

# *Kuchařka pro dceru*

JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ

10. února – 26. března 2016

Moje velká postní výzva. Do Velikonoc se vzdám: \_\_\_\_\_

<b>pondělí</b>	<b>úterý</b>	<b>středa</b>	<b>čtvrtek</b>	<b>pátek</b>	<b>sobota</b>
		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40

K vystřížení a rozstřížení a nalepení:

## Pondělí – tento týden se navíc vzdám:

Týden bez televize	Týden bez alkoholu	Týden bez pečiva	Týden bez kávy	Týden bez mobilu	Týden bez auta
Týden bez sladkostí	Týden bez sladkých nápojů	Týden bez cigaret	Týden bez lepku	Týden bez jídla po 17. hodině	Týden v posteli před 22. hodinou

## Úterý - dám si extra dávku zeleniny:

Dám si špenát	Dám si kysané zelí	Dám si hlávkový salát	Dám si pórek	Dám si červenou řepu	Dám si spoustu bylinek
Dám si klíčky	Dám si baby špenát	Dám si brokolici	Dám si řeřichu	Dám si ředkvičky	Dám si jarní cibulku

## Středa – bez masa vydržím, vyměním ho za:

Dám si čočku	Dám si cizrnu	Dám si fazole	Dám si hrách	Dám si červenou čočku	Dám si sóju
Dám si tvarůžky	Dám si vajíčka	Dám si tvaroh	Dám si tvrdý sýr	Dám si čerstvý sýr	Dám si jogurt

## Čtvrtek – hledám nové možnosti, vyzkouším nové věci:

Vyzkouším pošírování	Vyzkouším zadělávání	Vyzkouším blanšírování	Vyzkouším domácí máslo	Vyzkouším novou polévku	Vyzkouším bulgur
Vyzkouším pohanku	Vyzkouším kroupy	Vyzkouším jáhly	Vyzkouším quinou	Vyzkouším kuskus	Vyzkouším dýňový olej

## Pátek – nemyslím na své těžkosti, pomáhám druhým:

Pomůžu sousedům	Pomůžu cizím dětem	Pomůžu nemocným nebo je navštívím	Potěším své příbuzné	Udělám radost kamarádce	Pomůžu místním dobrovolníkům
Nepotřebné věci věnuju charitě	Pomůžu zvířátkům	Daruju kytku jen tak	Pomůžu člověku na ulici	Navštívím nemocného	Zavolám někomu, kdo mě dlouho neslyšel

## Sobota – dělím se o radost a smysluplně trávím čas:

Zahraju si aspoň hodinu s dětmi	Strávím nejmíň hodinu v přírodě	Půjdu na výlet na nepoznané místo	Půjdu na výstavu	Půjdu na koncert	Budu si číst s dětmi
Někoho veřejně pochválím	Čas pro sebe nejmíň 2 hodiny	Zkusím nový sport	Procházka delší než obvykle	Napíšu dlouho odkládaný dopis	Pozvu někoho milého na jídlo

*Aby pro vás výzva byla skutečně výzvou, vyberte si jen ty úkoly, které vás povedou k něčemu, co byste běžně nedělali, nezkoušeli, neoželeli.*