



semix

semix
NOVÁ
GENERACE

JEMNÉ
KLÍČENÉ
Quinoa
lupínky

Jídelníček

Pro prevenci civilizačních nemocí

Projekt - 30 denní výzva

ZÁKLADNÍ PRINCIPY JÍDELNÍČKU

Pravidelná strava: 3 hlavní jídla a 1-2 svačiny denně

Dostatek vlákniny: cereálie, ovoce, zelenina, luštěniny

Kvalitní zdroje bílkovin: luštěniny, tofu, tempeh, ořechy, semínka

Zdravé tuky: ořechy, semínka, rostlinné oleje

Dostatek tekutin: min. 2 litry denně (voda, neslazené čaje)



Den 1

Snídaně	Ovesná kaše ze Semix Klíčených ovesných vloček s banánem, mandlemi a skořicí, zalitá Ovsánkem
I. Svačina	Jablko s oříškovým máslem
Oběd	Quinoa salát se zeleninou (paprika, okurek, rajče), avokádem a Semix Vegan karbanátkem PRO Planetu
II. Svačina	Semix Mini müsli tyčinky ovocné s řeckým jogurtem
Večeře	Pečená zelenina (batáty, cuketa, paprika) s bylinkami a Semix Klíčenými hrachovými lupínky



Den 2

Snídaně	Smoothie bowl z Ovsánku, banánu, borůvek, posypaný dýňovými semínky
I. Svačina	Mrkev s humusem
Oběd	Zeleninová polévka se Semix Klíčenými lupínky z červené čočky a celozrnným chlebem
II. Svačina	Hruška a Semix Müsli tyčinky naslano
Večeře	Pohankové rizoto ze Semix Klíčených pohankových lupínků s houbami a hráškem

Den 3

Snídaně	Semix Klíčené müsli s ovocem a Ovsánkem
I. Svačina	Zelené smoothie (špenát, jablko, banán, Ovsánek)
Oběd	Pečené brambory s rozmarýnem, grilovaná zelenina a placičky ze Semix Vegan Mleté směsi PRO Planetu
II. Svačina	Mix sušeného ovoce a Semix Mini müsli tyčinky ovocné
Večeře	Zeleninový wrap s humusem, avokádem a Semix Klíčenými pohankovými lupínky

Den 4

Snídaně	Semix Klíčené ovesné vločky připravené přes noc (overnight oats) s jablkem, skořicí a ořechy
I. Svačina	Pomeranč a hrst vlašských ořechů
Oběd	Krémová brokolicová polévka s celozrnným pečivem
II. Svačina	Smoothie z Ovsánku, lesního ovoce a banánu
Večeře	Quinoa s pečenou zeleninou Semix Klíčenými hrachovými lupínky, zálivka z citronové šťávy a olivového oleje

Den 5

Snídaně	Toasty z celozrnného chleba s avokádem, rajčaty a Semix klíčenými lupínky
I. Svačina	Semix Mini müsli tyčinka ovocná
Oběd	Salát z bulguru, grilované zeleniny a oliv
II. Svačina	Jablko a Ovsánek drink
Večeře	Fazolový guláš s paprikou a rajčaty, podávaný se Semix Semínkovým chlebem PRO Planetu

Den 6

Snídaně	Semix müsli s Ovsánkem a čerstvými jahodami
I. Svačina	Semix Pětizrnné chlebičky PRO Planetu s humusem a okurkou
Oběd	Hráškový krém se sezamovým olejem a celozrnným chlebem
II. Svačina	Banán, Semix Müsli tyčinky naslano
Večeře	Pečené batáty s rozmarýnem, dušený špenát a Semix Vegan čevapčiči PRO Planetu



Den 7

Snídaně	Semix Klíčené ovesné vločky s Ovsánkem, zdobené malinami a Lněným semínkem mletým Semix
I. Svačina	Bílý jogurt se Semix Špaldovými lupínky
Oběd	Cizrnové kari (ze Semix Klíčených cizrnových lupínků) s rýží basmati
II. Svačina	Hruška a několik kousků mandlí
Večeře	Grilovaná zelenina s quinoou a Semix Klíčenými pohankovými lupínky, dresink z olivového oleje a balsamica

Den 8

Snídaně	Semix proteinová kaše s Ovsánkem, borůvkami a mandlemi
I. Svačina	Mrkev a celerové tyčinky s humusem
Oběd	Čočkový salát (ze Semix Klíčené čočky červené lupínků) s grilovanou zeleninou a avokádem
II. Svačina	Jablko, Semix Mini müsli tyčinky ovocné
Večeře	Semix Vegan karbanátky PRO Planetu s dušeným špenátem a klíčeným hrachem Semix, celozrnný toast

Den 9

Snídaně	Chia pudink (připravený přes noc z Ovsánku a chia semínek) s borůvkami
I. Svačina	Mandarinka a několik vlašských ořechů
Oběd	Pohankové rizoto (ze Semix Klíčených pohankových lupínků) s lesními houbami a hráškem
II. Svačina	Zeleninové smoothie s Ovsánkem
Večeře	Pečená zelenina (lilek, cuketa, papriky) se Semix Klíčenými quinoa lupínky

Den 10

Snídaně	Semix Klíčené müsli s ovocem a Ovsánek
I. Svačina	Okurka s pomazánkou z avokáda
Oběd	Dýňová polévka se Semix Semínkovým chlebem PRO Planetu
II. Svačina	Semix křupavé müsli s bílým jogurtem
Večeře	Bulgurový salát s pečenou zeleninou, olivami a Semix Klíčenými pohankovými lupínky



Den 11

Snídaně	Semix Klíčené ovesné vločky s javorovým sirupem, jablkem a skořicí
I. Svačina	Smoothie z Ovsánku, špenátu a banánu
Oběd	Semix Vegan čevapčiči PRO Planetu s batátovým pyré a restovanou zeleninou
II. Svačina	Semix Proteinový koktejl, hrst oříšků
Večeře	Celozrnná tortilla s fazolovou pomazánkou a Klíčenými hrachovými lupínky Semix



Den 12

Snídaně	Semix Klíčená pohanková kaše s pekanovými ořechy s čerstvým ovocem a Semix Lněným semínkem mletým natural
I. Svačina	Semix Pětizrnné chlebíčky PRO Planetu s tahini
Oběd	Cizrnový salát (ze Semix Klíčených cizrnových lupínků) s rajčaty, okurkou, paprikou a olivami
II. Svačina	Jablko. Semix Müsli tyčinky naslano
Večeře	Krémové houbové rizoto s kuřecím masem

Den 13

Snídaně	Semix Ovesná kaše s Ovsánkem, banánem a ořechy
I. Svačina	Zeleninové tyčinky (mrkve, paprika) s humusem
Oběd	Fazolová polévka se Semix chlebem Čtyřklíček PRO Planetu
II. Svačina	Semix Proteinový koktejl
Večeře	Quinoa s dušeným špenátem, grilovaným tofu a Semix Klíčenými pohankovými lupínky

Den 14

Snídaně	Semix proteinová kaše s lesním ovocem a Ovsánkem
I. Svačina	Semix Mini müsli tyčinky ovocné
Oběd	Pečené batáty s rozmarýnem a grilovanou zeleninou se Semix Klíčenými hrachovými lupínky
II. Svačina	Ovsánek drink, hrst oříšků
Večeře	Celozrnné špagety s rajčatovou omáčkou a restovanou zeleninou

Den 15

Snídaně	Semix ovesná kaše s Ovsánkem, skořicí a lesním ovocem
I. Svačina	Jablko a několik vlašských ořechů
Oběd	Salát ze Semix Klíčených quinoa lupínků, pečené zeleniny a avokáda
II. Svačina	Zelené smoothie (špenát, jablko, Semix Proteinový koktejl čokoládový s kokosem)
Večeře	Dušená červená čočka (Semix Klíčené červená čočka lupínky) s kořenovou zeleninou a celozrnný chléb



Den 16

Snídaně	Ovocné smoothie bowl posypané Semix Lněným semínkem mletým natural a ořechy
I. Svačina	Mrkev s humusem a Semix Pětizrnné chlebíčky PRO Planetu
Oběd	Hráškový krém s celozrnným pečivem
II. Svačina	Hruška a hrst směsi ořechů a sušeného ovoce
Večeře	Semix Vegan mleté PRO Planetu na kari s rýží basmati a Semix Klíčenými pohankovými lupínky

Den 17

Snídaně	Semix müsli s Ovsánkem a čerstvým ovocem
I. Svačina	Semix Pětizrnné chlebíčky PRO Planetu s avokádem
Oběd	Bulgur s grilovanou zeleninou a Semix Klíčenými hrachovými lupínky
II. Svačina	Banán, Semix Proteinový koktejl
Večeře	Pečené brambory s rozmarýnem, dušeným špenátem a pečené Semix Vegan karbanátky PRO Planetu



Den 18

Snídaně	Semix Klíčené ovesné vločky (overnight oats) s jablkem a skořicí
I. Svačina	Pomeranč a několik kešu ořechů
Oběd	Krémová brokolicová polévka s celozrnným pečivem
II. Svačina	Smoothie z Ovsánku a lesního ovoce
Večeře	Dušené Semix Klíčené quinoa lupínky s grilovanou zeleninou



Den 19

Snídaně	Toasty z celozrnného chleba s avokádem a rajčaty
I. Svačina	Mini müsli tyčinky ovocné
Oběd	Čočkový salát ze Semix Klíčených upínek z červené čočky s rajčaty, okurkou a balkánským sýrem
II. Svačina	Jablko. Ovsánek drink
Večeře	Grilovaná zelenina se Semix Klíčenými pohankovými lupínky

Den 20

Snídaně	Semix proteinová kaše s borůvkami a vlašskými ořechy
I. Svačina	Zeleninové tyčinky s humusem
Oběd	Fazolový guláš s celozrnným chlebem
II. Svačina	Bílý jogurt se Semix křupavým müsli
Večeře	Dušené Semix Klíčené quinoa lupínky s kuličkami ze Semix Vegan mleté PRO Planetu a zeleninou



Den 21

Snídaně	Chia puding (připravený přes noc z Ovsánku a chia semínek) s malinami
I. Svačina	Hruška a několik mandlí
Oběd	Dýňová polévka s celozrnným chlebem
II. Svačina	Smoothie z Ovsánku, špenátu a banánu
Večeře	Pečené batáty s rozmarýnem, grilovaná zelenina a Semix Klíčené hrachové lupínky

Den 22

Snídaně	Semix müsli s Ovsánkem a banánem
I. Svačina	Mrkev a humus
Oběd	Cizrnový salát ze Semix Klíčených cizrnových lupínků s grilovanou zeleninou a avokádem
II. Svačina	Jablko a několik ořechů
Večeře	Dušená čočky ze Semix Klíčených lupínků z červené čočky s kořenovou zeleninou

Den 23

Snídaně	Semix Klíčené ovesné vločky s Ovsánkem, lesním ovocem a ořechy
I. Svačina	Semix Proteinový koktejl
Oběd	Pohankové rizoto ze Semix Klíčených pohankových lupínků s houbami a hráškem
II. Svačina	Semix Mini müsli tyčinky ovocné
Večeře	Grilovaný Semix Vegan burger PRO Planetu se Semix Klíčenými quinoa lupínky a restovanou zeleninou

Den 24

Snídaně	Semix Pohanková kaše s pekanovými ořechy s ovocem a Ovsánkem
I. Svačina	Semix Pětizrnné chlebíčky PRO Planetu s Lučinou a ředkvičkou
Oběd	Krémová bramborová polévka s celozrnným chlebem posypaná Semix Klíčenými cizrnovými lupínky
II. Svačina	Banán. Ovsánek drink
Večeře	Bulgurový salát s pečenou zeleninou, olivami a klíčeným hrachem Semix

Den 25

Snídaně	Semix ovesná kaše s Ovsánkem a jablky
I. Svačina	Semix Mini müsli tyčinky ovocné
Oběd	Pečené Semix Vegan karbanátky PRO Planetu s batáty a zeleninou
II. Svačina	Smoothie z Ovsánku, manga a banánu
Večeře	Dušené zelí s bramborem a Semix Vegan prejt PRO Planetu



Den 26

Snídaně	Semix ovesná kaše s Ovsánkem, skořicí a banánem
I. Svačina	Zeleninové tyčinky s humusem
Oběd	Hráškový krém s celozrnným pečivem posypaný Semix Klíčenými hrachovými lupínky
II. Svačina	Ovsánek drink a hrst oříšků
Večeře	Semix Klíčená quinoa lupínky s restovanou zeleninou a sýrem feta

Den 27

Snídaně	Toasty z celozrnného chleba a avokádovou pomazánkou, vejce
I. Svačina	Ovsánek s jablkem a skořicí
Oběd	Salát ze Semix Klíčených lupínků z červené čočky s rajčaty, okurkou a avokádem
II. Svačina	Bílý jogurt se Semix křupavým müsli
Večeře	Semix Vegan mleté PRO Planetu na kari s rýží basmati

Den 28

Snídaně	Semix müsli s Ovsánkem a čerstvými jahodami
I. Svačina	Mrkev s humusem
Oběd	Cizrnové kari ze Semix klíčených cizrnových lupínků s rýží basmati
II. Svačina	Banánový koktejl z drinku Ovsánek a banánu
Večeře	Pečená cuketa plněná Semix Vegan mleté PRO Planetu



Den 29

Snídaně	Semix Klíčené ovesné vločky (overnight oats) s lesním ovocem
I. Svačina	Zelené smoothie (špenát, jablko, banán, Ovsánek)
Oběd	Fazolová polévka s celozrnným chlebem
II. Svačina	Pomeranč a několik kešu ořechů
Večeře	Grilovaná zelenina s kuřecím masem a Semix Klíčenými pohankovými lupínky



Den 30

Snídaně	Ovocné smoothie bowl z Ovsánku posypané Semix Lněným semínkem mletým natural
I. Svačina	Semix Pětizrnné chlebičky PRO Planetu s pomazánkou z červené řepy z Lučiny
Oběd	Dýňová polévka s celozrnným chlebem
II. Svačina	Semix Proteinový koktejl. Semix Müsli tyčinky naslano
Večeře	Pohankové rizoto ze Semix Klíčených pohankových lupínků s houbami a hráškem

TIPY PRO DODRŽOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

- 1. Příprava dopředu:** O víkendu si připravte některé pokrmy nebo suroviny na celý týden.
- 2. Hydratace:** Pijte dostatek vody - minimálně 2 litry denně.
- 3. Variabilita:** Nebojte se ingredience obměňovat podle sezónnosti a dostupnosti.
- 4. Porce:** Přizpůsobte velikost porcí své fyzické aktivitě a metabolismu.
- 5. Overnight příprava:** Večer si připravte snídani na ráno (overnight oats).

 semix

OVSÁNEK®

~ ZAKYSANÝ VÝROBEK ~
Z KLÍČENÉHO OVSA

Nové
příchuťe

- ✓ OBSAHUJE 25 % KLÍČENÉHO OVSA
- ✓ CELOZRNNÝ VÝROBEK
- ✓ ZRAJÍCÍ JOGURTOVÁ KULTURA
- ✓ PŘIROZENĚ VZNIKAJÍCÍ KYSELINA MLÉČNÁ
- ✓ OBSAHUJE OVESNÉ BETAGLUKANY, tj. rozpustnou vlákninu, která přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Příznivého účinku je dosaženo na základě denního příjmu 3 g ovesného betaglukanu.

BEZ
LAKTÓZY

BEZ
LEPKU





SEMIX PLUSO, spol. s r.o.
Rybníčky 338, 747 81 Otice, okres Opava

semix@semix.cz
www.semix.cz