



# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 1. DEN JOGURTOVÁ DOMÁCÍ POCHOUTKA

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

50 g mraženého ovoce podle chuti (maliny, borůvky, jahody nebo směs)  
Řecký jogurt Milko 0 % tuku  
med

### Tip:

Než začnete s přípravou, ovoce nerozmrazujte a nechejte ho do poslední chvíle v mrazáku. Jogurt vyndejte z lednice až těsně před přípravou.

### Postup:

Mražené ovoce dejte do kuchyňského robota a rozmixujte.  
Přidejte Řecký jogurt Milko a med a mixujte 1 minutu.  
Připravenou směs můžete konzumovat rovnou, nebo ji přelijte do speciálních formiček a nechte zmrazit. Dobrou chuť!



## 1. DEN



## VEČEŘE PRO 1. DEN ZELENINOVÝ KUSKUS S KUŘECÍM MASEM

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

40 g celozrnného kuskusu  
200 g kuřecích prsou  
1 nastrohaná mrkev  
½ nastrohaného celeru  
1 hrst nakládané kukuřice  
1 menší hrst piniových ořechů  
1 hrst sušených hub  
1 špetka soli  
1 Řecký jogurt Milko  
2 polévkové lžíce olivového oleje

### Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vařící osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Omytá kuřecí prsa nakrájená na kostičky orestujeme na zpěněné cibulce. Mezitím nastroháme celer a mrkev. Veškeré ingredience vmícháme do kuskusu, polijeme Řeckým jogurtem Milko, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zapečeme po dobu 15 min. v předehřáté troubě na 180 °C.



# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 2. DEN AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

- 1 avokádo
- 1 lžice olivového oleje
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- špetka bílého pepře
- špetka soli
- 1 lžička limetové šťávy
- lístky máty
- 1 ks tmavého pečiva

### Postup:

Rozpulte avokádo, vyberte dužninu a rozetřete ji s Řeckým jogurtem Milko a s rostlinným tukem. Dochuťte podle vlastního uvážení solí, bílým pepřem a limetovou šťávou. Pomazánku namažte na připravené čerstvé pečivo nebo na suché tousty a ozdobte mátou. Dobrou chuť!

## 2. DEN



## VEČEŘE PRO 2. DEN ŠLEHANÝ ZJEMNĚNÝ TVAROH MILKO S PAŽITKOU

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

- 500 g měkkého tvarohu Milko
- 1 Řecký jogurt Milko
- 40 g pažitky
- 4 větší papriky
- 4 ks knäckabrotu

### Postup:

Tvaroh osolíme a rozmícháme s Řeckým jogurtem Milko. Přidáme nejmenno nakrájenou pažitku a touto směsí naplníme papriky. Podáváme s knäckebrotem.





# HUSTÁ VÝZVA

## 3. DEN



### SNÍDANĚ PRO 3. DEN ŘECKÁ KLASIKA

Příprava: 5 min.

**Suroviny:**

Řecký jogurt Milko 0 % tuku  
lžíce vlašských ořechů  
skořice  
med

**Tip:**

Pro lepší chuť a stravitelnost ořechy předem lehce opražte a namočte na několik hodin do vody. Poté je propláchněte.

**Postup:**

Řecký jogurt Milko vyklopte do misky, ozdobte ořechy, oslaďte medem a posypte skořicí. Dobrou chuť!

### VEČEŘE PRO 3. DEN SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Příprava: 10 min.

**Suroviny:**

1 Řecký jogurt Milko  
½ polotučného tvarohu Milko  
1 sardinky v oleji  
1 menší cibule  
1 lžíce hořčice  
žitné bagetky

**Postup:**

Cibulku nakrájejte najemno a vložte do velké mísy společně s Řeckým jogurtem Milko, tvarohem Milko, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promíchejte a směs namažte buď na čerstvé pečivo nebo na nasucho připravené tousty.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 4. DEN POHÁR S LESNÍM OVOCEM

Příprava: 5 min.

### Suroviny:

Řecký jogurt Milko  
0 % tuku  
50 g borůvek  
lesní med  
50 g malin, ostružin nebo lesních jahod  
50 g bezlepkových vloček

### Postup:

Do vyšší sklenice vrstvěte suroviny v pořadí vločky, Řecký jogurt Milko, med a ovoce a tento postup opakujte do vypotřebování připravených surovin. Poslední vrstvu udělejte z jogurtu. Hotový pohár nechte uležet v lednici. Dobrou chuť!

## 4. DEN



## VEČEŘE PRO 4. DEN PROTEINOVÁ NÁLOŽ

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

1 Řecký jogurt Milko  
100 g quinoa  
100 g směsi oříšků  
1 vejce natvrdo

### Postup:

Den dopředu si připravte quinoou. Propláchněte a vařte 8–10 min. Nechte dalších 10 min. odstát. Vysypejte do misky a promíchejte s jogurtem a oloupaným nakrájeným vejcem uvařeným natvrdo. Zalijte lžící olivového oleje. Podávejte nastudeno.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 5. DEN

### BANÁNOVO-ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA

Příprava: 5 min.

#### Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko čokoládový nebo bílý
- 1–2 lžičky proteinového čokoládového prášku nebo kakaa
- 1 banán
- 50 g bezlepkových vloček (pohanka, jáhly nebo žito)
- 10 g 95% čokolády na vaření

#### Postup:

Řecký jogurt smíchejte s čokoládovým proteinem nebo kakaem. Do misky navrstvěte vločky jako podklad, Řecký jogurt Milko, nakrájený banán. A takto opakujte ještě jednou. Poslední vrstva je opět jogurt, který posypte nastrouhanou čokoládou a dejte uležet do chladu. Dobrou chuť!

## 5. DEN



## VEČEŘE PRO 5. DEN

### BROKOLICOVÁ ČÍNA

Příprava: 20 min.

#### Suroviny:

- 300 g kuřecích prsou
- 2 velké cibule
- 1 brokolice
- hrst hrášku
- 1 bílek
- Řecký jogurt Milko
- 0,5 dcl rostlinného oleje
- špetka soli a pepře
- lžička sójové omáčky
- citronová šťáva

#### Postup:

Prsa nakrájíme na nudličky, marinujeme v rozšlehaném jogurtu a bílku a opečeme na oleji. Cibule nakrájíme na nudličky, opečeme na oleji a přidáme na malé růžičky rozebranou brokolici. Asi pět minut opékáme. Přidáme hrášek, osolíme, ochutíme sójovou omáčkou a citronovou šťávou.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 6. DEN ZASNĚŽENÝ ŠVESTKOVO-PAPÁJOVÝ JOGURT

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

- 1 polévková lžíce strouhaného kokosu
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- 50 g sušených švestek
- 50 g nakrájené papáji (může být i sušená)

### Postup:

Do Řeckého jogurtu Milko zamíchejte kokos, nejmenno nakrájené kousky švestek a omyté kousky papáji. Dobrou chuť!



# 6. DEN



## VEČEŘE PRO 6. DEN LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Příprava: 35 min.

### Suroviny:

- 500 g malých brambor
- 2 Řecké jogurty Milko
- 1 menší cibule
- ½ chemicky neošetřeného citronu
- 4 lžíce jablečné šťávy
- 1 salátová okurka
- sůl
- 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje
- pepř
- kmín
- 1 svazek petržele
- 1 lžíce vlašských ořechů

### Postup:

Brambory odhrneme a vaříme ve slupce 15 min. Mezitím oloupeme cibuli a nasekáme nejmenno. Z omytého citronu ostrouháme nejmenno kůru a vymačkáme šťávu. Citronovou kůru a šťávu smícháme s cibulí, brusinkami a jablečnou šťávou. Vše přivedeme k varu a poté sejmeme z plotýnky. Okurku oloupeme a rozkrájíme podélně na čtvrtky. Semínka odstraníme a čtvrtky okurky nakrájíme na tenké plátky. Smícháme Řecký jogurt Milko a slunečnicový olej. Ochutíme pepřem, solí a špetkou kmínu. Petrželku omyjeme, osušíme otrháme lístky a nasekáme nahrubo. Na suché pánvi opražíme posekané ořechy, až se rozvoní. Brambory slijeme, necháme vychladnout, oloupeme a pokrájíme na tenké plátky. Zlehka smícháme s okurkou, petrželkou a jogurtovou omáčkou. Salát podáváme posypaný ořechy.



# HUSTÁ VÝZVA

## 7. DEN



### SNÍDANĚ PRO 7. DEN JABLKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

Příprava: 20 min.

#### Suroviny:

- 1 větší jablko
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- 1 lžice citronové šťávy
- káвовá lžička medu
- 1 lžice brusinkového kompotu

#### Postup:

Dobře omytá jablka zbavená jádřinců, okvěti a stopky nakrájejte na příčné a tenké plátky. Med rozšlehejte s Řeckým jogurtem Milko a citronovou šťávou. Kolečka jablek upravte na talířky, polijte jogurtovou směsí a ozdobte kompotovaným ovocem, např. brusinkami. Dobrou chuť!

### VEČEŘE PRO 7. DEN KUŘECÍ RIZOTO

Příprava: 15 min.

#### Suroviny:

- 250 g fazolových lusků
- 150 g kuřecích prsou
- 150 g mrkve
- 2 dcl zeleninového vývaru
- lžička másla
- Řecký jogurt Milko
- slunečnicová semínka
- sůl, pepř
- česnek
- 1 balíček předvařené rýže

#### Postup:

Uvaříme rýži. Na másle zpěníme cibulku a vložíme najemno nakrájené fazolové lusky a mrkev a prolisovaný česnek. Přidáme kuřecí prsa nakrájená na kostičky a směs orestujeme na zpěněné cibulce, osolíme, opeříme a přisypeme slunečnicová semínka. V míse promícháme s rýží a na talíři směs doladíme čerstvým jogurtem.





# HUSTÁ VÝZVA

## 8. DEN



### SNÍDANĚ PRO 8. DEN JOGURTOVO-OVOCNÉ SMOOTHIE

Příprava: 5 min.

#### Suroviny:

- 3 bílé Řecké jogurty Milko
- 250 g mražených jahod
- 2 šálky vodního melounu (mražené kostičky)
- ½ banánu
- 1 polotučný tvaroh Milko
- 1 lžička lesního medu

#### Postup:

Mražené vypeckované kostky melounu spolu s mraženými jahodami a ½ banánu rychle rozmixujte a přidejte Řecký jogurt Milko. Nakonec doslaďte podle chuti medem. Dobrou chuť!

### VEČEŘE PRO 8. DEN ZDRAVÝ BORŠČ

Příprava: 25 min.

#### Suroviny:

- mrkev
- petržel
- celer
- kedlubna
- zelená paprika
- červená řepa
- sůl, mletý pepř a kmín
- 5 zrněk nového koření, mletá červená paprika, tři bobkové listy
- rajský protlak
- dva stroužky česneku
- středně velká cibule
- Řecký jogurt Milko

#### Postup:

Na oleji restujte všechnu kořenovou zeleninu 15 min. Orestovanou zeleninu osolte, opepřete, přidejte kmín, nové koření, bobkový list a nakrájenou papriku a vodu. Dejte vařit. Zatímco se polévka vaří, připravte si na kostičky nakrájenou cibuli, osmaženou na pánvi. Přidejte na plátky nakrájený česnek, přilijte vodu a vlijte do uvařené zeleniny. Pokud by byla polévka hustá, přilijte vodu a nechte ještě jednou vzkypět. Na závěr přidejte polévkovou lžící Řeckého jogurtu Milko a ozdobte petrželovou natí.







# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 9. DEN

### MRKVOVÉ SMOOTHIE S JOGURTEM A VLOČKAMI

Příprava: 15 min.

#### Suroviny:

- 2 větší mrkve
- 2 polévkové lžíce Řeckého jogurtu Milko 0 % tuku
- 3 lžíce vloček
- 1 čajová lžička kokosového oleje
- 50 g plodu manga nebo pomeranče
- ½ banánu

#### Postup:

Očistěte mrkev a pomocí odšťavňovače z ní vymačkejte šťávu. Šťávu přelijte do mixéru a doplňte nakrájeným banánem, mangem nebo pomerančem, kokosovým olejem, nasucho opraženými vločkami a Řeckým jogurtem Milko jakékoli příchutě. Vše rozmixujte na hladkou směs a podávejte. Dobrou chuť!



## 9. DEN



## VEČEŘE PRO 9. DEN

### KRŮTÍ GULÁŠ S BROKOLICÍ A ZÁZVOREM

Příprava: 25 min.

#### Suroviny:

- brokolice
- 250 g krůtích prsou
- mletá červená paprika
- zázvor olivový olej
- sůl
- česnek
- mletý rozmarýn
- Řecký jogurt Milko

#### Postup:

Brokolici uvařte dokřupava. Do vařící osolené vody vložte kousky brokolice a nastrouhaného zázvoru a nechte přejít varem. Po minutě varu scedte. Do hrnce nalijte olivový olej, osolte, přidejte dvě lžičky mleté papriky a přidejte asi tak tři stroužky na plátky nakrájeného česneku. Vložte na kostičky nakrájené krůtí kousky a orestujte vše dozlatova. Poprašte mletým rozmarýnem a odstavte. Přidejte uvařenou brokolici a promíchejte. Na závěr přelijte Řeckým jogurtem Milko podle chuti.



# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 10. DEN POHANKA S JOGURTEM A BORŮVKAMI

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

60 g pohanky  
lžička medu  
Řecký jogurt Milko 0 % tuku  
1 polévková lžíce borůvek  
špetka skořice

### Postup:

Pohanku dejte do hrnce, zalijte ji osolenou vodou cca 1 cm pod okraj nádoby a vodu přiveďte k varu. Vařte 6 min. a poté nechte pohanku ve vodě nabobtnat a vychladnout. Díky tomu neztratí žádné důležité minerální a výživné látky. Následně ji smíchejte s Řeckým jogurtem Milko a s medem. Směs vložte do misky, ozdobte borůvkami nebo jiným ovocem a posypejte skořicí. Dobrou chuť!

# 10. DEN



## VEČEŘE PRO 10. DEN AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

1 avokádo  
1 Řecký jogurt Milko  
špetka bílého pepře  
špetka soli  
1 lžička limetové šťávy  
lístky máty  
tmavé pečivo nebo chleba

### Postup:

Rozpulte avokádo, vyberte dužninu a rozetřete ji s Řeckým jogurtem Milko. Dochutěte podle vlastního uvážení solí, bílým pepřem a limetovou šťávou. Pomazánku namažte na připravené čerstvé pečivo nebo suché tousty a ozdobte mátou.





### SNÍDANĚ PRO 11. DEN SKOŘICOVÝ KUSKUS S OVOCEM

Příprava: 15 min.

**Suroviny:**

- 20 g celozrnného kuskusu
- ½ banánu
- 1 jablko
- 1 polévková lžíce piniových ořechů
- 1 polévková lžíce borůvek
- 1 špetka skořice
- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- 1 čajová lžička sirupu z agáve (alternativně javorový sirup nebo med)

**Postup:**

Kuskus vložte do vařící osolené vody, povařte 10 min. a dalších 10 min. nechte odležet. Mezitím nastrojte jablko, nakrájejte banán a opláchněte borůvky. Veškeré ovoce vmíchejte do kuskusu, polijte Řeckým jogurtem Milko, posypte piniovými oříšky a na závěr celou směs zalijte sirupem z agáve. Dobrou chuť!



### VEČEŘE PRO 11. DEN PROKLÁDANÉ TELECÍ PLÁTKY S CUKETOU

Příprava: 20 min.

**Suroviny:**

- 2 větší cukety
- 250 g telecího
- olivový olej
- sůl
- pepř
- sušená bazalka
- Řecký jogurt Milko
- česnek
- sójová omáčka

**Postup:**

Cukety nakrájíme na plátky silné 0,5–1 cm. Do 0,5 dcl olivového oleje přidáme sůl, mletý pepř, sušenou bazalku a lžičku sójové omáčky. Na oleji zlehka orestujeme telecí plátky. Přidáme česnek nakrájený na tenké plátky. Takto ochucený olej vylijeme na plech, poklademe tenké plátky orestovaného telecího a plátky cukety a necháme péct. Při 200 °C pečeme 15 min. Před dokončením na každou porci přidejte velkou lžičku Řeckého jogurtu Milko.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 12. DEN JOGURT S ANANASEM

Příprava: 5 min.

### Suroviny:

50 g čerstvého ananasu  
Řecký jogurt Milko 0 % tuku  
lžička citronové šťávy  
10 g nasekaných vlašských nebo lískových oříšků

### Postup:

Do misky vložte čerstvý ananas nakrájený na kostičky, polijte Řeckým jogurtem Milko, posypejte oříšky a na závěr zalijte lžičkou citronové šťávy. Dobrou chuť!

# 12. DEN



## VEČEŘE PRO 12. DEN VAJEČNÁ POCHOUTKA

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

6 vaječných bílků  
80 g bryndzy  
Řecký jogurt Milko  
200 g rajčat  
100 g okurek

### Postup:

Bílky usmažíme na teflonové pánvi a vmícháme bryndzu. Chuť této směsi zjemníme Řeckým jogurtem Milko. Podáváme s nakrájenými rajčaty, okurkou a tmavým toustem nebo žitným chlebem.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 13. DEN JAHODOVÁ SNÍDANĚ S PŘEKVAPENÍM

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

3 šálky bílého nebo jahodového Řeckého jogurtu Milko  
200 g jahod  
1 polotučný tvaroh Milko  
javorový sirup nebo med  
celozrnné vločky (ovesné, žitné nebo pohankové)

### Postup:

V misce smíchejte Řecký jogurt Milko s tvarohem a javorovým sirupem nebo s medem. Do dvou skleniček dejte na dno opražené vločky. Jahody omyjte, osušte a nakrájejte na tenké plátky. Stejně velké plátky nasázejte po stranách skleniček a na jahody navrstvěte jogurt s tvarohem. Nakonec jogurt opatrně zahlaďte a posypte zbytky jahod nakrájených na drobné kostičky. Dobrou chuť!

# 13. DEN



## VEČEŘE PRO 13. DEN JEMNÉ FILETY Z MOŘSKÉ TRESKY

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

150 g mořské tresky  
Řecký jogurt Milko  
půl lžičky soli  
lžička másla  
sušený kopr  
okurky

### Postup:

Na pánvi rozežřejeme máslo, osolíme a vložíme tresku. Po obou stranách osmahneme a 10 min. dusíme. Mezitím utřeme jogurt s koprem a osolíme. Porci doplníme na plátky nakrájenými okurkami, které přelijeme jogurtovou omáčkou.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 14. DEN KOLÁČ NA ZDRAVÍ

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

- 2 bílé Řecké jogurty Milko
- 2 vejce
- 1 prášek do pečiva
- 100 g třtinového cukru
- 2 dcl oleje
- 200 g pohankové nebo žitné polohrubé mouky
- 100 g strouhaného kokosu

### Postup:

Vejce a cukr utřete do hladké pěny. Přidejte Řecký jogurt Milko, olej a postupně vmíchejte mouku s práškem do pečiva. Formu vymažte, vysypte kokosem, vlijte těsto. Pečte ve vyhřáté troubě (cca 150 °C) asi 45 min. Do těsta lze vmíchat rozinky, kousky tmavé 95% čokolády a část mouky lze nahradit kokosovou moučkou. Dobrou chuť!



# 14. DEN



## VEČEŘE PRO 14. DEN PROTEINOVÉ TĚSTOVINY S KEDLUBNOU A VEJCI

Příprava: 20 min.

### Suroviny:

- středně veliká kedlubna
- 1 Řecký jogurt Milko
- 250 g proteinových těstovin
- 4 ks vajec
- olej
- cibule
- mořská sůl
- mletý pepř

### Postup:

Těstoviny i vejce uvařte v osolené vodě. Na oleji osmažte cibulku, osolte, opepřete a přidejte nahrubo nakrájenou kedlubnu. Orestujte na pánvičce a zalijte 1 dcl vody. Nechejte projít varem a až se voda odpaří, smíchejte s těstovinami a přelijte Řeckým jogurtem Milko. Přidejte natvrdo uvařené vejce.



# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 15. DEN VITAMINOVÁ BOMBA

Příprava: 5 min.

### Suroviny:

- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- ½ banánu
- 1 jablko
- 5 ks větších hroznových kuliček
- ½ kiwi
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžice javorového sirupu

### Postup:

Oloupejte a na kostičky nakrájejte kiwi, banán a jablko zbavené jádřince. Hroznové kuličky vypeckujte. Směs nakrájeného ovoce vložte do větší misky a promíchejte. Postupně polijte Řeckým jogurtem Milko jakékoli příchuti a opět promíchejte. Vzniklou směs nechte 20 min. v lednici. Nakonec polijte javorovým sirupem a citronovou šťávou. Dobrou chuť!

# 15. DEN



## VEČEŘE PRO 15. DEN KUŘECÍ ŘÍZKY V KRUSTĚ Z MLETÝCH OŘÍŠKŮ

Příprava: 25 min.

### Suroviny:

- 4 kuřecí řízky
- 200 g mletých vlašských ořechů
- mletý pepř a sůl
- stroužek česneku
- 2 bílky
- Řecký jogurt Milko

### Postup:

Omyté a osušené řízky naklepeme, potřeme prolisovaným česnekem, osolíme a opepříme. Obalíme v rozšlehaných bílcích a v Řeckém jogurtu Milko a nakonec obalíme v drti z mletých vlašských ořechů.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 16. DEN SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ

Příprava: 8 min.

### Suroviny:

- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- 1 polévková lžíce rozdrčených vlašských a lískových ořechů
- lesní med
- 4 maliny
- 4 polévkové lžíce vloček (ovesných, pohankových, rýžových nebo jáhlových)
- špetka skořice

### Postup:

Na suché pánvi orestujte směs nakrájených ořechů a vloček. Do misky vložte Řecký jogurt Milko, který posypete směsí orestovaných ořechů a vloček. Zalijte medem podle chuti, posypte skořicí a ozdobte malinami. Dobrou chuť!



# 16. DEN



## VEČEŘE PRO 16. DEN SALÁT S JOGURTEM A QUINOOU

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko
- 150 g quinoi /bílá nebo černá/
- 1 ledový salát
- zelené vyloupané fazolky
- 4 lžíce pšeničných klíčků
- 1 lžíce limetové šťávy
- 1 malá lžička medu
- 1 lžíce sójové omáčky

### Postup:

Quinoa propláchněte a vařte 8–10 min. Nechejte dalších 10 min. odstát. Mezitím si opláchněte a natrhejte lístky salátu a promíchejte je se zelenými fazolkami a pšeničnými klíčky. Zálivku si vytvořte spojením Řeckého jogurtu Milko, lžíce sójové omáčky, limetové šťávy a medu. Směs promíchejte a přidejte do větší mísy, kde ji promícháte s odstátou quinoou. Celé to potom zalijte připravenou sladkokyselou jogurtovou zálivkou.





# HUSTÁ VÝZVA



## SNÍDANĚ PRO 17. DEN JOGURTOVO-PUDINKOVÁ SNÍDANĚ

Příprava: 10 min.

### Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko jakékoli příchutě
- 1 vanilkový pudink
- 1 banán
- 2 lžíce nezapékaného müsli
- špetka skořice
- polévková lžíce javorového sirupu nebo medu

### Postup:

Uvařte pudink a po vychladnutí ho společně s Řeckým jogurtem Milko prošlehejte metličkou. Krém rozdělte do misek a přidejte na plátky nakrájený banán, směs opět přelijte krémem. Krém posypte müsli, skořicí a pokapejte javorovým sirupem nebo medem. Dobrou chuť!



# 17. DEN



## VEČEŘE PRO 17. DEN TYKVOVÝ ČARDÁŠ

Příprava: 15 min.

### Suroviny:

- 200 g krůtích prsou naložených v marinádě
- olivový olej, nakrájený česnek,
- 200 g nakrájené dužniny tykve
- Řecký jogurt Milko
- sůl, pepř
- mletá sladká paprika
- 2 větší cibule

### Postup:

Na oleji zpěníme cibulku a přidáme marinovaná krůtí prsa, která zprudka osmažíme, osolíme a opepříme, podlijeme troškou vody a podusíme. Na oleji zpěníme další cibulku, osolíme, opepříme a přidáme na kostičky nakrájenou tykev. Zamícháme, přidáme lžičku červené papriky a doměkka udušíme. Při podávání dozdobíme tykev jogurtem.



# HUSTÁ VÝZVA

## 18. DEN



### SNÍDANĚ PRO 18. DEN SNĚHOVÉ MÜSLI

Příprava: 10 min.

**Suroviny:**

- 1 Řecký jogurt Milko jakékoli příchutě
- 2 vejce
- 6 lžíc kvalitní nezapékané směsi müsli (doporučujeme vyrobit si svou variantu doma)
- 0,5 dcl olivového oleje
- lesní med nebo javorový sirup
- špetka skořice
- lístek máty

**Postup:**

Směs müsli vsypte do misky. Ušlehejte vaječné bílky s olivovým olejem do sněhu a spojte s Řeckým jogurtem Milko. Celou směs pečlivě promíchejte a nalijte na müsli. Potom polijte javorovým sirupem nebo medem. Nakonec ozdobte skořicí a lístkem máty. Dobrou chuť!



### VEČEŘE PRO 18. DEN FAZOLOVÉ LUSKY S VEJCI

Příprava: 20 min.

**Suroviny:**

- 200 g fazolových lusků (mražených nebo čerstvých)
- středně velká cibule
- 0,5 dcl rostlinného oleje
- Řecký jogurt Milko
- vejce
- lžička soli
- slunečnicová semínka
- mletý pepř

**Postup:**

Do vařící vody vsypeme lžičku soli, přidáme fazolové lusky a 10 min. povaříme. Scedíme. Na oleji upražíme slunečnicová semínka, cibulku, osolíme a opepříme. Přimícháme uvařené lusky a uvařené vejce. Lusky přelijeme Řeckým jogurtem Milko.





### SNÍDANĚ PRO 19. DEN PROTEINOVÁ BOMBA

Příprava: 10 min.

**Suroviny:**

1 Řecký jogurt Milko jakékoli příchutě  
100 g quinoi  
100 g mandlových stripsů  
javorový sirup nebo med

**Postup:**

Den dopředu si připravte quinou. Propláchněte a vařte 8–10 min. Nechte dalších 10 min. odstát. Ráno vysypte do misky a promíchejte s Řeckým jogurtem Milko. Zalijte medem nebo javorovým sirupem. Směs nakonec posypte mandlovými stripsy. Dobrou chuť!



### VEČEŘE PRO 19. DEN KRŮTÍ ŠPÍZ S CITRONEM

Příprava: 25 min.

**Suroviny:**

4 krůtí prsa bez kůže  
mletý pepř, sůl  
3 citrony  
lžička mletého zázvoru  
3 stroužky česneku  
půl lžice mletého kmínu  
zelená chilli paprička  
med  
worchester  
Řecký jogurt Milko

**Postup:**

Maso nakrájíme na kostky, ochutíme pepřem, solí a šťávou z jednoho citronu a na půl hodiny uložíme do chladničky. V misce smícháme zázvor, rozdrčený česnek, kmín a chilli papričku. Směs přimícháme k masu a na další půl hodinu dáme chladit. Zbylé citrony nakrájíme na měsíčky a střídavě s kousky masa je napichujeme na špejle. V troubě předehřáté na 200 °C grilujeme cca 6 min. po každé straně. Mezitím si umícháme Řecký jogurt Milko s worchestrem, špetkou soli a lžičkou medu. Jako přílohu doporučuji ledový salát přelitý jogurtovým dresinkem.



# HUSTÁ VÝZVA

## 20. DEN



### SNÍDANĚ PRO 20. DEN JOGURTOVO-MLÉČNÁ RÝŽE S PROTEINEM

Příprava: 15 min.

#### Suroviny:

- 1 Řecký jogurt Milko jakékoli příchutě
- 1 hrneček uvařené a vychladlé rýže (ideálně celozrnné)
- 1 lžice syrovátkového proteinu
- 1 lžice medu
- ingredience na ochucení podle fantazie  
(95% čokoláda, strouhaný kokos, mandlové stripsy atd.)

#### Postup:

Základ vytvořený s jogurtem a rýží promíchejte a vložte na noc do lednice. Ráno jen doslaďte podle potřeby medem. Nakonec ozdobte zvolenou přísadou na ochucení, kterou posypte celou plochu. Dobrou chuť!



### VEČEŘE PRO 20. DEN BAZALKOVÁ POHANKA

Příprava: 15 min.

#### Suroviny:

- 120 g pohanky
- 1 dcl suchého bílého vína
- Řecký jogurt Milko
- čerstvá bazalka
- 1 lžice plnotučné hořčice
- 4 větší rajčata

#### Postup:

Pohanku dejte do hrnce a zalijte osolenou vodou cca 1 cm pod okraj nádoby. Přiveďte k varu. Vařte 6 min. a nechte v té vodě nabobtnat a vychladnout. Tím pohanka neztratí žádné důležité minerální a výživné látky. Potom ji smíchejte s jogurtem, vínem a s hořčicí. Připravte si porce do misek a ozdobte lístky bazalky a čerstvými plátky rajčat.





### SNÍDANĚ PRO 21. DEN POMAZÁNKA S JOGURTEM A SARDINKAMI

Příprava: 10 min.

**Suroviny:**

- Řecký jogurt Milko 0 % tuku
- ½ polotučného tvarohu Milko
- 1 sardinky v oleji
- 1 menší cibule
- 1 lžice hořčice
- 1 žitná bagetka

**Postup:**

Cibulku nakrájete najemno a vložte ji do velké mísy společně s Řeckým jogurtem Milko, tvarohem Milko, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promíchejte a směs namažte na čerstvé pečivo nebo na opečený toast. Dobrou chuť!



### VEČEŘE PRO 21. DEN CHŘEST S CUKETOU A KUŘECÍM MASEM

Příprava: 30 min.

**Suroviny:**

- 800 g cukety
- 2 kg chřestu
- sůl
- 50 g másla
- Řecký jogurt Milko
- 300 g kuřecích prsou
- 2 lžice oleje, mletý pepř
- 1 žloutek
- petrželová nať

**Postup:**

Cuketu oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka. Kuřecí prsa omyjeme, osušíme, ze všech stran 5 min. opečeme, osolíme a opepříme. Uložíme do tepla. Vyšleháme žloutek s jogurtem a po kapkách přidáme rozpuštěné máslo. Omáčku dochutíme solí a pepřem. Maso krájíme na plátky. Na dno zapékačké misky klademe nejprve chřest, pak kuřecí maso a nakonec cuketu. Zalijeme připravenou omáčkou a v předehřáté troubě pečeme při teplotě 200 °C 20 min.

