



**DaVe<sup>®</sup>**

# Vzor jedálňička na mieru

Typ jedálňička:

**Nízkotučný**



# Nákupný zoznam

## Ovocie a zelenina

Banány	60g	Cvikla (surová, varená)	100g
Mix listových šalátov	75g	Citronová šťava	podľa potreby
Paradajky	70g	Pažítka	podľa potreby
Avokádo	30g	Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	200g
Cibuľa	15g	Melón červený	500g

## Konzervy, zaváraniny a oleje

Olivový olej	4ml	Ocot jablčný	podľa potreby
--------------	-----	--------------	---------------

## Pečivo

Hrianka zo Slatinského chleba	40g
-------------------------------	-----

## Mäso, ryby a údeniny

Kuracie prsia surové	80g	Kuracia prsná šunka	30g
----------------------	-----	---------------------	-----

## Mrazené, chladené výrobky

Twister zmrzlina 80 ml	80g
------------------------	-----

## Mlieko a mliečne výrobky

Mlieko polotučné 1.5%	70ml	Mozzarella light	50g
Skыр biely	80g	Cottage cheese Light	130g
Vajce slepačie	50g	Feta syr	15g

## Koreniny a dochucovadlá

Kakao holandské	5g	Sol' himalájska	podľa potreby
Škorica mletá	podľa potreby	Čierne mleté korenie	podľa potreby
Dijonská horčica	8g	Tymián korenie	podľa potreby

## Trvanlivé potraviny

Ovsené celozrnné vločky	40g	Racio Knäckebröt ražný s vysokým obsahom vlákniny 250 g	40g
-------------------------	-----	---	-----





# Denný jedálniček

## Raňajky

### Banánovo arašidová overnight kaša s čokoládou

2x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 5, 7,

Sach. jednotky: **5.2 sJ** / 1x porcia



#### Ingrediencie

##### Na kašu:

Mlieko polotučné 1.5%	1x 140ml / <b>70ml</b>
Ovsené celozrnné vločky	1x 80g / <b>40g</b>
Banány	1x 60g / <b>30g</b>
Kakao holandské	1x 10g / <b>5g</b>
Chia semienka	1x 4g / <b>2g</b>
Škorica mletá	podľa potreby

##### Na vrch:

Skyr biely	1x 160g / <b>80g</b>
Arašidové maslo	1x 20g / <b>10g</b>
Banány	1x 60g / <b>30g</b>
Horká čokoláda 70%	1x 20g / <b>10g</b>

#### Postup

V miske roztláčime banán, pridáme ovsené vločky, kakao, 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 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

 **Twister zmrzlina 80 ml**

Sach. jednotky: **1.6 sJ**

 1 x 80 g

 **Čučoriedky** 

Sach. jednotky: **1.85 sJ**

 1 x 87 g

 **Aperol** 

Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 **Pitný režim**

Dave

## Obed

### Kurací zeleninový šalát so šunkou, vajíčkom a mozzarellou

4x porcia / 1x porcia

Alergény: 3, 7, 10, 12,  
Sach. jednotky: **0.95 sJ / 1x porcia**



#### Ingrediencie

Kuracie prsia surové	1x 320g / <b>80g</b>
Mix listových šalátov	1x 300g / <b>75g</b>
Paradajky	1x 280g / <b>70g</b>
Avokádo	1x 120g / <b>30g</b>
Vajce slepačie	4x 50g / <b>50g</b>
Mozzarella light	1x 200g / <b>50g</b>
Kuracia prsná šunka	1x 120g / <b>30g</b>

#### Na dresing:

Cibuľa	1x 60g / <b>15g</b>
Dijonská horčica	1x 30g / <b>8g</b>
Olivový olej	1x 8ml / <b>2ml</b>
Ocot jablčný	podľa potreby
Sol' himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby

#### Postup

Vajička uvaríme na tvrdo a pokrájame na kolieska. Šunku pokrájame na kocky a necháme opražiť na panvici. Tam opečieme aj osolené kuracie rezne z oboch strán, keď vychladnú pokrájame na kocky. Šalát umyjeme, osušíme a nakrájame na rezančeky. Paradajky a avokádo nakrájame na kocky. Na tanieri rozložíme nakrájaný šalát a navrstvíme do pásov kuracie prsia, avokádo, šunku, paradajky, vajička a rozmrvený syr. Nakoniec všetko pokvapkáme dresingom, ktorý vymiešame z nadrobno nasekanej cibulky, octu, oleja, horčice, soli a korenia.

### Hrianka zo Slatinského chleba

Alergény: 1,  
Sach. jednotky: **2.6 sJ**

2 x 40 g

### Aperol

Sach. jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

## Olovrant

### Čučoriedky

Sach. jednotky: **4.31 sJ**

1 x 202 g

### Aperol

Sach. jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

## Večera

### Cviklová pomazánka so syrom cottage

2x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 7, 11,  
Sach. jednotky: 4.1 sJ / 1x porcia



#### Ingrediencie

##### Na pomazánku:

Cottage cheese Light	1x 260g / 130g
Cvikla (surová, varená)	1x 200g / 100g
Olivový olej	1x 4ml / 2ml
Sol' himalájska	podľa potreby
Tymián korenie	podľa potreby
Citrónová šťava	podľa potreby

##### Na vrch:

Feta syr	1x 30g / 15g
Sezam	1x 4g / 2g
Pažitka	podľa potreby

##### Na prílohu:

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	2x 200g / 200g
Racio Knäckebröt ražný s vysokým obsahom vlákniny 250 g	2x 40g / 40g

#### Postup

Cviklu očistíme, nakrájame na menšie kúsky a uvaríme domäkka (alebo použijeme predvarenú). Necháme úplne vychladnúť. Do mixéra vložíme uvarenú cviklu, cottage cheese, olivový olej, štipku soli, tymián a kvapku citrónovej šťavy. Všetko spolu rozmixujeme dohladka. Ak je pomazánka príliš hustá, pridáme trochu vody alebo oleja. Pomazánku natrieme na chlieb, posypeme rozdrobeným feta syrom, ozdobíme čerstvou pažitkou a sezamom.

**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  
105 g

Sacharidy  
176 g

Sach. jednotky  
17.6 sJ

Cukor  
77 g

Tuky  
46 g

Vláknina  
38 g

Soľ  
5 g

Pitný režim  
2100 ml

Dúfame, že ti tieto  
recepty chutili :)



V prípade otázok nás neváhaj kontaktovať na [opytajsa@schudnisdave.sk](mailto:opytajsa@schudnisdave.sk)

**[www.schudnisdave.sk](http://www.schudnisdave.sk)**

