

# Keto jídelníček na 7 dní – PDF zdarma

---

Tento jídelníček je určen pro ty, kteří chtějí začít s ketogenní stravou. Zahrnuje doporučené potraviny, denní jídelníček na celý týden a praktické tipy pro úspěšný start.

## **Povolené potraviny:**

- ✓ Maso, ryby, vejce
- ✓ Máslo, ghí, olivový olej
- ✓ Avokádo, ořechy, semena
- ✓ Zelená zelenina (špenát, cuketa, brokolice)
- ✓ Tvaroh, sýry (plnotučné)
- ✓ Voda, bylinkové čaje

## **Zakázané potraviny:**

- ✗ Cukr, med, sirupy
- ✗ Pečivo, těstoviny, rýže, brambory
- ✗ Ovoce (většina)
- ✗ Luštěniny
- ✗ Slazené nápoje, pivo

## **Vzorový den:**

Snídaně: Míchaná vajíčka s avokádem a špenátem

Svačina: Okurka s tvarohovým dipem

Oběd: Losos pečený na másle, cuketové nudle

Svačina: Vlašské ořechy

Večeře: Kuře na másle s brokolicí

## **Jídelníček na 7 dní:**

Pondělí: Vejce na másle, losos se zeleninou, kuřecí stehno s kapustou

Úterý: Omeleta se sýrem, salát s tuňákem, vepřové maso s květákem

Středa: Tvaroh s ořechy, kuře se špenátem, hovězí ragú s brokolicí

Čtvrtek: Avokádová pomazánka, pstruh s cuketou, vejce natvrdo se zeleninou

Pátek: Plnotučný jogurt, krůtí prsa s fazolkami, lososový salát

Sobota: Vajíčka se slaninou, kuřecí vývar, pečený lilek se sýrem

Neděle: Sýrová omeleta, tvaroh s ořechy, pečené maso s dušenou zeleninou

## **Důležité rady:**

- Pijte dostatek vody
- Doplnujte elektrolyty (sůl, hořčík, draslík)
- Sledujte signály těla – únava a bolest hlavy mohou znamenat chybějící elektrolyty
- Konzultujte jídelníček s odborníkem při zdravotních potížích

## **Jídelníček na míru:**

Chcete bezpečný a efektivní keto plán? Objednejte si ho od odborníka:

<https://nemoc-info.cz/#pricing>