

# 100% ZHUBNETE !!!

Zaručeně účinná a cenově nejdostupnější  
krabičková dieta!  
6 000,-Kč na měsíc

Volejte: 731 322 904  
Nebo pište na email:  
[info@rozvoz-jidel.com](mailto:info@rozvoz-jidel.com)  
Jsme zde pro Vás od po-pá,  
7:30-15:30  
[WWW.ROZVOZ-JIDEL.COM](http://WWW.ROZVOZ-JIDEL.COM)



## Vzorový jídelní lístek

### Pondělí - úterý /1,3,4,7,9,12/

oběd - Filátka ze sladkovodního lososa, špenátové nudle  
svačina2 - Ledový salát s kukuřicí a zálivkou  
večeře - Kuřecí salát s jogurtovou zálivkou, pečivo  
snídaně - Celozrnné pečivo, Rama, sýr Eidam, hroznové víno  
svačina1 - Zákys s ovocem

### Úterý - středa /1,3,6,7,9,10,12/

oběd - Kuřecí stehenní řízečky pečené na hořčici, rýže  
svačina2 - Ledový salát s cherry rajčaty a okurkou  
večeře - Vepřová panenka s fíky, zeleninová obloha, nivové topinky  
snídaně - Pečivo, pomazánkové máslo, šunka, čerstvá okurka  
svačina1 - Ovocný jogurt s musli

### Středa - čtvrtek /1,3,6,7,8,9,11,12/

oběd - Vietnamské kuřecí nudle  
svačina2 - Míchaný salát s balkánem  
večeře - Salát s králičím masem a brokolicí, dresink  
snídaně - Celozrnné pečivo, arašídové máslo, hroznové víno  
svačina1 - Zapečená jablčka s jogurtem a skořicí

### Čtvrtek - pátek /1,3,4,7,9/

oběd - Rybí fileta na paprice s jogurtem, těstoviny  
svačina2 - Míchaný salát z čínské zelí se zálivkou  
večeře - Krutí steak, dušená brokolice  
snídaně - Omeleta s hráškem, rajče a paprika.  
svačina1 - Jahodové kefirové mléko

### Pátek - sobota /1,3,4,6,7,8,9,11,12/

oběd - Kuřecí závitky s náplní z oříšků, bramborová kaše  
svačina2 - Rajčatový salát s cibulkou  
večeře - Těstovinový salát s tuňákem  
snídaně - Pomazánka z krabích tyčinek, tmavý toastový chleba  
svačina1 - Ovofit s tvarohem

## AKCE

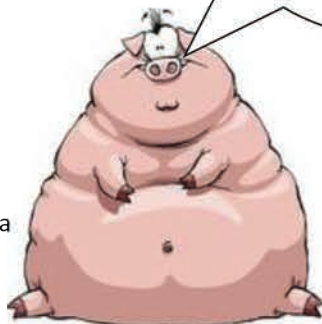
Pokud si objednáte  
krabičkovou dietu na 3 měsíce,  
získáte poukaz na jízdu  
v Porsche GT3 nebo Ferrari  
458!!!

Stačí zadat do emailu nebo na  
tel. číslo, ve kterém voze se  
chcete svést.



5 jídel=  
Za den pouze  
350,- Kč

(nejvýhodněji)=  
6000,-Kč



[www.rozvoz-jidel.com](http://www.rozvoz-jidel.com) tel.: 731 322 904

MOŽNOST OBJEDNAT KRABIČKOVOU DIETU I NA CELÝ MĚSÍC (včetně víkendů) ZA 8400 Kč

## RECEPTY NA GRIL



### RIB EYE STEAK V KÁVOVÉ MARINÁDĚ

Počet porcí:4

Náročnost: středně těžké

Rib eye steak

Doba přípravy: 45 minut

#### Suroviny:

4 steaky z vysokého roštěnce  
1 lžice mleté kávy  
2 lžičky soli  
1 lžička hnědého cukru  
1/2 lžičky pepře  
1/4 lžičky mletého nového  
koření  
olivový olej



#### Postup:

Ve skleněné míse smícháme cukr, kávu, sůl, pepř a nové koření. Tuto směs řádně promícháme a přilijeme olej. Maso naklepeme paličkou na maso nebo použijeme tupou stranu nože. Steaky naložíme do připravené marinády alespoň na 1 - 2 hodiny při pokojové teplotě. Mřížku grilu očistíme a potřeme tukem, můžeme použít i Weber BBQ olej - sprej na promazání roštů ze slunečnicového oleje. Grilujeme na přímém žáru po dobu 4 - 5 minut z každé strany. Hotové maso přesuneme na místo mimo žár a necháme 10 minut odpočinout, aby se nám pěkně uvolnila šťáva obsažená v maso. Servírujeme s pečivem a zeleninovou oblohou či salátem.

