

## SNÍDANĚ PRO 1. DEN

### Suroviny:

dětské piškoty  
půl šálku espressa  
2 lžice rumu  
½ hrnku odtučněného mléka  
lžice medu  
2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku  
kakaο

## TIRAMISU NA LEHKO

### Postup:

Smícháme MILKO Řecké jogurty 0 %, mléko a med. Směs uhněteme do hladka. Na dno misky vyskládáme piškoty a pokapeme je espresem smíchaným s rumem. Na ně dáme polovinu jogurtové směsi. Pak přidáme druhou vrstvu piškotů namočených v rumu s espresem. Na to rozetřeme zbytek jogurtové směsi, kterou nakonec posypeme kakaem. Přes noc necháme uležet v lednici.



## FIT SEZENÍ

Místo sezení na gauči použijte fitness míč. Díky němu budete držet záda v rovině a procvičíte zádové svaly.

## SVAČINA PRO 1. DEN

### Suroviny:

2 hrnky brokolice  
červená cibulka (podle chuti)  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
stroužek česneku  
2 lžice agávového sirupu  
citronová šťáva  
lžička soli  
pepř

## BROKOLICOVÝ SALÁT S JOGURTEM

### Postup:

Brokolici nakrájíme na menší kousky a necháme v páře změkhnout. Cibulku pak nakrájíme nadrobno. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme s agávovým sirupem, citronovou šťávou, rozdrčeným česnekem, solí a pepřem do chutného dipu. Dip nakonec smícháme se zeleninou. Pokud chcete, můžete přidat i nadrobno nakrájenou a osmaženou slaninu (cca 4 plátky).



## LUXANDO

Při luxování dělejte výpady. U obou nohou (vpředu i vzadu) držte v kolenu pravý úhel, špičkami nepřekračujte úroveň kolene. Hlídejte si rovná záda. Zopakujte 10x.

## VEČEŘE PRO 1. DEN

### Suroviny:

1 pol. lžice 100% kakaο  
1 vejce  
50-100 ml hrnku vody  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
oblíbené ovoce na ozdobení  
tuk na smažení (nejlépe rýžový)

## ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY S JOGURTEM

### Postup:

Vejce smícháme s vodou a kakaem. S vodou opatrně, aby vzniklo středně husté těsto. Osmažíme palačinku na oleji. Dáme na talíř a potřeme ji MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku pro zvláčnění. Nakonec přidáme ovoce pro pestřejší chuť.



## SNÍDANĚ PRO 2. DEN

### Suroviny:

hrnek mraženého ovoce (dle chuti, maliny, borůvky, jahody, nebo směs různých)  
MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 polévková lžíce medu

## JOGURTOVÁ POCHOUTKA

### Postup:

Než začneme s přípravou, ovoce nerozmrazíme, necháme je do poslední chvíle v mrazáku. I MILKO Řecký jogurt 0 % tuku vyndáme z lednice těsně před přípravou. Mražené ovoce dáme do kuchyňského robota a rozmixujeme. Přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, med a cca 1 minutu mixujeme, aby se chutě pořádně promíchaly. Dle chuti můžeme ještě přidat další lžičku medu. Zbylou směs můžeme přelit do speciálních formiček a nechat zmrazit.



## SCHODOVÁNÍ

Zapomeňte na výtah a vyběhněte nahoru po schodech. Ideálně 3× za den alespoň do třetího patra.

## SVAČINA PRO 2. DEN

### Suroviny:

1 větší jablko  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 lžíce citronové šťávy  
kávová lžička medu  
1 lžíce brusinkového kompotu

## JABLKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

### Postup:

Dobře omyté jablko zbavené jádřince, okvěti a stopky nakrájíme na příčné a tenké plátky. Med rozšleháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku a citronovou šťávou. Kolečka jablka si naaranžujeme na talířek, polijeme jogurtovou směsí a ozdobíme kompotovaným ovocem, např. brusinkami.



## TAJEMSTVÍ MODELEK

Sedte na židli s rovnými zády a s každým nádechem zpevněte tělo a zatněte hýždě svaly a s každým výdechem je uvolněte. Opakujte alespoň 10×.

## VEČEŘE PRO 2. DEN

### Suroviny:

40 g hrnku celozrnného kuskusu  
1 nastrohaná mrkev  
½ nastrohaného celeru  
1 hrst nakládané kukuřice  
1 menší hrst piniových ořechů  
1 hrst sušených hub  
1 špetka soli  
MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 polévkové lžíce olivového oleje

## ZELENINOVÝ KUSKUS

### Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vroucí osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Mezitím nastroháme celer a mrkev. Veškeré ingredience vmícháme do kuskusu, polijeme MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zapečeme po dobu 15 min. v předehřáté troubě na 180 °C.



## SNÍDANĚ PRO 3. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
100 g quinoy  
100 g mandlových plátek  
javorový sirup

## SNÍDANĚ NABITÁ PROTEINY

### Postup:

Den dopředu si připravíme quinou. Propláchneme a vaříme 8-10 min. Poté ji necháme dalších 10 min. odstát. Ráno ji vysypeme do misky a promícháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Zalijeme medem nebo javorovým sirupem a nakonec celé posypeme mandlovými plátky.



## JÍZDA NA ŽIDLI

Sedte na židli a opřete se s rovnými zády. Střídavě ve vzduchu natahujte a pokrčujte pravou a levou nohu – jako když jedete na kole. Opakujte 10× pro každou nohu.

## SVAČINA PRO 3. DEN

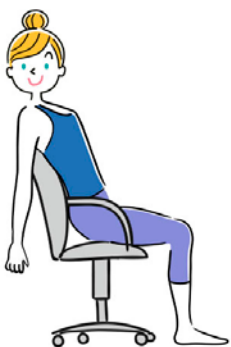
### Suroviny:

6 bílků  
80 g brynzý  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
200 g rajčat  
100 g okurek

## VAJEČNÁ POCHOUTKA

### Postup:

Bílky usmažíme na teflonové pánvi a vmícháme brynzu. Směs pro zjemnění přelijeme MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Podáváme s nakrájenými rajčaty a okurkou.



## ZDRAVÁ PAUZA

Dvakrát denně posilujte zádové svaly a ruce. Opřete se s rovnými zády o opěrku židle, spojte ruce za opěradlem a propněte je.

## VEČEŘE PRO 3. DEN

### Suroviny:

200 g krůtího masa  
1 cibule  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 rajský protlak  
olivový olej  
chilli omáčka  
cibule

## KUSKUS S KRŮTÍMI NUDLIČKAMI

### Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, rajčatový protlak, 2 lžice olivového oleje a zakápneme chilli omáčkou. Vše promícháme a necháme alespoň hodinku uležet. Osmažíme nakrájenou cibuli a dáme ji stranou. Pak na pánvi orestujeme naložené maso. Jako přílohu podáváme kuskus uvažený ve vývaru. Nakonec vše posypeme osmaženou cibulkou.



## SNÍDANĚ PRO 4. DEN

### Suroviny:

90 g celozrnné špaldové mouky  
1 lžička vanilkového cukru  
1 lžička kypřicího prášku  
špetka soli  
1 vejce  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
100 ml polotučného mléka  
čekankový sirup  
různé ovoce (jahody, hrozny, borůvky...),  
na které máme chuť

## LÍVANCE SE SIRUPEM A OVOCEM

### Postup:

Zhněteme mouku, cukr, prášek do pečiva, sůl, mléko a MILKO Řecký jogurt 0 % tuku do hladkého těsta. Necháme ho asi 5 minut odpočinout. Pokud se vám bude zdát těsto husté, můžete přidat ještě trochu mléka. Lívance pak smažíme z obou stran a podáváme je polité sirupem. Ovoce si k lívancům nakrájíme na kostičky (můžeme si udělat i takový menší mix). Recept vychází na 3 porce.



## DENNÍ BALANC

V MHD si nesedejte. S ohledem na ostatní cestující zvedněte pravou nohu pokrčenou v kolenu a vydržte tak 10 s. Nezapomeňte se přitom pro své bezpečí přidržovat tyče. Poté vystřídejte nohy.

## SVAČINA PRO 4. DEN

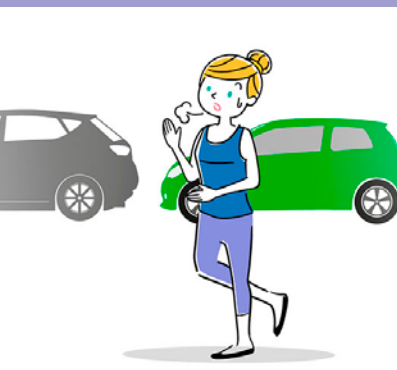
### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
piškoty  
meruňkový kompot  
meruňkové pyré  
müsli

## JOGURTOVÝ DORTÍK S MERUŇKAMI

### Postup:

Do sklenice nasypeme na dno pár piškotů. Na ně nandáme vrstvu meruňkového pyré. Následuje vrstva MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku, na který dáme opět vrstvu piškotů. Pak naskládáme nakrájenou meruňku z kompotu a zakápneme trochou kompotové šťávy, aby se piškoty nasákly. Dále vrstvíme a navrch posypeme müsli.



## PROCHÁZKA AUTEM

Zaparkujte auto tak, abyste se mohli projít alespoň 5 minut svižnější chůzí při cestě tam i zpět.

## VEČEŘE PRO 4. DEN

### Suroviny:

200 g kuřecích prsou  
½ hrnku celeru  
citronová kůra  
¼ hrnku červené cibulky  
2 lžičky citronové šťávy  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
sůl  
½ hrnku mandlí (celé nebo plátky)

## KUŘECÍ SALÁT S CELEREM

### Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na kostičky a jemně osmažíme. Celer nakrájíme na kostičky a cibulku nadrobno. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme se solí, citronovou šťávou a mandlemi, poté přidáme i maso a celer. Nakonec salát ozdobíme citronovou kůrou, která dodá barvu i chuť.



## SNÍDANĚ PRO 5. DEN

### Suroviny:

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

## VLOČKYS JOGURTEM, OŘECHY A MALINAMI

### Postup:

Na suché pánvi orestujeme směs nakrájených  
ořechů a vloček. Do misky přelijeme MILKO Řecký  
jogurt 0 % tuku, který zasypeme orestovanou  
směsí ořechů a vloček. Na závěr přelijeme medem  
dle chuti, posypeme skořicí a ozdobíme malinami.



## HUSTÉ ZDVIHY

Sedte na židli, zpevněte se, opřete ruce o opěrky nebo sedadlo a snožmo zvedejte nohy  
pokrčené nohy ze země. Pro náročnější obtížnost držte mezi kotníky kilové balení MILKO  
Řeckého jogurtu a zvedejte ho snožmo. Cvik opakujte alespoň 30x.

## SVAČINA PRO 5. DEN

### Suroviny:

700 g ředkviček  
30 g másla  
3 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku  
jarní cibulka  
sůl  
pepř

## ŘEDKVIČKY NA MÁSLĚS JOGURT. DIPEM

### Postup:

Ředkvičky orestujeme na másle. Z MILKO  
Řeckého jogurtu 0 % tuku uděláme svěží dip  
s přidáním cibulky, soli a pepře. Můžeme  
dochutit i česnekem nebo oblíbeným kořením.  
Recept vychází na 2 porce.



## PROTAŽENÍ V KUCHYNI

Jednu z ingrediencí pro své dnešní jídlo umístěte na nejvyšší polici  
v kuchyňské lince. Natahujte se pro ni přes špičky, a než po ní finálně sáhnete,  
10x se přehoupněte ze špiček na paty a zpět.

## VEČEŘE PRO 5. DEN

### Suroviny:

100 g bezvaječných nebo proteinových  
špaget  
500 g cukety  
0,5 dl olivového oleje  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 stroužky česneku  
lžička čerstvé bazalky  
sůl  
pepř

## ŠPAGETY S CUKETOVOU OMÁČKOU

### Postup:

Cukety důkladně omyjeme, odstraníme  
konce a nastrouháme ji na hrubo. Na pánvi  
rozehejeme olej a cuketu podusíme. Osolíme  
a opeříme, přidáme bazalku a rozdrčený  
česnek a dusíme dalších 10 min. Jakmile  
změknou, přidáme k nim MILKO Řecký jogurt  
0 % tuku a rozmixujeme. Vzniklou omáčkou  
pak přelijeme uvařené špagety.



## SNÍDANĚ PRO 6. DEN

### Suroviny:

MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
lžíce medu  
vlašské nebo jiné ořechy

## MILKO ŘECKÝ JOGURT

### Postup:

Do pohárku dáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, posypeme na půlvi orestovanými ořechy pro lepší chuť, a polijeme medem. Pokud chceme, můžeme přidat i skořici s nastrohaným jablkem.



## METLOVÁNÍ

Připravte si jedno z jídel, u kterých byste normálně použili mixér. Místo mixéru ale použijte metlu/vařečku.

## SVAČINA PRO 6. DEN

### Suroviny:

zralé avokádo  
kyselá okurka  
4 lžíce MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku  
sůl, pepř  
cherry rajčátka  
pažitka  
červená cibule  
kapka olivového oleje  
proteinový/lisovaný chleběk – prostě něco zdravě dietního

## AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

### Postup:

Avokádo v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme na jemno nakrájenou kyselou okurku. Přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, osolíme, opepříme. Pořádně ingredience promícháme. Pokrájíme rajčátka, přidáme trochu na jemno nakrájené cibule, osolíme, opepříme a zakápneme olejem. Salátovou směs pořádně promícháme. Na chleběk namažeme avokádovou pomazánku, posypeme salátem a nvrch trochu pokrájenou pažitkou.



## ROVNÝ SED

Sedněte si rovně na židli, chyťte se sedátka a 30× zvedněte propnuté nohy nahoru a dolů.

## VEČEŘE PRO 6. DEN

### Suroviny:

6 středně velkých brambor  
½ hrníčku mléka  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
50 g másla  
1 česnek  
pažitka (případně nasekaný pórek)  
sůl  
pepř  
150 g tvrdého syra

## DVAKRÁT PEČENÉ BRAMBORY

**Postup:** Předehřejte si troubu na 180 °C, brambory omyjte, ponechte se slupkou a na několika místech propíchněte vidličkou. Vložte je na talíř do mikrovlnky na 10 minut, aby mírně změkly. Během těch 10 minut je jednou otočte, aby se obě strany prohřály rovnoměrně. Až brambory z mikrovlnky zchladnou, abyste s nimi mohli pracovat, rozpujte je. Lžící vydloubnete půlku brambory tak, aby okraje zůstaly cca centimetr silné. Vydloubnutou část brambor dejte do misky a smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku, s mlékem, změkklým máslem, česnekem a bylinkami, osolte a opepřete. Vytvořenou hmotou plňte bramborové půlky. Půlky naskládejte na plech s pečicím papírem a posypte je strouhaným sýrem. Pečte cca půl hodiny.



## SNÍDANĚ PRO 7. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 vejce  
6 lžic kvalitní nezapékané směsi müsli  
(doporučuji si vyrobit svou variantu doma)  
½ dl olivového oleje  
lesní med nebo javorový sirup  
špetka skořice  
lístek máty

## SNĚHOVÉ MÜSLI

### Postup:

Směs müsli vsypeme do misky. Ušleháme bílky s olivovým olejem do sněhu a smícháme je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Celou směs pečlivě promícháme a zalijeme s ní müsli. Potom vše polijeme javorovým sirupem nebo medem. Nakonec můžeme ozdobit skořicí a lístkem máty.



## SPONTÁNNÍ TANEC

Pusťte si dynamickou hudbu (salsa, rock) a zatancujte si minimálně 20 min. Nemusíte znát kroky, jen se nechte unášet tóny a spontánně tančete.

## SVAČINA PRO 7. DEN

### Suroviny:

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

## POHANKA S JOGURTEM A BORŮVKAMI

### Postup:

Pohanku dáme do hrnce, zalijeme ji osolenou vodou cca 1 cm pod okraj a vodu přivedeme k varu. Vaříme ji 6 min. a poté ji necháme ve vodě nabobtnat a vychladnout. Díky tomu neztratí žádné důležité minerální ani výživné látky. Následně ji smícháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku a medem. Směs vložíme do misky, ozdobíme borůvkami nebo jiným ovocem a posypeme skořicí.



## PROCHÁZKA

Jděte se před nebo po obědě na 60 min. projít.

## VEČEŘE PRO 7. DEN

### Suroviny:

300 g kuřecích prsou  
2 velké cibule  
1 brokolice  
hrášek  
1 bílek  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
0,5 dl rostlinného oleje  
špetka soli a pepře  
lžička sójové omáčky  
citronová šťáva

## BROKOLICOVÁ ČÍNA

### Postup:

Prsa nakrájíme na nudličky, marinujeme v rozšlehaném MILKO Řeckém jogurtem 0 % tuku a bílkem 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.



## SNÍDANĚ PRO 8. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
3-5 jahod  
trocha vody  
chia semínka

## JAHODOVÉ SMOOTHIE

### Postup:

Vše pořádně smícháme v mixéru  
a s chutí popijíme!



## VÁLEČKOVÁNÍ

Pusťte se do válení těsta. Při každém válení vpřed jděte dolů do pozice dřepu a při válení směrem k sobě si opět stoupněte. Držte rovná záda.

## SVAČINA PRO 8. DEN

### Suroviny:

500 g měkkého tvarohu Milko  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
40 g pažitky  
4 větší papriky  
4 ks knäckebroty

## ŠLEHANÝ TVAROH S PAŽITKOU

### Postup:

Tvaroh osolíme a rozmícháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Přidáme nejmenší nakrájenou pažitku. Vzniklou směsí naplníme papriky, které podáváme s knäckebrotem.



## PROCHÁZKA

Jděte do práce nebo na oběd alespoň 10 minut pěšky svižnou chůzí.

## VEČEŘE PRO 8. DEN

### Suroviny:

Na těsto:  
200 g hladké mouky  
½ MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku  
1 vejce, špetka soli, ½ másla

Na náplň:  
4 jablka  
ořechy a rozinky podle chuti  
3 lžičky strouhanky, 2 lžičky mleté skořice  
sirup nebo sladidlo, 1 lžička medu

## JABLEČNÝ ZÁVIN Z JOGURT. TĚSTA

**Postup:** Smíchejte všechny ingredience na těsto a vypracujte z nich vláčné těsto. Poté nechte těsto chvíli odpočinout. Odpočínuté těsto vyválejte do obdélníkového tvaru a posypte strouhankou. Jablka nastrouhaná nahrubo promícháme se sirupem a položíme na těsto a strouhanku. Posypeme skořicí rozinkami a ořechy. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme s trochou medu. Vzniklou směs rozetřeme na jablečný základ. Těsto zavineme a vytvoříme štrúdl, který potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme asi 20 minut v předehřáté troubě na 200 °C a občas znovu přetřeme vejcem.





## SNÍDANĚ PRO 9. DEN

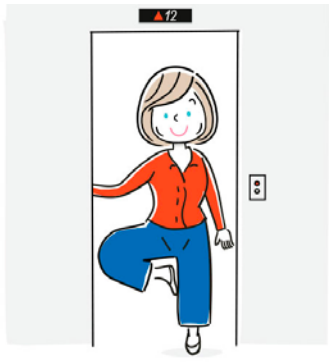
### Suroviny:

90 g celozrnné špaldové mouky  
1 lžička vanilkového cukru  
1 lžička kypřicího prášku  
špetka soli  
1 vejce  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
100 ml polotučného mléka  
čekankový sirup  
ovoce (jahody, hrozny, borůvky...),  
na které máme chuť

## LÍVANCE SE SIRUPEM A OVOCEM

### Postup:

Zhněteme mouku, cukr, prášek do pečiva, sůl, mléko a MILKO Řecký jogurt 0 % tuku do hladkého těsta. Necháme ho asi 5 minut odpočinout. Pokud se vám bude zdát těsto husté, můžete přidat ještě trochu mléka. Lívance pak smažíme z obou stran a podáváme je polité sirupem. Ovoce si k lívancům nakrájíme na kostičky (můžeme si udělat i takový menší mix). Recept vychází na 3 porce.



## BALANC VE VÝTAHU

Během čištění zubů nebo například ve výtahu stůjte na jedné noze alespoň 10 vteřin a poté prostřídejte nohy.

## SVAČINA PRO 9. DEN

### Suroviny:

150 g mraženého ovoce  
(dle chuti, maliny, borůvky, jahody,  
nebo směs různých)  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 polévková lžice medu

## JOGURTOVÁ POCHOUTKA

### Postup:

Než začneme s přípravou, ovoce nerozmrazíme, necháme je do poslední chvíle v mrazáku. I MILKO Řecký jogurt 0 % tuku vyndáme z lednice těsně před přípravou. Mražené ovoce dáme do kuchyňského robota a rozmixujeme. Přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, med a cca 1 minutu mixujeme, aby se chuť pořádně promíchaly. Dle chuti můžeme ještě přidat další lžici medu. Zbylou směs můžeme přelit do speciálních formiček a nechat zmrazit.



## MYČKODŘEP

Dávejte nebo vyndávejte z myčky dnes nádobí v pozici dřepu. Držte rovná záda. Pokud nemáte myčku, můžete stejně tak využít pračku, nebo například vyndávání věcí z poliček.

## VEČEŘE PRO 9. DEN

### Suroviny:

200 g krůtího masa  
1 cibule  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 rajský protlak  
olivový olej  
chilli omáčka  
cibule

## KUSKUS S KRŮTÍMI NUDLIČKAMI

### Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, rajčatový protlak, 2 lžice olivového oleje a zakápneme chilli omáčkou. Vše promícháme a necháme alespoň hodinku uležet. Osmažíme nakrájenou cibuli a dáme ji stranou. Pak na pánvi orestujeme naložené maso. Jako přílohu podáváme kuskus uvařený ve vývaru. Nakonec vše posypeme osmaženou cibulkou.



## SNÍDANĚ PRO 10. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
100 g quinoy  
100 g mandlových plátek  
javorový sirup

## SNÍDANĚ NABITÁ PROTEINY

### Postup:

Den dopředu si připravíme quinou. Propláchneme a vaříme 8-10 min. Poté ji necháme dalších 10 min. odstát. Ráno ji vysypeme do misky, a promícháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 %. Zalijeme medem nebo javorovým sirupem a nakonec celé posypeme mandlovými plátky.



## SPONTÁNNÍ TANEC

Zapněte si oblíbené písničky (20 min.) a zatancujte si po domě. Užijte si to - nikdo se nedívá.

## SVAČINA PRO 10. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
hrst ovoce nebo ořechů  
med nebo čekankový (agávodový) sirup

## ŘECKÝ JOGURT PODLE CHUTI

### Postup:

Otevřete si MILKO Řecký jogurt 0 % tuku a přidejte si do něj hrst ovoce či ořechů nebo obojího, prostě podle toho, na co máte zrovna chuť. Nakonec si ho můžete lehce osladit medem či sirupem.



## CESTOVNÍ PROTAŽENÍ

Při čekání v koloně nebo na semaforu se dá protahovat i za volantem. Levou ruku vsuňte pod levou půlku hýždí. Pravou ruku přiložte na hlavu nad levé ucho a ukloňte hlavu doprava. Sklopte hlavu obličejem dolů. Vraťte se zpět do výchozí polohy a celý cvik opakujte na druhou stranu. Stejně tak se můžete protáhnout i při jízdě v MHD.

## VEČEŘE PRO 10. DEN

### Suroviny:

200 g kuřecích prsou  
½ hrnku celeru  
citronová kůra  
¼ hrnku červené cibulky  
2 lžičky citronová šťáva  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
sůl  
½ hrnku mandlí (celé nebo plátky)

## KUŘECÍ SALÁT S CELEREM

### Postup:

Kuřecí maso nakrájíme na kostičky a jemně osmažíme. Celer nakrájíme na kostičky a cibulku nadrobno. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme se solí, citronovou šťávou a mandlemi, poté přidáme i maso a celer. Nakonec salát ozdobíme citronovou kůrou, která dodá barvu i chuť.



## SNÍDANĚ PRO 11. DEN

### Suroviny:

1 větší jablko  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 lžice citronové šťávy  
kávová lžička medu  
1 lžice brusinkového kompotu

## JABLKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

### Postup:

Dobře omyté jablko zbavené jádřince, okvěti a stopky nakrájíme na příčné a tenké plátky. Med rozšleháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku a citronovou šťávou. Kolečka jablka si naaranžujeme na talířek, polijeme jogurtovou směsí a ozdobíme kompotovaným ovocem, např. brusinkami.



## VYPRACOVÁVÁNÍ PAŽÍ

Pusťte se do pečení. Při vypracovávání těsta pořádně zabírejte, ať více posílíte svaly.

## SVAČINA PRO 11. DEN

### Suroviny:

zralé avokádo  
kyselá okurka  
4 lžice MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku  
sůl, pepř  
cherry rajčátka  
pažitka  
červená cibule  
kapka olivového oleje  
proteinový/lisovaný chleběk - prostě něco zdravě dietního

## AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

### Postup:

Avokádo v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme na jemno nakrájenou kyselou okurku. Přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, osolíme, opepříme. Pořádně ingredience promícháme. Pokrájíme rajčátka, přidáme trochu na jemno nakrájené cibule, osolíme, opepříme a zakápneme olejem. Salátovou směs pořádně promícháme. Na chleběk namažeme avokádovou pomazánku, posypeme salátem a navrch trochu pokrájenou pažitkou.



## STOLNÍ KLIK

Opřete se rukama o stůl, obě nohy mějte mírně vzadu a přitahujte se jakoby klikem. Opakujte alespoň 15x.

## VEČEŘE PRO 11. DEN

### Suroviny:

100 g bezvaječných nebo proteinových špaget  
500 g cukety  
0,5 dl olivového oleje  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 stroužky česneku  
lžička čerstvé bazalky  
sůl  
pepř

## ŠPAGETY S CUKETOVOU OMÁČKOU

### Postup:

Cukety důkladně omyjeme, odstraníme konce a nastrouháme ji na hrubo. Na pánvi rozežehřejeme olej a cuketu podusíme. Osolíme a opepříme, přidáme bazalku a rozdrčený česnek a dusíme dalších 10 min. Jakmile změknu, přidáme k nim MILKO Řecký jogurt 0 % tuku a rozmixujeme. Vzniklou omáčkou pak přelijeme uvařené špagety.



## SNÍDANĚ PRO 12. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 hrneček uvařené a vychladlé rýže (ideálně celozrnné)  
1 lžice syrovátkového proteinu  
1 lžice medu  
stévie nebo čekankový sirup  
ingredience na ochucení dle fantazie (95% čokoláda, strouhaný kokos, mandlové stripsy atd.)

## JOGURTOVO MLÉČNÁ RÝŽE

### Postup:

Uděláme si základ z MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku a rýže, který promícháme a vložíme na noc do lednice. Ráno jen dosladíme dle potřeby buď medem, stévií, popř. čekankovým sirupem. Nakonec dozdobíme zvolenou přísadou na ochucení, kterou posypeme celou plochu.



## NATAŽENÍ KE SLUNCI

Dejte ruce nad hlavu, tahejte co nejdále, a poté se pokuste dát ruce k zemi a zpět. Opakujte minimálně 5x.

## SVAČINA PRO 12. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
piškoty  
meruňkový kompot  
meruňkové pyré  
müsli

## JOGURTOVÝ DORTÍK S MERUŇKAMI

### Postup:

Do sklenice nasypeme na dno pár piškotů. Na ně nandáme vrstvu meruňkového pyré. Následuje vrstva MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku, na který dáme opět vrstvu piškotů. Pak naskládáme nakrájenou meruňku z kompotu a zakápneme trochou kompotové šťávy, aby se piškoty nasákly. Dále vrstvíme a navrch posypeme müsli.



## HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Každou hodinu si udělejte na 2 min. přestávku a soustředte se na hluboké dýchání.

## VEČEŘE PRO 12. DEN

### Suroviny:

2 hrnky brokolice  
červená cibulka (podle chuti)  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
stroužek česneku  
2 lžice agávového sirupu  
citronová šťáva  
lžička soli  
pepř

## BROKOLICOVÝ SALÁT S JOGURTEM

### Postup:

Brokolici nakrájíme na menší kousky a necháme v páře změkhnout. Cibulku pak nakrájíme nadrobno. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme s agávovým sirupem, citronovou šťávou, rozdrčeným česnekem, solí a pepřem do chutného dipu. Dip nakonec smícháme se zeleninou. Pokud chcete, můžete přidat i nadrobno nakrájenou a osmaženou slaninu (cca 4 plátky).



## SNÍDANĚ PRO 13. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 vejce  
6 lžic kvalitní nezapékané směsi müsli  
(doporučuji si vyrobit svou variantu doma)  
½ dl olivového oleje  
lesní med nebo javorový sirup  
špetka skořice  
lístek máty

## SNĚHOVÉ MÜSLI

### Postup:

Směs müsli vsypeme do misky. Ušleháme bílky s olivovým olejem do sněhu a smícháme je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Celou směs pečlivě promícháme a zalijeme s ní müsli. Potom vše polijeme javorovým sirupem nebo medem. Nakonec můžeme ozdobit skořicí a lístkem máty.



## LOVENÍ JÍDLA

Sedněte si rovně na židli, ať máte ramena v úrovni kyčlí. Paty i špičky dejte k sobě a kolena jsou pod úrovní hrany stolu. Ruce pak předpažte a bez předklonění zad se snažte dosáhnout do poloviny stolu. Opakujte během dne 3x.

## SVAČINA PRO 13. DEN

### Suroviny:

150 g mraženého ovoce  
(dle chuti, maliny, borůvky, jahody,  
nebo směs různých)  
250 g MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 polévková lžice medu

## JOGURTOVÁ POCHOŮTKA

### Postup:

Než začneme s přípravou, ovoce nerozmrazíme, necháme je do poslední chvíle v mrazáku. I MILKO Řecký jogurt 0 % tuku vyndáme z lednice těsně před přípravou. Mražené ovoce dáme do kuchyňského robota a rozmixujeme. Přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, med a cca 1 minutu mixujeme, aby se chutě pořádně promíchaly. Dle chuti můžeme ještě přidat další lžici medu. Zbylou směs můžeme přelít do speciálních formiček a nechat zmrazit.



## TV SEDY LEHY

Během televizních přestávek si udělejte 30x sedy lehy.

## VEČEŘE PRO 13. DEN

### Suroviny:

500 g malých brambor  
2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku  
1 menší cibule  
½ chemicky neošetřeného citronu  
4 lžice jablečné šťávy  
1 salátová okurka  
2 polévkové lžice slunečnicového oleje  
sůl, pepř, kmín  
1 svazek petržele  
1 lžice vlašských ořechů

## ODLEHČENÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

**Postup:** Brambory pořádně omyjeme a vaříme ve slupce 15 min. Mezitím oloupeme cibuli a nasekáme ji na jemno. Z omytého citronu ostrouháme najemno kůru a vymačkáme šťávu. Citronovou kůru a šťávu smícháme s cibulí, brusinkami a jablečnou šťávou. Vše přivedeme k varu a poté sejmete z plotýnky. Okurku oloupeme a rozkrájíme podélně na čtvrtky. Semínka odstraníme a čtvrtky okurky nakrájíme na tenké plátky. Smícháme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku 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.



## SNÍDANĚ PRO 14. DEN

### MILKO ŘECKÝ JOGURT

#### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
lžice medu  
vlašské nebo jiné ořechy

#### Postup:

Do pohárku dáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, posypeme na pánvi orestovanými ořechy pro lepší chuť, a polijeme medem. Pokud chceme, můžeme přidat i skořici s nastrohaným jablkem.



## ŽIDLOLET

Při vstávání ze židle se zapřete rukama o opěrátko, nadzvedněte se na ruku a držte pokrčené nohy ve vzduchu. Mějte rovná záda a ramena dole. V této pozici zkuste vydržet alespoň 5 vteřin.

## SVAČINA PRO 14. DEN

### JOGURTOVÁ POMAZÁNKA SE SARDINKAMI

#### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0% tuku  
½ polotučného tvarohu  
1 sardinky v oleji  
1 menší cibule  
1 lžice hořčice  
žitné bagetky

#### Postup:

Cibulku nakrájíme na jemno a vložíme do velké mísy společně s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku, tvarohem, hořčicí a sardinkami včetně oleje. Vše důkladně promícháme a směs namažeme na čerstvé pečivo nebo na nasucho připravené tousty.



## PROCHÁZKA

Vyrazte alespoň na hodinovou procházku, nebo si zatančete, nebo si s přáteli zahrajte kolektivní hru.

## VEČEŘE PRO 14. DEN

### PROKLÁDANÁ CUKETA

#### Suroviny:

2 větší cukety  
půlka salátové okurky  
olivový olej  
sůl  
pepř  
čerstvá bazalka  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
česnek  
sójová omáčka  
kopr (podle toho, jak ho má kdo rád)

#### Postup:

Cukety nakrájíme na plátky silné 0,5-1 cm. Do 0,5 dl olivového oleje přidáme sůl, mletý pepř, čerstvou bazalku a lžici sójové omáčky. Přidáme česnek nakrájený na tenké plátky. Takto ochucený olej nalejeme na plech, poklademe plátky cukety a necháme péct. Při 200 °C pečeme 15 min. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme s nastrohanou okurkou, nadrobno nakrájeným koprem, rozdrčeným česnekem a olivovým olejem, podle chuti opepříme a osolíme. Nakonec přidáme na každou porci velikou lžici vzniklého dipu.



## SNÍDANĚ PRO 15. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
trocha vody  
lžička strouhaného kokosu  
lžička ovesných vloček  
½ manga  
jablko

## JOGURTOVÉ SMOOTHIE

### Postup:

Vše řádně rozmixujeme a můžeme zakápnout oblíbeným sirupem (čekankový, javorový).



## AUTOKLIKY

Vyluxujte si auto. Při čištění koberečků pod sedačkami udělejte u každého místa alespoň 5 kliků.

## SVAČINA PRO 15. DEN

### Suroviny:

200 g fazolových lusků  
(mražených nebo čerstvých)  
středně velká cibule  
0,5 dl rostlinného oleje  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
vejce  
lžička soli  
slunečnicová semínka  
mletý pepř

## FAZOLOVÉ LUSKY S VEJCI

### Postup:

Do vroucí vody vsypeme lžičku soli, přidáme fazolové lusky a 10 min. povaříme. Scedíme. Na oleji upražíme slunečnicová semínka, cibulku, osolíme a opeříme. Přimícháme uvařené lusky a přidáme uvařené vejce. Lusky přelijeme MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku.



## NÁKUPNÍ PAŽE

Vyrazte pěšky na nákup a odnese vlastníma rukama plné tašky až domů.

## VEČEŘE PRO 15. DEN

### Suroviny:

150 g hovězího na nudličky  
ledový salát a okurka  
cherry rajčátka  
cibule  
sůl a pepř  
olivový olej  
chilli  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku

## SALÁT S HOVĚZÍMI NUDLIČKAMI

### Postup:

Hovězí orestujeme na olivovém oleji, a když už je maso skoro hotové, přidáme z cibule nakrájená kolečka. V hlubokém talíři zatím smícháme nakrájený ledový salát a další zeleninu, kterou zakápneme olivovým olejem, chilli, osolíme opeříme a pořádně promícháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Na salát nakonec nandáme orestované maso.



## SNÍDANĚ PRO 16. DEN

### JOGURTOVO MLÉČNÁ RÝŽE

#### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 hrneček uvařené a vychladlé rýže  
(ideálně celozrnné)  
1 lžíce syrovátkového proteinu  
1 lžíce medu nebo stévie  
ingredience na ochucení dle fantazie  
(95% čokoláda, strouhaný kokos, mandlové  
stripsy atd.)

#### Postup:

Uděláme si základ z MILKO Řeckého jogurtu  
0 % tuku a rýže, který promícháme a vložíme na  
noc do lednice. Ráno jen dosladíme dle potřeby  
buď medem, stévií, popř. čekankovým sirupem.  
Nakonec dozdobíme zvolenou přísadou na  
ochucení, kterou posypeme celou plochu.



## LUXANDO

Pusťte se do luxování. Při tom dělejte výpady vpřed. Mějte rovná záda  
a střídejte obě nohy. Při každém výpadu držte v obou nohou pravý úhel  
a hlídejte, aby koleno přední nohy nepřesahovalo špičku.

## SVAČINA PRO 16. DEN

### ŘEDKVIČKY NA MÁSLĚ

#### Suroviny:

700 g ředkviček  
30 g másla  
3 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku  
jarní cibulka  
sůl  
pepř

#### Postup:

Ředkvičky orestujeme na másle. Z MILKO  
Řeckého jogurtu 0 % tuku uděláme svěží (tuhou)  
omáčku s přidáním cibulky, soli a pepře. Můžeme  
dochutit i česnekem nebo oblíbeným kořením.  
Recept vychází na 2 porce.



## VSTÁVEJ, SEĎ

Sedněte si na kraj židle, ruce spojte za hlavou a 15× si s rovnými  
zády stoupněte a opět sedněte. Opakujte alespoň 2× denně.

## VEČEŘE PRO 16. DEN

### ODLEHČENÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

#### Suroviny:

500 g malých brambor  
2 MILKO Řecké jogurty 0 % tuku  
1 menší cibule  
½ chemicky neošetřeného citronu  
4 lžíce jablečné šťávy  
1 salátová okurka  
2 polévkové lžíce slunečnicového oleje  
sůl, pepř, kmín  
1 svazek petržele  
1 lžíce vlašských ořechů

**Postup:** Brambory pořádně omyjeme a vaříme ve slupce  
15 min. Mezitím oloupeme cibuli a nasekáme ji na jemno.  
Z omytého citronu ostrouháme najemno kůru a vymačkáme  
šťávu. Citronovou kůru a šťávu smícháme s cibulí,  
brusinkami a jablečnou šťávou. Vše přivedeme k varu  
a poté sejmem z plotýnky. Okurku oloupeme a rozkrájíme  
podélně na čtvrtky. Semínka odstraníme a čtvrtky okurky  
nakrájíme na tenké plátky. Smícháme MILKO Řecký jogurt  
0 % tuku 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.





## SNÍDANĚ PRO 17. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 vejce  
6 lžic kvalitní nezapékané směsi müsli  
(doporučuji si vyrobit svou variantu doma)  
½ dl olivového oleje  
lesní med nebo javorový sirup  
špetka skořice  
lístek máty

## SNĚHOVÉ MÜSLI

### Postup:

Směs müsli vsypeme do misky. Ušleháme bílky s olivovým olejem do sněhu a smícháme je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Celou směs pečlivě promícháme a zalijeme s ní müsli. Potom vše polijeme javorovým sirupem nebo medem. Nakonec můžeme ozdobit skořicí a lístkem máty.



## AUTOOKRUH

Při nástupu i výstupu oběhnete 5× své auto. Stejně tak si při delších cestách autem udělejte 10 min. přestávku a 5× oběhnete auto.

## SVAČINA PRO 17. DEN

### Suroviny:

1 zralý banán  
4 lžice MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku  
2 vajíčka  
5 polévkových lžic polohrubé mouky  
1 čajová lžička kypřicího prášku  
trochu mléka  
olej či ghí na smažení

## BANÁNOVO-JOGURTOVÉ LÍVANEČKY

### Postup:

Oloupeme banán, rozkrájíme na kousky a přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku. Rozmixujeme do hladka, přidáme vejce, mouku smíchanou s kypřícím práškem a trochu mléka. Vše důkladně rozmícháme. Necháme chvíli odpočinout, a poté smažíme na pánvi (na lívanečnicku, nebo lžící tvoříme lívanečky na klasické rozpálené pánvi). Hotové lívanečky podáváme s oblíbeným džemem, sirupem, medem a MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku.



## NÁHRADNÍ TRASA

Při cestě do práce a domů vystupte o zastávku dříve a projděte se.

## VEČEŘE PRO 17. DEN

### Suroviny:

2 hrnky oblíbených těstovin  
2 hrnky nastrohaného čedaru  
1 MILKO Řecký jogurt bílý  
2 hrnky čerstvého špenátu  
sůl  
pepř  
¼ lžičky mletého sušeného česneku  
¼ lžičky mleté sušené cibule

## MAC & CHEESE S JOGURTEM

### Postup:

Těstoviny uvaříme al dente. Do cedníku vložíme špenát a uvařené těstoviny slijeme právě přes něj, ½ hrnku vyvařené vody si schováme. Těstoviny se špenátem vrátíme do hrnce a přilijeme trochu schované vody. Přidáme sýr, který by se měl rozpustit. Dále přidáme česnek, cibuli a MILKO Řecký jogurt. Osolíme, opepříme. Rozmícháme do krémové konzistence a hned podáváme.



## SNÍDANĚ PRO 18. DEN

### Suroviny:

150 g mraženého ovoce (dle chuti, maliny, borůvky, jahody, nebo směs různých)  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 polévková lžice medu

## JOGURTOVÁ POCHOUTKA

### Postup:

Než začneme s přípravou, ovoce nerozmrazíme, necháme je do poslední chvíle v mrazáku. I MILKO Řecký jogurt 0 % tuku vyndáme z lednice těsně před přípravou. Mražené ovoce dáme do kuchyňského robota a rozmixujeme. Přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, med a cca 1 minutu mixujeme, aby se chutě pořádně promíchaly. Podle chuti můžeme ještě přidat další lžici medu. Zbylou směs můžeme přelit do speciálních formiček a nechat zmrazit.



## KROKOVÁNÍ

Zkuste si dnes pohlídat, abyste ušli alespoň 10 000 kroků.

## SVAČINA PRO 18. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
piškoty  
meruňkový kompot  
meruňkové pyré  
müsli

## JOGURTOVÝ DORTÍK S MERUŇKAMI

### Postup:

Do sklenice nasypeme na dno pár piškotů. Na ně nandáme vrstvu meruňkového pyré. Následuje vrstva MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku, na který dáme opět vrstvu piškotů. Pak naskládáme nakrájenou meruňku z kompotu a zakápneme trochou kompotové šťávy, aby se piškoty nasákly. Dále vrstvíme a navrch posypeme müsli.



## ČEKACÍ DŘEPY

Během toho, co na něco nebo na někoho čekáte, případně během pauzy udělejte 2x 10 dřepů. Můžete i s výskokem.

## VEČEŘE PRO 18. DEN

### Suroviny:

200 g krůtího masa  
1 cibule  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 rajský protlak  
olivový olej  
chilli omáčka  
cibule

## KUSKUS S KRŮTÍMI NUDLIČKAMI

### Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, přidáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, rajčatový protlak, 2 lžice olivového oleje a zakápneme chilli omáčkou. Vše promícháme a necháme alespoň hodinku uležet. Osmažíme nakrájenou cibuli a dáme ji stranou. Pak na pánvi orestujeme naložené maso. Jako přílohu podáváme kuskus uvařený ve vývaru. Nakonec vše posypeme osmaženou cibulkou.



## SNÍDANĚ PRO 19. DEN

### MILKO ŘECKÝ JOGURT

#### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
lžíce medu  
vlašské nebo jiné ořechy

#### Postup:

Do pohárku dáme MILKO Řecký jogurt 0 % tuku, posypeme na pánvi orestovanými ořechy pro lepší chuť a polijeme medem. Pokud chceme, můžeme přidat i skořici s nastrohaným jablkem.



## CLEAN PLANK

Pusťte se do vytírání podlahy. Navlékněte si mycí rukavice s dlouhými vlákny a přejděte do pozice planku. Jednou rukou stírejte podlahu a druhou držte stabilitu v pozici. Mějte rovná záda a zpevněné tělo.

## SVAČINA PRO 19. DEN

### LÍVANCE SE SIRUPEM A OVOCEM

#### Suroviny:

90 g celozrnné špaldové mouky  
1 lžička vanilkového cukru  
1 lžička kypřicího prášku  
špetka soli  
1 vejce  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
100 ml polotučného mléka  
čekankový sirup  
různé ovoce (jahody, hrozny, borůvky...), na které máme chuť

#### Postup:

Zhňěteme mouku, cukr, prášek do pečiva, sůl, mléko a MILKO Řecký jogurt 0 % tuku do hladkého těsta. Necháme ho asi 5 minut odpočinout. Pokud se vám bude zdát těsto husté, můžete přidat ještě trochu mléka. Lívance pak smažíme z obou stran a podáváme je polité sirupem. Ovoce si k lívancům nakrájíme na kostičky (můžeme si udělat i takový menší mix). Recept vychází na 3 porce.



## LÍNÉ PROTAŽENÍ

Když ležíte v posteli, lehnete si na záda, upažte a dlaně natočte k zemi. Pokrčte kolena, aby směřovala ke stropu, a nechte je spadnout doleva a hlavu otočte doprava. Protáhnou se vám zádomé svaly. Cvik opakujte i na druhou stranu. (3x)

## VEČEŘE PRO 19. DEN

### TĚSTOVINY S TUŇÁKEM A JOGURTEM

#### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě  
1 menší cibule  
½ hrnku kukuřice  
těstoviny  
1 vejce

#### Postup:

Uvaříme si oblíbené těstoviny (doporučujeme vřeténka) a cibuli si nakrájíme nadrobno. Vajíčko uvaříme natvrdo a nakrájíme na kostičky. V jednoduchosti je krása, proto všechny ingredience smícháme a podle chuti přidáme sůl.



## SNÍDANĚ PRO 20. DEN

### POHANKA S JOGURTEM A BORŮVKAMI



#### Suroviny:

60 g pohanky  
lžička medu  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
1 polévková lžice borůvek  
špetka skořice

#### Postup:

Pohanku dáme do hrnce, zalijeme ji osolenou vodou cca 1 cm pod okraj nádoby a vodu přivedeme k varu. Vaříme ji 6 min. a poté ji necháme ve vodě nabobtnat a vychladnout. Díky tomu neztratí žádné důležité minerální a výživné látky. Následně ji smícháme s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku a medem. Směs vložíme do misky, ozdobíme borůvkami nebo jiným ovocem a posypeme skořicí.



## VÁLEČKOVÁNÍ

Pusťte se do pečení. Při válení těsta vpřed udělejte dřep. Při válení směrem k sobě si opět stoupněte. Držte rovná záda.

## SVAČINA PRO 20. DEN

### BROKOLICOVÝ SALÁT S JOGURTEM

#### Suroviny:

2 hrnky brokolice  
červená cibulka (podle chuti)  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
stroužek česneku  
2 lžice agávového sirupu  
citronová šťáva  
lžička soli  
pepř

#### Postup:

Brokolici nakrájíme na menší kousky a necháme v páře změkchnout. Cibulku pak nakrájíme nadrobno. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smícháme s agávovým sirupem, citronovou šťávou, rozdrčeným česnekem, solí a pepřem do chutného dipu. Dip nakonec smícháme se zeleninou. Pokud chcete, můžete přidat i nadrobno nakrájenou a osmaženou slaninu (cca 4 plátky).



## SCHODOVÁNÍ

Vyšlápněte dnes alespoň 6 pater schodů.

## VEČEŘE PRO 20. DEN

### HOVĚZÍ KEBAB

#### Suroviny:

450 g hovězího mletého masa  
½ salátové okurky, 2 stroužky česneku  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
petržel, snítka máty (jak kdo má rád)  
2 vejce  
2 lžičky citronové šťávy  
2 lžice kokosové mouky  
lžice olivového oleje  
¼ hrnku piniových oříšků  
pepř a sůl

#### Postup:

Maso, vejce, rozdrčený česnek, kokosovou mouku, nadrobno nakrájené oříšky a petržel smícháme v masovou směs. Z ní pak rukama děláme šišky, které nabodneme na špejle a dáme do trouby péct na 180 °C. Po 15 min. otočíme a necháme péct ještě 5 min. Jogurtovou omáčku pak připravíme smícháním MILKO Řeckého jogurtu 0 % tuku s citronovou šťávou, na malé kostičky nakrájenou okurkou, nadrobno nasekanou mátou, solí a pepřem.



## SNÍDANĚ PRO 21. DEN

### Suroviny:

1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 vejce  
6 lžic kvalitní nezapékané směsi müsli  
(doporučuji si vyrobit svou variantu doma)  
½ dl olivového oleje  
lesní med nebo javorový sirup  
špetka skořice  
lístek máty

## SNĚHOVÉ MÜSLI

### Postup:

Směs müsli vsypeme do misky. Ušleháme bílky s olivovým olejem do sněhu a smícháme je s MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku. Celou směs pečlivě promícháme a zalijeme s ní müsli. Potom vše polijeme javorovým sirupem nebo medem. Nakonec můžeme ozdobit skořicí a lístkem máty.



## MYČKODŘEP

Při dávání nebo vyndávání věcí do myčky/pračky/skříně držte pozici dřepu s rovnými zády.

## SVAČINA PRO 21. DEN

### Suroviny:

1 větší červený grep  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
troška limetkové kůry  
čajová lžička limetkové šťávy  
1 lžice medu  
hrst nasekaných ořechů

## JOGURTOVO GREPOVÉ MLSÁNÍ

### Postup:

Grep rozkrájejte na měsíčky tak, abyste odstranili veškerou kůru a vnitřní blány. MILKO Řecký jogurt 0 % tuku smíchejte s limetkovou šťávou a kůrou a medem. Položte grepové kousky do misky a zalijte jogurtovou směsí, nakonec zasypte ořechy.



## POSILOVÁNÍ S PYTLEM

Než vyhodíte odpadkové pytle do popelnice, vydržte co nejdéle s upaženými rukama.

## VEČEŘE PRO 21. DEN

### Suroviny:

40 g celozrnného kuskusu  
1 nastrohaná mrkev  
1/2 nastrohaného celeru  
1 hrst nakládané kukuřice  
1 menší hrst piniových ořechů  
1 hrst sušených hub  
1 špetka soli  
1 MILKO Řecký jogurt 0 % tuku  
2 polévkové lžice olivového oleje

## ZELENINOVÝ KUSKUS

### Postup:

Kuskus připravíme tak, že jej vložíme do vroucí osolené vody, necháme povařit 10 min. a dalších 10 min. odležet. Mezitím nastroháme celer a mrkev. Veškeré ingredience vmícháme do kuskusu, polijeme MILKO Řeckým jogurtem 0 % tuku, posypeme piniovými oříšky a na závěr to celé zapečeme po dobu 15 min. v predehřáté troubě na 180 °C.

