



NAJEDZTE SA DO KRÁSY

Vzorový jedálňiček

AKADÉMIA PROFESIONÁLNEJ
Zuzana Vargicová
KOZMETOLOGIE



BEAUTY STRAVOVACÍ PLÁN

Pokožka je zrkadlom nášho vnútorného zdravia. Omladenie a regenerácia pleti vychádza zo správnej výživy, ktorá dodáva potrebné živiny pre tvorbu kolagénu, elastínu a iných štrukturálnych bielkovín. Tento jedálniček je založený na potravinách s protizápalovými, antioxidantnými a hydratačnými vlastnosťami, ktoré prispievajú k zlepšeniu elasticity, eliminujú zápal, stabilizujú hladinu cukru, podporujú zdravú črevnú mikroflóru a celkovú vitalitu pokožky.

DÔLEŽITÉ ODPORÚČANIA:

- Dodržiavajte pitný režim: 2–2,5 l vody, alebo nesladených bylinkových čajov denne.
- Zabezpečte si dostatočný spánok (7–8 hodín) a minimalizujte stres.
- V prípade zdravotných problémov alebo potravinových alergií prispôbte recepty individuálne a konzultujte s odborníkom.

ZÁKLADNÉ INGREDIENCIE:

- **Bielkoviny:** Chudé mäso, ryby, tofu, strukoviny, vajcia, mliečne výrobky – podporujú tvorbu kolagénu.
- **Zdravé tuky:** Omega-3 mastné kyseliny (losos, sardinky, ľanový olej), olivový olej, orechy – redukovujú zápal a podporujú hydratáciu.
- **Celozrnné sacharidy:** Quinoa, celozrnný chlieb, hnedá ryža, pohánka – nižší glykemický index, zabraňujú tvorbe AGEs.
- **Zelenina a ovocie:** Bohaté na antioxidanty (vitamíny C, E, karotenoidy, polyfenoly) – chránia pokožku pred oxidačným stresom.
- **Probiotiká a vláknina:** Jogurty, kefír, kyslá kapusta – podporujú črevnú mikroflóru a tým aj zdravie pleti.

DEŇ 1

Raňajky – Ovsená kaša s bobuľovým ovocím

- **Suroviny:** 50 g ovsených vločiek, 200 ml vody alebo mandľového mlieka, hrst malín a čučoriedok, 1 ČL mletého ľanu, štipka škorice.
- **Postup:**
 1. Ovsené vločky nalejte do hrnca s vybranou tekutinou a varte na miernom ohni asi 5 minút, kým nevznikne krémová kaša.
 2. Pridajte mletý ľan a škoricu a dôkladne premiešajte.

3. Kašu podávajte posypanú čerstvým bobuľovým ovocím.

- **Vysvetlenie:** Ovsené vločky obsahujú betaglukány, ktoré podporujú zdravú črevnú flóru, a bobuľoviny dodávajú antioxidanty a vitamín C, čím znižujú oxidačný stres a podporujú regeneráciu pleti.

Desiata – Biely jogurt s medom a mäťou

- **Suroviny:** 150 g bieleho jogurtu, 1 ČL medu, niekoľko lístkov čerstvej mäty.
- **Postup:**
 1. Jogurt premiešajte s medom.
 2. Nasekanú mäťu pridajte na vrch.
- **Vysvetlenie:** Probiotický jogurt podporuje črevnú mikroflóru, čo ovplyvňuje aj zdravie pokožky. Med a mäta poskytujú antioxidanty a osviežujúci efekt.

Obed – Losos pečený s citrónom a quinoa so špenátom

- **Suroviny:** 150 g filetu lososa, soľ, čerstvé mleté korenie, 2 plátky citróna, 50 g quinoi, hrst' baby špenátu, 1 strúčik cesnaku, 1 PL olivového oleja.
- **Postup:**
 1. Predhrejte rúru na 180 °C. Lososa osolte a okoreňte, na vrch položte plátky citróna a pečte približne 15 minút.
 2. Quinou prepláchnite a varte vo vode (pomer 1:2) približne 15 minút.
 3. Na panvici na troške oleja krátko osmažte nasekaný cesnak, pridajte baby špenát a premiešajte s uvarenou quinoou.
- **Vysvetlenie:** Losos je bohatý na omega-3 mastné kyseliny (EPA, DHA) podporujúce regeneráciu pleti, quinoa zabezpečuje kompletné bielkoviny a špenát dodáva vitamíny a minerály.

Olovrant – Celozrnný chlieb s hummusom a zelený čaj

- **Suroviny:** 2 plátky celozrnného chleba, 2 PL hummusu, zelený čaj.
- **Postup:**
 1. Na chleba natrite hummus.
 2. Podávajte s horúcim zeleným čajom.
- **Vysvetlenie:** Hummus (cícer, tahini) poskytuje vlákninu a rastlinné bielkoviny, zatiaľ čo zelený čaj obsahuje katechíny s antioxidantnými vlastnosťami.

Večera – Dusené kuracie prsia so zeleninou a hnedá ryža

- **Suroviny:** 120 g kuracích prs, 1 malá mrkva, 1 malá brokolica, 1/2 červenej papriky, 50 g hnedej ryže, soľ, korenie, 1 PL olivového oleja.
- **Postup:**

1. Kuracie prsia nakrájajte na kocky, krátko opečte na olivovom oleji.
 2. Pridajte na kúsky nakrájanú mrkvu, brokolicu a papriku, trošku zalejte vodou a duste 10–12 minút.
 3. Hnedú ryžu varte približne 25 minút.
- **Vysvetlenie:** Kuracie prsia dodávajú chudé bielkoviny, zelenina je zdrojom antioxidantov a vlákniny, a hnedá ryža zabezpečuje stabilnú hladinu cukru v krvi, čo obmedzuje tvorbu AGEs.

DEŇ 2

Raňajky – Špenátovo-avokádové smoothie

- **Suroviny:** Hrst špenátu, ½ avokáda, 1 malý banán, 150 ml mandľového mlieka, šťava z polovice citróna.
- **Postup:** Všetky ingrediencie rozmixujte do hladka.
- **Vysvetlenie:** Avokádo poskytuje zdravé tuky, špenát dodáva železo a vitamíny, banán zaisťuje prirodzené sladkosti bez prudkých výkyvov inzulínu.

Desiata – Ryžové chlebíky s mandľovým maslom a plátkami uhorky

- **Postup:** Natrite mandľové maslo na 2 ryžové chlebíky a pridajte čerstvé plátky uhorky.
- **Vysvetlenie:** Mandľové maslo je bohaté na vitamín E a zdravé tuky, uhorka dodáva hydratáciu a vlákninu.

Obed – Cícerový šalát s feta syrom

- **Suroviny:** 1 šálka uvareného cíceru, 1 paradajka, 1 uhorka, ¼ červenej cibule, 50 g feta syra, 1 PL olivového oleja, šťava z ½ citróna, soľ, korenie.
- **Postup:** Všetky ingrediencie nakrájajte na malé kúsky, premiešajte v mise, dochuťte citrónovou šťavou, soľou a korením.
- **Vysvetlenie:** Cícer dodáva rastlinné bielkoviny a vlákninu, feta zvyšuje príjem vápnika, a čerstvá zelenina zabezpečuje antioxidanty.

Olovrant – Hrozno a mandle

- **Postup:** Konzumujte asi 15 kusov hrozna spolu s 10–12 mandľami.
- **Vysvetlenie:** Hrozno je bohaté na resveratrol a mandle dodávajú zdravé tuky a vitamín E.

Večera – Restované tofu so zelenou fazuľkou a celozrnnými rezancami

- **Suroviny:** 120 g tofu, 1 šálka zelenej fazuľky, 1 mrkva, 1 ČL sójovej omáčky, 60 g celozrnných rezancov, 1 PL olivového oleja.
- **Postup:**

1. Tofu nakrájajte na kocky a restujte na olivovom oleji. Pridajte na kúsky nakrájanú mrkvu a fazuľku, zakvapkajte sójovou omáčkou a dusíte asi 5 minút.
 2. Rezance uvarte al dente a premiešajte s restovaným tofu.
- **Vysvetlenie:** Tofu zabezpečuje rastlinné bielkoviny a izoflavóny, zatiaľ čo zelenina dodáva vlákninu a antioxidanty.

DEŇ 3

Raňajky – Omeleta s hubami a špenátom + celozrnný chlieb

- **Suroviny:** 2 vajcia, 100 g šampiňónov, hrst' baby špenátu, soľ, korenie, 1 PL olivového oleja, 1 krajec celozrnného chleba.
- **Postup:** Na panvici s olejom krátko opečte nakrájané huby, pridajte špenát, nalejte rozšľahané vajcia a restujte do stuhnutia. Podávajte s čerstvým chlebom.
- **Vysvetlenie:** Vajcia poskytujú kompletné bielkoviny, huby a špenát sú bohaté na minerály a vitamíny podporujúce regeneráciu pokožky.

Desiata – Káva alebo bylinkový čaj s malou dávkou horkej čokolády (70 %)

- **Vysvetlenie:** Kakao dodáva polyfenoly a antioxidanty, ktoré chránia bunky pred oxidačným stresom.

Obed – Pečená treska s bylinkami, zemiaky a dusenou mrkvou

- **Suroviny:** 150 g tresky, bylinky (tymian, petržlen), 150 g zemiakov, 1 mrkva, soľ, korenie, 1 PL masla.
- **Postup:** Tresku osolte, okoreňte a pečte v rúre pri 180 °C asi 15–20 min. Zemiaky uvarte v šupke, mrkvu nakrájajte na kolieska a krátko poduste na masle.
- **Vysvetlenie:** Treska je chudá ryba bohatá na bielkoviny. Zemiaky a mrkva dodávajú sacharidy a betakarotén.

Olovrant – Jablko s arašidovým maslom

- **Postup:** Nakrájajte jablko na plátky a podávajte s 1 ČL arašidového masla.
- **Vysvetlenie:** Jablko je zdroj vlákniny a prírodných cukrov, arašidové maslo dodáva zdravé tuky a bielkoviny.

Večera – Pšeno s nastrúhanou cuketou, duseným v kuracom vývare

- **Suroviny:** 50 g pšena, 1 malá cuketa, 200 ml kuracieho vývaru, soľ, korenie, čerstvá petržlenová vňať.
- **Postup:** Prepláchnuté pšeno varte v kuracom vývare asi 15 minút. Cuketu nastrúhajte a pridajte do pšena tesne pred koncom varenia. Dochutíte soľou, korením a posypte nasekanou petržlenovou vňaťou.

- **Vysvetlenie:** Pšeno dodáva minerály (kremík) a cuketa zabezpečuje vlákninu a hydratáciu.

DEŇ 4

Raňajky – Špaldové palacinky s tvarohom a lesným ovocím

- **Suroviny:** 70 g špaldovej múky, 1 vajce, 150 ml mlieka, 1 PL olivového oleja, 100 g nízkotučného tvarohu, 50 g lesného ovocia, 1 ČL medu.
- **Postup:** Zmiešajte múku, vajce, mlieko a olej, aby vzniklo cesto. Opečte palacinky na panvici. Na každú palacinku natrite tvaroh zmiešaný s medom a posypte ovocím.
- **Vysvetlenie:** Špaldové palacinky poskytujú komplexné sacharidy a bielkoviny, tvaroh dodáva vápnik a bielkoviny, ovocie prináša antioxidanty.

Desiata – Bylinkový čaj a hrst' tekvicových semienok

- **Postup:** Uvarte si obľúbený bylinkový čaj a konzumujte s tekvicovými semienkami, ktoré poskytujú zinok a esenciálne tuky.

Obed – Morčacie prsia na rozmaríne, zemiakové pyrė a uhorkový šalát

- **Suroviny:** 150 g morčacích prs, čerstvý rozmarín, 200 g zemiakov, 1 PL masla, 1 malá uhorka, citrónová šťava, soľ, korenie.
- **Postup:** Morčacie prsia osolte, okoreňte a opečte na panvici s rozmarínom (alebo pečte v rúre 25 min pri 180 °C). Zemiaky uvarte, roztláčte a premiešajte s maslom. Uhorku nakrájajte na plátky a dochuťte citrónovou šťavou, soľou a korením.
- **Vysvetlenie:** Morčacie mäso je bohaté na bielkoviny, zemiaky poskytujú sacharidy a uhorka – hydratáciu a antioxidanty.

Olovrant – Mrkvovo-jablkový šalát so škoricou

- **Postup:** Nastrúhajte 1 menšie jablko a 1 strednú mrkvu, premiešajte, pridajte štipku škorice a prípadne trošku citrónovej šťavy.
- **Vysvetlenie:** Mrkva a jablko dodávajú vlákninu, vitamíny a prirodzené sladkosti, škoricca stabilizuje hladinu cukru.

Večera – Grilovaný hermelín a šalát z listovej zeleniny

- **Suroviny:** 70 g hermelínu, mix listovej zeleniny, 1 paradajka, 1/2 červenej cibule, 1 PL olivového oleja, ocot, soľ, korenie.
- **Postup:** Hermelín grilujte na panvici 3–4 min. z každej strany. Zeleninu nakrájajte, premiešajte s olivovým olejom, octom, soľou a korením.
- **Vysvetlenie:** Hermelín dodáva kvalitné tuky a bielkoviny, listová zelenina zabezpečuje vitamíny a antioxidanty.

DEŇ 5

Raňajky – Pohánková kaša s jablkom, škoricou a vlašskými orechmi

- **Suroviny:** 50 g pohánkových vločiek, 200 ml vody, 1 menšie jablko, 1 ČL škoricice, hrst' nasekaných vlašských orechov.
- **Postup:** Pohánkové vločky varte vo vode do zhustnutia (cca 15 min). Jablko nastrúhajte a vmiešajte spolu so škoricou a orechmi.
- **Vysvetlenie:** Pohánka je bohatá na minerály, jablko a orechy dodávajú antioxidanty a zdravé tuky.

Desiata – Grécky jogurt s ľanovými semienkami a sušenými slivkami

- **Postup:** Zmiešajte 150 g gréckeho jogurtu s 1 PL ľanových semienok a nasekanými sušenými slivkami.
- **Vysvetlenie:** Jogurt podporuje črevnú mikroflóru, semienka dodávajú omega-3 a vlákninu.

Obed – Tuniaková nátierka s celozrnným chlebom

- **Suroviny:** 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave, 2 PL cottage cheese, ½ citróna (šťava), soľ, korenie, 2 plátky celozrnného chleba.
- **Postup:** Tuniaka scedíte, zmiešajte s cottage cheese, pridajte citrónovú šťavu, soľ a korenie. Natrite na chlieb.
- **Vysvetlenie:** Tuniak dodáva bielkoviny a omega-3, cottage cheese poskytuje vápnik a bielkoviny, celozrnný chlieb má nízky GI.

Olovrant – Šalát z varenej cvikly, kozí syr a oriešky

- **Postup:** Cviklu uvarte, nakrájajte na kocky, premiešajte s rozdrobeným kozím syrom a nasekanými orieškami.
- **Vysvetlenie:** Cvikla je bohatá na antioxidanty, kozí syr a oriešky dodávajú zdravé tuky a bielkoviny.

Večera – Tekvicová polievka s kokosovým mliekom

- **Suroviny:** 300 g tekvice (napr. hokaido), 1 stredná cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 1 menšia mrkva, 200 ml kuracieho alebo zeleninového vývaru, 100 ml kokosového mlieka, soľ, korenie, trocha zázvoru.
- **Postup:** Na oleji orestujte nakrájanú cibuľu, cesnak a mrkvu, pridajte kocky tekvice, zalejte vývarom, pridajte nastrúhaný zázvor, varte do zmäknutia (cca 20 minút). Rozmixujte do hladka a vmiešajte kokosové mlieko. Dochuťte soľou a korením.
- **Vysvetlenie:** Tekvica dodáva betakarotén, kokosové mlieko zabezpečuje zdravé tuky a prírodné sladkosti, zázvor má protizápalové účinky.

DEŇ 6

Raňajky – Celozrnný toast s avokádom a vajíčkom na mäkko

- **Suroviny:** 2 plátky celozrnného chleba, 1 avokádo, 1 vajce, soľ, korenie.
- **Postup:** Avokádo roztlačte, natrite na toast, pridajte vajce uvarené na mäkko (5–6 min), osolte a okoreňte.
- **Vysvetlenie:** Avokádo dodáva zdravé tuky a vitamíny, vajce poskytuje kvalitné bielkoviny.

Desiata – Ovocný šalát (kiwi, hruška, grapefruit)

- **Postup:** Nakrájajte ovocie na kúsky, premiešajte.
- **Vysvetlenie:** Ovocie zabezpečuje vitamín C, vlákninu a antioxidanty.

Obed – Králik na rascou s varenými zemiakmi a duseným hráškom s mrkvou

- **Suroviny:** 150 g králičieho mäsa, rasca, 200 g zemiakov, 1 mrkva, 1 šálka hrášku, soľ, korenie, 1 PL oleja.
- **Postup:** Mäso osolte, okoreňte rascou a duste na troche oleja asi 40 minút (alebo pečte v rúre). Zemiaky uvarte v šupke, hrášok a mrkvu krátko poduste.
- **Vysvetlenie:** Králičie mäso je veľmi chudé, zemiaky a hrášok dodávajú sacharidy a vlákninu, mrkva poskytuje betakarotén.

Olovrant – Matcha latte s mandľovým mliekom a hrst' mandlí

- **Postup:** Zmiešajte 1 ČL matcha prášku s teplým mandľovým mliekom a podávajte s mandľami.
- **Vysvetlenie:** Matcha obsahuje silné antioxidanty (katechíny), mandľové mlieko a mandle dodávajú zdravé tuky.

Večera – Restované krevety s cesnakom, citrónom a celozrnnými cestovínami

- **Suroviny:** 150 g kreviet, 1 strúčik cesnaku, šťava z polovice citróna, 60 g celozrnných cestovín, soľ, korenie, 1 PL olivového oleja.
- **Postup:** Na oleji krátko opečte krevety s nakrájaným cesnakom, pridajte citrónovú šťavu, osolte a okoreňte. Cestoviny uvarte al dente a premiešajte s krevetami.
- **Vysvetlenie:** Krevety sú zdrojom kvalitných bielkovín a minerálov. Cesnak a citrón podporujú imunitu a antioxidanty.

DEŇ 7

Raňajky – Palacinky z pohánkovej múky s ricottou a baby špenátom

- **Suroviny:** 50 g pohánkovej múky, 1 vajce, 150 ml vody, 80 g ricotty, hrst' baby špenátu, med.
- **Postup:** Zmiešajte múku, vajce a vodu, urobte cesto a z neho palacinky. Natrite ricottou, pridajte čerstvé listy špenátu a pokvapkajte medom.
- **Vysvetlenie:** Pohánková múka má nízky GI, ricotta dodáva bielkoviny a špenát je zdrojom vitamínov.

Desiata – Červená paprika s hummusom

- **Postup:** Nakrájajte červenú papriku na pásiky, podávajte s hummusom.
- **Vysvetlenie:** Paprika obsahuje vitamín C a antioxidanty, hummus podporuje črevnú flóru.

Obed – Hovädzie dusené s koreňovou zeleninou a pohánkou

- **Suroviny:** 150 g chudého hovädzieho mäsa, mrkva, petržlen, zeler, 50 g pohánky, soľ, korenie, bylinky.
- **Postup:** Mäso nakrájajte a duste s nakrájanou zeleninou v troch hodinách (alebo pomalým hrnci), pohánku uvarte do mäkka.
- **Vysvetlenie:** Hovädzie mäso je zdrojom železa a bielkovín, koreňová zelenina dodáva vitamíny, pohánka zabezpečuje minerály.

Olovrant – Ananásový šalát s tvarohom a mäťou

- **Postup:** Nakrájajte čerstvý ananás, premiešajte s tvarohom a posypte nasekanou mäťou.
- **Vysvetlenie:** Ananás obsahuje enzýmy podporujúce trávenie, tvaroh dodáva bielkoviny a mäta osviežuje.

Večera – Pečená cuketa, baklažán, paprika s mozzarellou

- **Suroviny:** 1 malá cuketa, 1 baklažán, 1 paprika, 80 g mozzarely, olivový olej, soľ, korenie.
- **Postup:** Nakrájajte zeleninu na plátky, pokvapkajte olejom, osol'te a okoreňte. Pečte v rúre pri 180 °C, 20–25 minút. Na záver pridajte nakrájanú mozzarellu a krátko zapekajte, kým sa neroztopí.
- **Vysvetlenie:** Zelenina dodáva vitamíny a vlákninu. Mozzarella – bielkoviny a vápnik, spolu podporujú hydratáciu a regeneráciu pleti.

Nižšie je stručný prehľad ďalších dní (8 – 28). Postupujte podobne ako v 1. týždni, striedajte suroviny pre pestrosť.

DEŇ 8

- **Raňajky:** Celozrnný chlieb s kozím syrom a paradajkou; pár kvapiek olivového oleja.
- **Desiata:** Kokosový jogurt s malinami.
- **Obed:** Hovädzí vývar s pečenými kuracími stehnami a varenými zemiakmi.
- **Olovrant:** Šalát z červenej repy, bryndze a nasekaných vlašských orechov.
- **Večera:** Šošovicová polievka s kváskovým chlebom.

DEŇ 9

- **Raňajky:** Mrkvovo-jablkový šalát so škoricou a ovsenými vločkami.
- **Desiata:** Polovica papáje alebo melóna.
- **Obed:** Pstruh na masle s kuskusom a dusenou brokolicou.
- **Olovrant:** Grécky jogurt s avokádom a citrónovou šťavou.
- **Večera:** Morčacie soté s paprikou a cibuľou, podávané s celozrnnou ryžou.

DEŇ 10

- **Raňajky:** Špaldové palacinky s tvarohom a čučoriedkami.
- **Desiata:** Zelený čaj a hrst mandlí.
- **Obed:** Cícerový guláš s paprikou a paradajkami, podávaný s celozrnnou bagetou.
- **Olovrant:** Hruška s cottage cheese.
- **Večera:** Makrela pečená s bylinkami, podávaná s pečenými batátmi a duseným špenátom.

DEŇ 11

- **Raňajky:** Ovsená kaša s banánom, škoricou a mletým ľanom.
- **Desiata:** Zeleninové smoothie (uhorka, špenát, zeler, citrón).
- **Obed:** Kuracie prsia na karí s hnedou ryžou a listovým šalátom.
- **Olovrant:** Biely jogurt s čučoriedkami.
- **Večera:** Tofu s brokolicou a mrkvou, dochutené sójovou omáčkou, podávané s quinoou.

DEŇ 12

- **Raňajky:** Hrianka z celozrnného chleba s avokádom a vajíčkom na mätko.
- **Desiata:** Jablko s arašidovým maslom.
- **Obed:** Hovädzie dusené s paradajkami, podávané s pohánkou.
- **Olovrant:** Šalát z varenej cvikly, kozím syrom a orechmi.
- **Večera:** Losos na pare, podávaný so zemiakovo-mrkvovým pyré.

DEŇ 13

- **Raňajky:** Pohánkové lievance s malinami.
- **Desiata:** Červená paprika s hummusom.
- **Obed:** Dusené teľacie so šampiňónmi, podávané s celozrnnou cestovinou.
- **Olovrant:** Ovocný šalát (kiwi, ananás, citrónová šťava).
- **Večera:** Šošovicová polievka, podávaná s krajcom celozrnného chleba.

DEŇ 14

- **Raňajky:** Celozrnný chlieb s nízkotučnou šunkou, listovým šalátom a paradajkou.
- **Desiata:** Káva alebo bylinkový čaj s kúskom horkej čokolády.
- **Obed:** Morčacie prsia na bylinkách, podávané so zeleninou a bulgurom.
- **Olovrant:** Grécky jogurt s ľanovými semienkami a medom.
- **Večera:** Zapečená zelenina (cuketa, baklažán, paprika) s mozzarellou, podávaná s celozrnným pečivom.

DEŇ 15

- **Raňajky:** Špaldové palacinky s tvarohom a lesným ovocím.
- **Desiata:** Mrkvovo-jablkový šalát so škoricou.
- **Obed:** Morčacie prsia pečené s batátmi, podávané s uhorkovým šalátom.
- **Olovrant:** Smoothie s uhorkou, špenátom a limetkou.
- **Večera:** Losos na pare so šalátom z červenej šošovice a červenej cibule.

DEŇ 16

- **Raňajky:** Cereálne vločky (ovsené) s nasekanými mandľami a sušenými marhuľami.
- **Desiata:** Biely jogurt s malými malinami.
- **Obed:** Kuracie prsia na paprike, podávané s celozrnnou ryžou a listovým šalátom.
- **Olovrant:** Hruška a hrst' vlašských orechov.
- **Večera:** Celozrnný kuskus so špenátom a tofu, dochutený cesnakom.

DEŇ 17

- **Raňajky:** Frittata z vajec, cibule a papriky, podávaná s celozrnným chlebom.
- **Desiata:** Ananášový šalát s tvarohom a mäťou.
- **Obed:** Tuniakový šalát s pečenou zeleninou (mrkva, brokolica) a quinoou.
- **Olovrant:** Červená paprika plnená cottage cheese.
- **Večera:** Fazuľový guláš s paradajkami a cibuľou, podávaný s kváskovým chlebom.

DEŇ 18

- **Raňajky:** Pohánková kaša so škoricou, jablkom a kešu orieškami.
- **Desiata:** Zelený čaj a 2 ks knäckebrat s arašidovým maslom.
- **Obed:** Morské plody (krevety, slávky) dusené v paradajkovej omáčke, podávané s celozrnnou cestovinou.
- **Olovrant:** Jogurt s domácou granolou a čučoriedkami.
- **Večera:** Šošovicová polievka s krajcom celozrnného chleba.

DEŇ 19

- **Raňajky:** Celozrnné palacinky s domácim jablkovým pyré a škoricou.
- **Desiata:** Káva alebo bylinkový čaj s 1–2 kockami horkej čokolády.
- **Obed:** Hovädzie dusené na cibuľke, mrkve a petržlene, podávané s pohánkou.
- **Olovrant:** Uhorkový šalát s cottage cheese.
- **Večera:** Grilovaný hermelín s mixom listového šalátu, paprikou a cibuľou.

DEŇ 20

- **Raňajky:** Ovsená kaša s banánom, ľanovými semienkami a škoricou.
- **Desiata:** Mandľové mlieko s bobuľami (maliny, jahody).
- **Obed:** Kuracie curry s kokosovým mliekom, podávané s hnedou ryžou.
- **Olovrant:** Jablko so syrovými tyčinkami (baby mozzarellky).
- **Večera:** Tofu so zeleninou (brokolica, cibuľa) a quinoou, dochutené sójovou omáčkou.

DEŇ 21

- **Raňajky:** Celozrnný toast s avokádom, vajcom na tvrdo a klíčkami.
- **Desiata:** Ovocný šalát z kiwi a pomaranča.
- **Obed:** Hovädzí steak (chudý) s varenými zemiakmi a restovanou cuketou.
- **Olovrant:** Šalát z mrkvy, repy a jablka s citrónom.
- **Večera:** Tuniakový šalát s olivami, paradajkami, uhorkou a vajcom.

DEŇ 22

- **Raňajky:** Pohánková kaša s hruškou, škoricou a vlašskými orechmi.
- **Desiata:** Paprika plnená cottage cheesom.
- **Obed:** Krevety na cesnaku a chilli, podávané s celozrnnými špagetami.
- **Olovrant:** Tvarohový krém s medom, škoricou a nasekanými mandľami.
- **Večera:** Pečená červená repa so šalátom z listovej zeleniny a kozím syrom.

DEŇ 23

- **Raňajky:** Špalda palacinky s ricottou, poliate medom a posypané čučoriedkami.
- **Desiata:** Zelený čaj a hrst' kešu orieškov.
- **Obed:** Kuracie rezne na prírodno, podávané s pšenovou kašou a dusenou mrkvou.
- **Olovrant:** Ovocný šalát (hrozno, mandarínka, jablko).
- **Večera:** Cícerový guláš s paradajkami, cibuľou a korením, podávaný s celozrnným chlebom.

DEŇ 24

- **Raňajky:** Ovsené vločky varené v mandľovom mlieku s banánom, chia semenkami a škoricou.
- **Desiata:** Čerstvá paprika a uhorka s hummusom.
- **Obed:** Losos pečený s kôprom, podávaný s varenými zemiakmi a duseným hráškom.
- **Olovrant:** Biely jogurt zmiešaný s medom a nasekanými mandľami.
- **Večera:** Morčacie soté s paprikou a cibuľou, podávané s hnedou ryžou.

DEŇ 25

- **Raňajky:** Omeleta z 2 vajec so špenátom a cibuľou, podávaná s celozrnným chlebom.
- **Desiata:** Káva alebo bylinkový čaj s 1- 2 kockami horkej čokolády.
- **Obed:** Hovädzie dusené na paradajkovej omáčke, podávané s polentou.
- **Olovrant:** Šalát z nastrúhanej mrkvy, repy a nasekaného petržlenu.
- **Večera:** Tuniak s citrónom, podávaný s quinoou a dusenou brokolicou.

DEŇ 26

- **Raňajky:** Celozrnný toast s avokádom a údeným lososom.
- **Desiata:** Smoothie z čučoriedok, jahôd, jogurtu a medu.
- **Obed:** Teľacie karé na bylinkách, pečené batáty a dusený špenát.
- **Olovrant:** Jablko posypané škoricou a s arašidovým maslom.
- **Večera:** Šošovicová polievka, podávaná s kváskovým chlebom.

DEŇ 27

- **Raňajky:** Palacinky z pohánkovej múky natreté tvarohom a ozdobené lesným ovocím.
- **Desiata:** Zeleninové smoothie (uhorka, špenát, citrón, petržlen).
- **Obed:** Kuracie prsia na karí, podávané s hnedou ryžou a šalátom z čínskej kapusty.
- **Olovrant:** Biely jogurt s nasekanými kešu orechmi a medom.
- **Večera:** Makrela pečená s bulgurom a restovanou cuketou.

DEŇ 28

- **Raňajky:** Ovsená kaša varená v mandľovom mlieku s banánom, škoricou a mletým ľanom.
- **Desiata:** Polovica grepu a hrst' mandlí.
- **Obed:** Hovädzí steak (chudý) s varenými zemiakmi a uhorkovým šalátom.
- **Olovrant:** Šalát z nastrúhanej mrkvy, jablka a citrónovej šťavy, s medom.
- **Večera:** Tofu restované s brokolicou, cícerom a paradajkami, podávané s jačmennými krúpami.

ZÁVER

Tento 28-dňový jedálniček je navrhnutý tak, aby podporil omladenie a regeneráciu pokožky prostredníctvom správne vyváženej stravy, ktorá kombinuje kvalitné bielkoviny, zdravé tuky, celozrnné sacharidy, bohatú dávku antioxidantov a vlákninu. Dodržiavaním tohto jedálnička, spolu s primeraným pitným režimom, pravidelným spánkom a redukciou stresu, môžete očakávať:

- Zvýšenú hydratáciu a pružnosť pokožky.
- Zníženie zápalových prejavov a rovnomerný tón pleti.
- Podporu regenerácie a syntézy kolagénu.
- Zlepšenie črevnej mikrobioty a celkového metabolizmu.
- Prevenciu predčasného starnutia prostredníctvom zníženia glykémie.

Nezabúdajte, že kľúčom k trvalým výsledkom je konzistencia a komplexný prístup – výživa, životný štýl a starostlivosť o pleť idú ruka v ruku.

Táto dokumentácia slúži ako vzorový jedálniček, ktorý môžete prispôsobiť svojim individuálnym potrebám a preferenciám. Prajeme vám veľa úspechov na ceste k zdravej, omladenej a žiarivej pleti!

Poznámka: Tento jedálniček je určený pre vzdelávacie účely a jeho použitie by malo byť konzultované s odborníkom, najmä u ľudí s potravinovými intoleranciami či špecifickými zdravotnými problémami.