

cellRESET® – Aktivační fáze

Přehled receptů, doplňků a jídelníků



Tento dokument vznikl jako český překlad originálního německého materiálu *Rezepte Start.pdf*, který slouží jako podpora pro aktivační fázi metabolického programu cellRESET®.

Překlad a strukturované zpracování připravila: PharmDr. Vendula Martinková



Produkty doporučené v programu můžeš objednat s 5% slevou na

<https://www.fitline.com/cz?promo=241febd3>

Pro registraci do PM-International a nákup produktů Fitline s 20% slevou využij tento odkaz:

<https://21237879.pm-quickstart.com>

Obsah dokumentu:

- Úvod k programu
- Příprava doplňků a snídaně
- Recepty pro bílé dny
- Recepty pro zelené dny
- Vzorové jídelníčky

 Doporučení:

- Dodržuj pauzy mezi jídly (3,5–4 hodiny)
- Začni den PowerCocktailem, poté následuje jogurt
- Sleduj svůj pokrok a motivaci – zdraví je cesta, ne sprint

Úvod a základní informace

cellRESET® – Metabolický program

Aktivační fáze – Recepty pro bílé a zelené dny

♦ Důležité upozornění

Před zahájením programu si prosím pečlivě přečti kompletní návod, zejména část „Důležité poznámky“. O návod požádej člověka, který ti o cellRESETu řekl.

Poznámka: cellRESET® je samostatný výživový program, který doporučuje produkty FitLine od společnosti PM-International, ale není s ní nijak propojen.

Co nakoupit?

Program je flexibilní a lze jej snadno přizpůsobit každodennímu životu. Teoreticky lze první fázi zvládnout jen s jogurtem Feel Good, krůtími řízký, mraženou treskou a vařeným vejcem. V zelené dny můžeš přidat 100 g salátové okurky. Ale to by bylo jednotvárné a bez radosti.

Cílem cellRESET® je přinášet radost a dlouhodobý úspěch. Proto jsme připravili pestré návrhy jídel pro bílé i zelené dny.

Tip pro moderní uživatele

Na komunitní platformě (Community > Recepty > Můj plánovač jídel) si můžeš recepty libovolně přesouvat, měnit a automaticky si nechat vytvořit nákupní seznam pro svůj týden.

Tipy k rozvržení jídel

- Studená jídla vhodná na cesty můžeš zařadit jako oběd nebo svačinu.
- Mezi jednotlivými jídly by měly být ideálně 4 hodiny pauzy.

Porce

Recepty jsou určeny pro jednu osobu s hmotností cca 80 kg. Výjimky: Krůtí bylinkové karbanátky a pečený roastbeef jsou připraveny pro více porcí – vyplatí se je uvařit ve větším množství a uchovat.

Pokyny k přípravě před zahájením aktivace

Poté, co sis pečlivě přečetl/a návod cellRESET®, ti zde shrneme vše, co bys měl/a zvážit před zahájením aktivační fáze:

- Jak připravuji jogurt a semínka na snídani?
- Jak připravuji doplňkové produkty?

Příprava doplňků

Herbaslim čaj (volitelné, dostupné v Německu)

1. Pět vrchovatých čajových lžiček bylinného čaje (12,5 g) zalij 1 litrem vroucí vody.
2. Nech louhovat 7 minut, poté přeced' přes jemné sítko.
3. Výsledkem jsou 2–3 porce.

Tipy:

- Díky vysoké kvalitě lze Herbaslim čaj bez ztráty chuti připravit dvakrát.
- Můžeš ho použít i jako základ pro PowerCocktail.

PowerCocktail

1. Obsah sáčku (15 g) rozpust' ve 300–500 ml neperlivé vody nebo studeného Herbaslim čaje. Rozmíchej plastovou lžičkou.
2. Nech několik minut nabobtnat.

Tip:

- Pokud nejprve naliješ tekutinu do sklenice, prášek se lépe rozpustí a nelepí na dno.

Proshape (Amino), Topshape (novinka pro podporu metabolismu tuků)

- Užívej 3 kapsle ráno a 3 kapsle po třetím jídle – Proshape
- Topshape 3 kapsle 2x denně ideálně 1-2 hodiny před jídlem (před snídaní a před obědem nebo před obědem a třetím jídlem)
- Zapij trochou vody.

Activize Oxyplus (volitelné)

1. Rozmíchej 1 až max. 3 zarovnané odměrky (5 g) v neperlivé vodě nebo Herbaslim čaji.
2. Activize můžeš nasypat také do ranního jogurtu

Tip:

- Nejprve nalij tekutinu, pak přidej prášek – lépe se rozpustí.
- Může způsobit prokrvení obličeje (zarudnutí), které může trvat až 30 minut – není to alergická reakce.
- Za den můžeš 6 odměrek

Restore

1. Rozpusť 1 sáček v 50 ml neperlivé vody.
2. Nech krátce vyšumět, poté dolij 250–450 ml vody.
3. Pij pomalu po malých doušcích.

Důležité:

- Neponechávej připravený nápoj stát.
- Používej plastovou lžičku.
- Během aktivační fáze se může pít i 2x denně (po obědě a po večeři)

Heart Duo vegan (*Omega 3 + Q10 Plus – volitelné*)

- 1–2× denně rozpust 30 kapek ve vodě.
- Můžeš přidat do PowerCocktailu nebo užít přímo na lžičce.

Beauty

- 1 vrchovatou čajovou lžičku (5 malých odměrek) (6,5 g) rozpust v 50–100 ml vody.
- Poté dolij 250–450 ml vody.
- Užívej odpoledne nebo večer s Restore.

Poznámka:

- Nepij Beauty společně s PowerCocktailem.

Neperlivá voda / „Ochucená“ voda

Ingredience:

- 250 ml neperlivé vody
- Plátky okurky
- Plátky citronu
- Plátky limety

- Lístky máty
- Volitelně: zázvor nebo jiné aromatické přísady

Postup:

- 250 ml vody můžeš ochutit okurkou, citronem, limetou, mátou, zázvorem nebo jinými přísadami podle chuti.
- Vodu si můžeš připravit do karafy a popíjet ji během dne.

Tipy:

1. Mezi pitím a jídlem nech pauzu 15–20 minut – podpoříš trávení a vstřebávání živin.
2. Ochucenou vodu si můžeš připravit předem a mít ji stále po ruce.

 Příprava jogurtu a semínek na snídani

 Feel Good Joghurt/ Drink – příprava jogurtu/ drinku

1. Vnitřní nádobu naplň do poloviny (cca 500 ml) mlékem o pokojové teplotě – doporučuje se trvanlivé mléko s obsahem tuku 1,5–3,8 %, případně sójové mléko. Lze použít i čerstvé mléko, které je pasterizované.
2. Přidej obsah jednoho sáčku „Feel Good Joghurt /Drink“. Čím tučnější mléko použiješ, tím hustší bude jogurt.
3. Prášek rozmíchej metličkou, dokud se zcela nerozpustí.
4. Dolej zbytek mléka (celkem cca 1 litr) a znovu důkladně promíchej.
5. Uzavři vnitřní nádobu víčkem a vytlač co nejvíce vzduchu.
6. Do vnější nádoby nalij vroucí vodu až po okraj držáků pro vnitřní nádobu.
7. Vlož vnitřní nádobu dovnitř a uzavři vnější víko.
8. Nech stát cca 9–10 hodin při pokojové teplotě. Kratší doba = jemnější chuť, delší doba = výraznější kyselost.
9. Hotový jogurt dej do lednice, kde může vydržet několik dní.

Tipy:

- Mléko by mělo mít pokojovou teplotu.
- Dbej na to, aby nádoba byla čistá a bez zbytků saponátu.
- Během zrání nádobu nepřesouvej ani netřes.
- V zimě doporučujeme umístit nádobu blízko topení.
- Osvědčilo se připravit jogurt ráno, večer ho promíchat a nechat přes noc dozrát v lednici.

Semínka do jogurtu

- Na každou porci namoč 1 vrchovatou polévkovou lžící celého lněného semínka a 1 lžící slunečnicových semínek.
- Zalij vodou tak, aby byla semínka ponořená.
- Nech přes noc v lednici.

Recepty pro bílé dny – cellRESET® Aktivační fáze

Asijský kuřecí salát

Porce: 1

Ingredience:

- 100 g vařeného kuřecího masa
- 1 vařené vejce
- Koriandr, římský kmín, rýžový ocet, olivový nebo avokádový olej, pepř

Postup:

1. Nakrájej maso, vejce a koriandr.
2. Smíchej s kořením, octem a olejem.
3. Dochut pepřem.

Krevetové špízy

Porce: 1

Ingredience:

- 100 g krevet
- 1 vejce
- Čerstvá petržel, česnek, zázvor, kokosový olej

Postup:

1. Petržel nasekej, vejce rozšlehej a smíchej s petrželí.
2. Česnek a zázvor nakrájej na plátky.
3. Krevety napíchej na špejle, obal ve vaječné směsi.
4. Opeč s česnekem a zázvorem na kokosovém oleji dozlatova.

Pečené kuřecí stehno

Porce: 1

Ingredience:

- 1 kuřecí stehno s kostí
- Avokádový olej, česnekový granulát, paprika, italské bylinky, pepř, chilli

Postup:

1. Smíchej koření s olejem.

2. Marinuj stehno.
3. Peč v troubě na 180 °C cca 30–40 minut.

Pečený roastbeef

Porce: 6

Ingredience:

- 1200 g roastbeefu
- Olivový olej, pepř, česnekový granulát, oregano

Postup:

1. Maso nech hodinu stát při pokojové teplotě.
2. Nařízni tukovou vrstvu do mřížky.
3. Opeč ze všech stran 8 minut.
4. Peč v troubě na 140 °C cca 40 minut (vnitřní teplota 60 °C).
5. Zabal do alobalu a nech 15 minut odpočinout.
6. Nakrájej na plátky.

Krůtí bylinkové řízečky

Porce: 1

Ingredience:

- 180 g krůtího masa
- Paprika, pepř, chilli, bylinky, kokosový olej

Postup:

1. Okořeň maso a opeč na kokosovém oleji.
2. Přidej opečené bylinky (např. rozmarýn).

Studená kuřecí prsa

Porce: 1

Ingredience:

- 100 g vařeného kuřecího masa
- 1 vejce
- Čerstvá pažitka, bazalka, olivový olej, bílý vinný ocet, pepř

Postup:

1. Nakrájej maso a vejce.
2. Marinuj s olejem, octem, pepřem a bylinkami.



Plněná kuřecí prsa

Porce: 1

Ingredience:

- 90 g kuřecích prsou
- 20 g mletého drůbežího masa
- 1 vejce, jarní cibulka, pažitka, pepř

Postup:

1. Vytvoř kapsu v prsou, naplň směsí masa, vejce a cibulky.
2. Uzavři párátkem, opeč ze všech stran.
3. Dále dus cca 15 minut pod pokličkou.



Kuřecí prsa ve vaječné krustě

Porce: 1

Ingredience:

- 90 g kuřecích prsou
- 1 vejce
- Limeta, paprika, pepř, kokosový olej

Postup:

1. Kuřecí prsa rozkroj napůl a osuš.
2. Vejce smíchej s kořením, maso obal v této směsi.
3. Opeč na kokosovém oleji dozlatova.



Kuřecí prsa s mandlovým pestem

Porce: 1

Ingredience:

- 180 g kuřecích prsou
- 15 g mandlí

- Čerstvá bazalka, olivový olej

Postup:

1. Mandle nasucho opraž.
2. Nasekej bazalku a mandle, smíchej s olejem.
3. V kuřecích prsou vytvoř kapsu, naplň pestem.
4. Opeč na pánvi, pak dopeč v troubě při 200 °C cca 30 minut.



Krůtí bylinkové karbanátky

Porce: 3

Ingredience:

- 450 g mletého krůtího masa
- 1 vejce
- Pažitka, petržel, paprika, pepř, chilli, řecké bylinky

Postup:

1. Smíchej maso s nasekanými bylinkami, vejcem a kořením.
2. Přidej trochu studené vody, aby karbanátky nebyly příliš tuhé.
3. Vytvoř malé karbanátky a opeč na pánvi.



Pstruh lososový

Porce: 1

Ingredience:

- 240 g čerstvého pstruha lososového
- Olej, koření

Postup:

1. Opeč na grilu nebo pánvi s trochou oleje a kořením.
2. Hotovo za 4–6 minut.



Kukuřičné kuře z grilu

Porce: 4

Ingredience:

- Kukuřičné kuře

- Rozmarýn, tymián, kokosový olej, citron, česnek, paprika

Postup:

1. Nasekej bylinky, smíchej s olejem.
2. Odděl kůži od masa a vlož bylinkovou směs.
3. Kuře dej do pekáče, vlož do něj citron, upevni špejlemi.
4. Zbytek směsi rozetři po povrchu.
5. Peč v troubě nebo na grilu – cca 1 hodina na 1 kg při 160 °C.
6. Na závěr zvýš teplotu na 180 °C pro křupavou kůrku.
7. Nech chvíli odpočinout.

 Treska v koprovém vývaru

Porce: 1

Ingredience:

- 240 g tresky
- Česnek, hřebíček, citron, kopr, olivový olej, pepř

Postup:

1. Předehřej troubu na 150 °C.
2. Do formy dej olej, česnek, kopr.
3. Tresku potři citronem, okořeň, vlož do formy.
4. Přidej citron s hřebíčkem.
5. Peč 20–30 minut, podle potřeby dolij vodu.
6. Podávej s výpekem a citronem.

 Filety z červené mořské okounice

Porce: 1

Ingredience:

- 240 g filetů z mořské okounice
- Šalvěj, koření na ryby
- Alba olej HC nebo avokádový olej

Postup:

1. Filety potřete kořením.

2. Šalvěj opeč na pánvi s olejem.
3. Přidej filety a opeč dozlatova.

Míchaná vejce s pažitkou

Porce: 1

Ingredience:

- 2 vejce
- Čerstvá pažitka
- Olej

Postup:

1. Vejce rozšlehej, krátce opeč na pánvi s trochou oleje.
2. Posyp čerstvou pažitkou a podávej.

Míchaná vejce s lososem

Porce: 1

Ingredience:

- 30 g lososa
- 2 vejce
- Kokosový olej, kurkuma, pepř

Postup:

1. Lososa opeč na kokosovém oleji.
2. Vejce rozšlehej, připrav míchaná vejce.
3. Dochut kurkumou a pepřem.
4. Podávej s lososem.

Tuňákový salát

Porce: 1

Ingredience:

- ½ konzervy tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 vejce
- 10 g domácí majonézy (recept najdeš dále)

- Pepř, chilli, řeřicha, petržel, česnek

Postup:

1. Tuňáka propláchni pod vodou.
2. Smíchej všechny ingredience.
3. Nech salát odležet v lednici přes noc.

 Tuňákový steak s česnekovými lupínky

Porce: 1

Ingredience:

- 200 g tuňákového steaku
- Citron, česnek, koření, kokosový olej, petržel

Postup:

1. Marinuj steak citronem a kořením.
2. Česnek nakrájej na plátky.
3. Opeč steak na kokosovém oleji, přidej česnek.
4. Přikryj pokličkou, posyp petrželí.

 Tuňákový tatarák

Porce: 1

Ingredience:

- 200 g čerstvého tuňáka
- Olivový olej, citronová šťáva a kůra, petržel, pepř, orientální koření

Postup:

1. Tuňáka rozmixuj tyčovým mixérem.
2. Nasekej bylinky, nastrouhej citronovou kůru.
3. Smíchej vše dohromady, dej vychladit.

Tofu s bylinkovou vaječnou směsí

Porce: 1

Ingredience:

- 100 g tofu
- 1 vejce
- Bylinky, česnek, pepř, koření, voda, kokosový olej

Postup:

1. Tofu nakrájej na kostky, opeč dozlatova.
2. Vejce smíchej s bylinkami, kořením a vodou.
3. Směs nalij na tofu, nech ztuhnout.
4. Podávej teplé nebo studené.

Recepty pro zelené dny – cellRESET® Aktivační fáze

Barevná zeleninová pánev s krůtím masem

Porce: 1

Ingredience:

- 180 g krůtího masa
- 50 g brokolice
- 15 g zelené papriky
- 15 g žluté papriky
- 1 žampion
- Šťáva z citronu
- Jarní cibulka, pažitka, petržel
- Koření Ras el Hanout nebo cokoliv máte rádi

Postup:

1. Nakrájej maso a zeleninu na proužky.
2. Brokolici a řapíkatý celer krátce podus, pak přidej papriku a žampiony.
3. Okořeň bylinkami, pepřem a Ras el Hanout, přidej citronovou šťávu.
4. Nech krátce prohřát.

Barevný salát s kuřecím masem a vejcem

Porce: 1

Ingredience:

- 70 g salátové směsi
- 1 vařené vejce
- 80 g pečeného kuřecího masa
- 10 g pórků
- 30 g okurky
- 1 lžíce červeného vinného octa
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička domácí hořčice
- Petržel, pepř, paprika

Postup:

1. Nakrájej pórek a okurku.
2. Salát omyj, maso nakrájej na kousky.
3. Marinuj s octem, olejem, hořčicí, pepřem a paprikou.
4. Vejce nakrájej a polož na salát.
5. Posyp petrželí.



Barevný salát s tuňákem

Porce: 1

Ingredience:

- ½ konzervy tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 vařené vejce
- 25 g čekanky
- 25 g radicchia (červená čekanka, salát)
- 25 g srdíček salátu
- 3 olivy
- Olivový olej, bylinkový ocet, citronová šťáva
- Salátové bylinky, pepř

Postup:

1. Salát omyj, radicchio nakrájej na proužky, čekanku rozděl na listy.
2. Tuňáka propláchni vodou.
3. Olivy nakrájej na plátky, smíchej s tuňákem.
4. Smíchej olej, ocet, citron a bylinky, promíchej se salátem.
5. Vejce nakrájej a naaranžuj na talíř.



Omeleta s liškami

Porce: 1

Ingredience:

- 2 vejce
- 100 g čerstvých lišek
- Pažitka, petržel, citron, pepř

- Kokosový olej

Postup:

1. Vejce vyšlehej do pěny.
2. Lišky omyj a nakrájej.
3. Opeč je na kokosovém oleji, dochuť bylinkami, citronem a pepřem.
4. V jiné pánvi připrav omeletu.
5. Servíruj společně.

 Omeleta s rajčetem

Porce: 1

Ingredience:

- 2 vejce
- 1 rajče
- Pažitka

Postup:

1. Vejce rozšlehej s nasekanou pažitkou.
2. Nalij do studené pánve, přidej rajče nakrájené na plátky.
3. Nech ztuhnout, pak peč cca 10 minut v troubě na 150 °C.

 Krevety na mořských řasách

Porce: 1

Ingredience:

- 200 g čerstvých krevet
- 80 g mořských řas
- 1 rajče
- Petržel, česnek, zázvor, chilli paprička

Postup:

1. Krevety marinuj s nasekanou petrželí, chilli, pepřem, zázvorem a česnekem.
2. Opeč je na pánvi.
3. V jiné pánvi podus mořské řasy s rajčetem nakrájeným na kostičky.
4. Servíruj společně.

Krevetový špíz s wok zeleninou a vejcem

Porce: 1

Ingredience:

- 100 g čerstvých nebo mražených krevet
- 100 g mražené wok zeleniny
- 1 vejce
- Čerstvé bylinky, zázvor, chilli, pepř, koření dle chuti
- Dřevěné špejle

Postup:

1. Krevety napíchej na špejle.
2. Vejce rozšlehej s kořením a bylinkami.
3. Wok zeleninu opeč na pánvi, dochuť zázvorem a chilli.
4. Špízy obal ve vaječné směsi a opeč.
5. Ze zbylého vejce připrav omeletu.
6. Servíruj vše společně.

Grilovaná doráda na středomořské zelenině

Porce: 1 **Ingredience:**

- 200 g čerstvé dorády
- 40 g žampionů
- 30 g rajčat
- 30 g cukrového hrášku
- Citron, rozmarýn, bylinkový pepř

Postup:

1. Dorádu očisti, nařízni a okořeň zevnitř rozmarýnem.
2. Zeleninu nakrájej, dorádu potřij olejem.
3. Vlož do zapékací formy, zeleninu dej pod rybu.
4. Peč v troubě na 200 °C cca 20–30 minut.
5. Servíruj vcelku se zeleninou.

Grilovaný losos na fenyklu

Porce: 1

Ingredience:

- 200 g lososového filetu
- 100 g čerstvého fenyklu
- Čerstvá petržel, pažitka, pepř

Postup:

1. Lososa očisti.
2. Fenykl nakrájej na tenké plátky, podus cca 20 minut na kokosovém oleji.
3. Dochut pepřem a citronem.
4. Lososa opeč na pánvi – ne příliš dlouho, aby nevyschl.
5. Servíruj společně, dochut pepřem.

Míchaný salát s lupinovou rýží

Porce: 1

Ingredience:

- 100 g zeleného salátu
- 3 lžíce vařené lupinové rýže
- 1 vařené vejce
- Červený vinný ocet, citronový olej, bylinky

Postup:

1. Salát a zeleninu očisti, nakrájej, přidej lupinovou rýži.
2. Zalij octem a citronovým olejem, přidej bylinky.
3. Promíchej a servíruj s vejcem.

Zelenina a krůtí maso z woku

Porce: 1

Ingredience:

- 160 g krůtího masa
- 50 g fenyklu
- 20 g pórků

- 1 žampion
- 30 g cukrového hrášku
- Jarní cibulka, zázvor, čerstvé bylinky, pepř, koření

Postup:

1. Nakrájej maso a zeleninu na tenké proužky.
2. Krutí maso opeč na pánvi, dochuť pepřem, zázvorem a kořením.
3. Zeleninu postupně přidávej do woku, krátce podus.
4. Přidej maso, promíchej a nech krátce prohřát.



Zeleninové špagety s boloňskou omáčkou

Porce: 1

Ingredience:

- 160 g mletého hovězího masa (alternativně krutí)
- 60 g loupaných rajčat
- 30 g cukety
- 1 hnědý žampion
- Koření: celer, pískavice, uzená paprika, saturejka, majoránka, pepř
- Hladká petržel
- Olivový nebo kokosový olej

Postup:

1. Maso opeč na oleji, okořeň (kromě petržele) a nechej dusit.
2. Cuketu nakrájej na špagety pomocí spirálového kráječe nebo na tenké proužky.
3. Rajčata nakrájej, přidej k masu, dolij cca 50 ml vody, dochuť.
4. Nechej vařit cca 10 minut.
5. Cuketové špagety krátce povař nebo podus na pánvi.
6. Servíruj s boloňskou omáčkou, posyp petrželí.



Domácí majonéza – recept

Ingredience:

- 1 vejce
- 1 lžička hořčice (ideálně domácí)

- Šťáva z ½ citronu
- 100 ml olivového, řepkového oleje nebo avokádového oleje
- Sůl (v aktivační fázi vynechej, přidej až ve stabilizaci), pepř dle chuti

Postup:

1. Všechny ingredience by měly mít pokojovou teplotu.
2. Vejce, hořčici, citronovou šťávu, (sůl a) pepř dej do vysoké nádoby.
3. Pomalu přilévej olej a zároveň mixuj tyčovým mixérem.
4. Mixuj, dokud nevznikne hladká a hustá majonéza.
5. Uchovávej v lednici a spotřebuj do 2–3 dnů.

Tip:

- Můžeš přidat česnek, bylinky nebo kapku octa pro výraznější chuť.
- Skvěle se hodí do tuňákového salátu nebo jako dip k proteinovým jídlům.

 Domácí hořčice – recept

Ingredience:

- 2 lžíce hořčičných semínek (žlutých nebo směs žlutých a hnědých)
- 2 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce vody
- Špetka soli (v aktivační fázi vynechej, přidej až ve stabilizaci)
- Volitelně: kurkuma, med, citronová šťáva, bylinky

Postup:

1. Hořčičná semínka rozemel v mlýnku nebo rozmixuj na hrubší pastu.
2. Smíchej s octem, vodou a solí.
3. Nech směs odležet v uzavřené nádobě v lednici alespoň 24 hodin – chuť se zjemní.
4. Pokud chceš jemnější konzistenci, můžeš směs znovu rozmixovat.
5. Uchovávej v lednici, spotřebuj do 1 týdne.

Tipy:

- Přidáním kurkumy získáš krásně žlutou barvu.
- Med nebo citronová šťáva dodají jemnější chuť.
- Skvěle se hodí do salátových dresinků nebo jako přísada do tuňákového salátu.

Vzorový jídelníček

Týden 1 – Aktivační fáze (7 dní bílé dny)

Každý den (pondělí až neděle)

Ráno:

- PowerCocktail
- Po 15 min: Jogurt Feel Good + namočená semínka (lněné + slunečnicové)
- Proshape (Topshape) (3 kapsle)

Oběd:

- Pondělí: Pečené kuřecí stehno
- Úterý: Tuňákový steak s česnekem
- Středa: Krůtí bylinkové karbanátky
- Čtvrtek: Roastbeef
- Pátek: Krevetové špízy
- Sobota: Tofu s bylinkovou vaječnou směsí
- Neděle: Filety z mořské okounice

Odpolední jídlo:

- Pondělí: Studená kuřecí prsa
- Úterý: Míchaná vejce s pažitkou
- Středa: Plněná kuřecí prsa
- Čtvrtek: Tuňákový tatarák
- Pátek: Kuřecí prsa ve vaječné krustě
- Sobota: Míchaná vejce s lososem
- Neděle: Domácí majonéza s vejcem

Večeře:

- Pondělí: Tofu s vaječnou směsí
- Úterý: Krevetové špízy
- Středa: Roastbeef
- Čtvrtek: Míchaná vejce s pažitkou
- Pátek: Tuňákový salát
- Sobota: Krůtí řízečky
- Neděle: Pečené kuřecí stehno

Večer:

- Restore + Beauty
- Ochucená voda (okurka, citron, máta) během celého dne

 Týden 2 – Aktivační fáze (4 zelené dny, 2 bílé, 1 zelený)

 Pondělí – Zelený den

Oběd: Barevný salát s tuňákem

Odpoledne: Omeleta s rajčetem

Večeře: Barevná zeleninová pánev s krůtím masem

 Úterý – Zelený den

Oběd: Grilovaný losos na fenyklové zelenině

Odpoledne: Míchaný salát s lupinovou rýží

Večeře: Zeleninové špagety s boloňskou omáčkou

 Středa – Zelený den

Oběd: Krevetový špíz s wok zeleninou

Odpoledne: Omeleta s liškami

Večeře: Doráda na zelenině

 Čtvrtek – Zelený den

Oběd: Grilovaný losos

Odpoledne: Barevný salát s kuřecím masem

Večeře: Zeleninová pánev s tofu

 Pátek – Bílý den

Oběd: Roastbeef

Odpoledne: Míchaná vejce s pažitkou

Večeře: Tuňákový tatarák

 Sobota – Bílý den

Oběd: Krůtí karbanátky

Odpoledne: Studená kuřecí prsa

Večeře: Pečené kuřecí stehno

 Neděle – Zelený den

Oběd: Grilovaný losos na zelenině

Odpoledne: Omeleta s rajčetem

Večeře: Barevný salát s tuňákem

