČL soli, 1 ČL sójovej omáčky, paradajkový pretlak, voda, 1 ČL oleja. Na oleji opražíme nastrúhanú mrkvu, zeler, koreniny a podliate vodou dusíme 5 min. Potom pridáme uvarenú červenú fazuľu, paradajkový pretlak a premiešame. Chlieb s maslom: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba a maslom. Čerstvá zelenina: 1 paradajka, 2 uhorky, himalájska soľ, olivový olej.		
19:00 hod.	→	2 DCL ČISTEJ VODY	→		<input type="checkbox"/>
20:00 hod.	→	2 DCL ČAJ ROIBOS	→		<input type="checkbox"/>