

Kuřecí vývar se zeleninou



22. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Kuřecí vývar je prostě všelék. Přidejte ještě spoustu zeleniny a připravte si tak variantu výborné večeře do jakékoli fáze diety. Pro první fázi s nudlemi jako proteinové jídlo, od druhé fáze s kuřecím masem jako „normální jídlo“.

Co potřebujete:

- Kuřecí hrudník
- 2 l vody
- 150 g brokolice
- 150 g celeru
- 100 g řapíkatého celeru
- Petrželová nať
- Pepř
- Sůl
- Bobkový list
- Nové koření
- Stroužek česneku
- 1 malá cibule
- Extra ingredience:
 - **Pro 1. fázi:** [čínské nudle Prodietix](#)
 - **Pro 2. fázi:** kuřecí prsa 150 g
 - **Pro 3. fázi:** kuřecí prsa 150 g, lžíce strouhané mrkve, lžíce strouhané petržele

Jak na to:

1. Kuřecí kosti vložte do hrnce s vodou. Vodu přiveďte pod bod varu. Pokud vaříte variantu pro druhou a třetí fázi, přidejte kosti i s masem, pokud pro první, nikoliv.

- 2.** Po dvou hodinách přidejte očištěnou zeleninu a pokračujte ještě alespoň hodinu.
- 3.** Hotový vývar scedte přes jemný cedník. Rozdělte do nádob a nechte vychladnout.
- 4.** V ledničce vám vydrží pár dní, v mrazáku i několik týdnů.
- 5.** Dobrou chuť!

Jak Kuřecí vývar se zeleninou jíst jíst?

Pro první fázi s nudlemi jako proteinové jídlo, od druhé fáze s kuřecím masem jako „normální jídlo“. Konzumujte takto:

1. fáze:

V první fázi konzumujte vývar se zeleninou a čínskými nudlemi Prodietix připravenými dle návodu.

2. fáze:

V druhé fázi podávejte vývar se zeleninou s natrhanými kousky kuřecích prsou.

3. fáze:

V třetí fázi podávejte vývar se zeleninou (včetně mrkve a petržele) a s natrhanými kousky kuřecího masa.