

Vzor jedálňička na mieru



Typ jedálňička:

Bez obmedzení



Nákupný zoznam

Ovocie a zelenina

Banány	80g	Cesnak	3g
Špenát baby	50g	Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	150g
Brokolica	200g	Maliny	100g

Konzervy, zaváraniny a oleje

Kokosový olej	2ml	Olivový olej	podľa potreby
---------------	-----	--------------	---------------

Mäso, ryby a údeniny

Pražská šunka	50g
---------------	-----

Mrazené, chladené výrobky

Zemiakové gnocchi Rana 500g	170g
-----------------------------	------

Mlieko a mliečne výrobky

Mlieko plnotučné 3,5%	podľa potreby	Vajce slepačie	50g
Skyr biely	100g	Cream cheese light (skyr lučina)	20g
Niva	50g	Eidam syr 30% tuk	15g
Mozzarella light	60g	Kefír 1.1 % tuku	200ml

Koreniny a dochucovadlá

Kakao holandské	5g	Sol' himalájska	podľa potreby
Škorica mletá	podľa potreby	Čierne mleté korenie	podľa potreby
Jedlá sóda bikarbóna	podľa potreby		

Trvanlivé potraviny

Ovsené celozrnné vločky	40g	Celozrnná strúhanka	20g
-------------------------	-----	---------------------	-----

Orechy a semená

Ľanové semienka	2g	Arašidové maslo	15g
Chia semienka	2g		

Pochutiny

Horká čokoláda 70%	10g
--------------------	-----

☒ Denný jedálniček

Raňajky

Banánovo arašidová overnight kaša s čokoládou

🕒 2x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 5, 7,

Sach. jednotky: 5.85 sJ / 1x porcia



🔑 Ingrediencie

Na kašu:

Mlieko plnotučné 3,5%	1x 120ml / 60ml
Ovsené celozrnné vločky	1x 80g / 40g
Kakao holandské	1x 10g / 5g
Ľanové semienka	1x 4g / 2g
Chia semienka	1x 4g / 2g
Škorica mletá	podľa potreby
Banány	1x 80g / 40g

Na vrch:

Skyr biely	1x 200g / 100g
Arašidové maslo	1x 30g / 15g
Banány	1x 80g / 40g
Horká čokoláda 70%	1x 20g / 10g
Kokosový olej	1x 4ml / 2ml

🔪 Postup

V miske roztlačíme banán, pridáme ovsené vločky, kakao, ľanové semienka, chia semienka, trochu škorice a zalejeme vlažným mliekom (ak je kaša hustá pridáme vodu). V ďalšej miske zmiešame skyr s arašidovým maslom a natrieme na zmes z ovsených vločiek. Na skyr poukladáme banán, ktorý nakrájame na kolieska. Čokoládu s kokosovým olejom roztopíme vo vodnom kúpeli, polejeme ňou kašu a dáme na noc do chladničky.

🥣 VitaMag 330g (Mg+C+B6)

Sach. jednotky: 0 sJ

🕒 1 x 5 g

🥛 Voda s citrónom

Sach. jednotky: 0.1 sJ

🕒 1 x 350 ml

💧 Pitný režim

Desiata

 **Čučoriedky** 
Sach. jednotky: **1.23 sJ**

 1 x 99 g

 **Aperol** 
Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 **Pitný režim**

Obed

Gňoky s nivou, špenátom a šunkou

 2x porcia / **1x porcia**

Alergény: 1, 7, 12,
Sach. jednotky: **5.2 sJ / 1x porcia**



Ingrediencie

Zemiakové gnocchi Rana 500g	1x 340g / 170g
Niva	1x 100g / 50g
Pražská šunka	1x 100g / 50g
Špenát baby	1x 100g / 50g
Mlieko plnotučné 3,5%	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Postup

Gňoky uvaríme podľa návodu. Na panvičku dáme kvapku oliváču, na ňom podusíme baby špenát. Pridáme šunku nakrájanú na kostičky, krátko podusíme, pridáme rozmrvenú nivu a necháme ju rozpustiť, podľa potreby zriedime mliekom a počkáme kým sa omáčka spojí. Na tanier dáme gňoky, prelejeme omáčkou a podávame.

 **Aperol** 
Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 **Pitný režim**

Olovrant

 **Kefír 1.1 % tuku**
Alergény: 7,
Sach. jednotky: **0.88 sJ**

 1 x 200 ml

 **Aperol** 
Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 **Pitný režim**

Večera

Brokolicovo – syrové placky

Alergény: 1, 3, 7,
Sach. jednotky: **3.15 sJ / 1x porcia**



Ingrediencie

Brokolica	1x 800g / 200g
Mozzarella light	1x 240g / 60g
Vajce slepačie	4x 50g / 50g
Cream cheese light (skyr lučina)	1x 80g / 20g
Celozrnná strúhanka	1x 80g / 20g
Eidam syr 30% tuk	1x 60g / 15g
Cesnak	4x 3g / 3g
Jedlá sóda bikarbóna	podľa potreby
Sol' himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby

Na prílohu:

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	4x 150g / 150g
--	-----------------------

4x porcia / **1x porcia**

Postup

Brokolicu uvaríme v slanej vode do mäkka. Brokolicu roztlačíme vidličkou, pridáme nastrúhanú mozzarellu, vajce, cream cheese, strúhanku, prelisovaný cesnak, štipku sóda bikarbóny, dochutíme soľou a korením (ak je cesto riedke pridáme strúhanku, ak husté vodu). Zmiešame a lyžicou kladieme na plech vystlaný papierom na pečenie malé placky. Placky posypeme nastrúhaným syrom a pečieme na 180 °C cca 20 minút do zlatista.

Aperol
Sach. jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Druhá večera

Aperol
Sach. jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Bielkoviny
98 g

Tuky
59 g

Sacharidy
166 g

Vláknina
34 g

Sach. jednotky
16.6 sJ

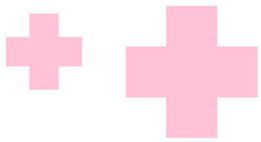
Sol'
7 g

Cukor
43 g

Pitný režim
2300 ml

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE! Jedálniček, recepty a tréningové videá sú autorskoprávne chránené, sú určené len na súkromné účely a je zakázané ich akýmkoľvek spôsobom šíriť bez výhradného súhlasu autora. Akékoľvek iné použitie vrátane kopírovania, neoprávnenej reprodukcie, verejného rozširovania, alebo distribúcie je prísne zakázané a za porušenie tohto zákazu hrozia závažné postihy podľa občianskeho a trestného práva.
Copyright Schudni s DaVe s.r.o. All rights reserved

Dúfame, že ti tieto
recepty chutili :)



V prípade otázok nás neváhaj kontaktovať na opytajsa@schudnisdave.sk

www.schudnisdave.sk

