



DaVe[®]

Vzor jedálnička na mieru

Typ jedálnička:

Pri hypertenzií



Nákupný zoznam

Ovocie a zelenina

Paradajky	50g	Citrónová šťava	podľa potreby
Bazalka čerstvá	podľa potreby	Pažítka	podľa potreby
Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	200g	Čučoriedky	150g
Mrkva	50g	Banány	100g

Konzervy, zaváraniny a oleje

Olivový olej	podľa potreby	Kukurica Bonduelle	30g
--------------	---------------	--------------------	-----

Pečivo

Slatinský chleba 100% celozrnný	80g
---------------------------------	-----

Mäso, ryby a údeniny

Losos	100g
-------	------

Mrazené, chladené výrobky

Fazuľové struky	50g	Zemiakové gnocchi Rana 500g	150g
-----------------	-----	-----------------------------	------

Mlieko a mliečne výrobky

Mozzarella light	80g	Cream cheese light (skyr lučina)	30g
Mozzarella	40g	Maslo	10g

Koreniny a dochucovadlá

Bazalka sušená	podľa potreby	Muškatový oriešok	podľa potreby
Ocot balzamiko	podľa potreby	Trstinový práškový cukor	15g
Soľ himalájska	podľa potreby	Čakankový sirup	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby		

Trvanlivé potraviny

Špaldové celozrnné cestoviny	60g
------------------------------	-----

Orechy a semená

Mak mletý	20g
-----------	-----



Denný jedálniček

Raňajky

Zapekané toasty na taliansky spôsob

1x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 7, 12,
Sach. jednotky: 3.6 sJ / 1x porcia



Ingrediencie

Slatinský chleba 100% celozrnný	2x 40g / 80g
Mozzarella light	1x 80g / 80g
Paradajky	1x 50g / 50g
Bazalka čerstvá	podľa potreby
Bazalka sušená	podľa potreby
Ocot balzamiko	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Na prílohu:

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	1x 200g / 200g
--	----------------

Postup

Oba krajce chleba potrieme zľahka z jednej strany olivovým olejom. Prvý krajec chleba otočíme potretou časťou nadol a obložíme ho bazalkovými listami (alebo sušenou bazalkou) a natenko nakrájanou paradajkou. Paradajku polejeme trochou balzamikového octa, pridáme mozzarellu a nakoniec prikryjeme druhým krajcom chleba, olejom potretou časťou nahor. Takto nachystané toasty môžeme pripraviť v toastovači alebo na grilovacej panvici, pričom sendvič zaťažíme a opečieme z oboch strán do zlatista a do chrumkava.

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



Sach. jednotky: 1.29 sJ

1 x 207 g



Sach. jednotky: 8.68 sJ

1 x 0 ml

Pitný režim

Obed

Cestoviny s lososom a mozzarellou

Alergény: 1, 4, 7,

Sach. jednotky: 5.3 sJ / 1x porcia

3x porcia / 1x porcia



Ingrediencie

Špaldové celozrnné cestoviny	1x 180g / 60g
Losos	1x 300g / 100g
Mrkva	1x 150g / 50g
Fazuľové struky	1x 150g / 50g
Kukurica Bonduelle	1x 90g / 30g
Mozzarella	1x 120g / 40g
Cream cheese light (skyr lučina)	1x 90g / 30g
Citrónová šťava	podľa potreby
Sol' himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby
Muškatový oriešok	podľa potreby
Pažítka	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Postup

Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale, zlejeme a trochu vody odložíme bokom. Na kvapke oleja opražíme nakrájaného lososa, pridáme nakrájanú mrkvu, fazuľové struky, kukuricu a podlejeme troškou vody z cestovín. Ochutíme soľou, čiernym a muškátovým korením, citrónovou šťavou a pod pokrievkou udušime do mäkka cca 10 minút. Pridáme cream cheese a nastrúhanú mozzarellu. Premiešame s uvarenými cestovinami a posypeme nasekanou pažítkou.



Sach. jednotky: 8.68 sJ

1 x 0 ml

Pitný režim

Olovrant



Čerešne

Sach. jednotky: 1.54 sJ

1 x 151 g



Aperol

Sach. jednotky: 8.68 sJ

1 x 0 ml

Pitný režim

Večera

Gňoky s makom

Alergény: 1, 7, 12,

Sach. jednotky: 6 sJ / 1x porcia

2x porcia / 1x porcia



Ingrediencie

Zemiakové gnocchi Rana	1x 300g / 150g
500g	
Mak mletý	1x 40g / 20g
Trstinový práškový cukor	1x 30g / 15g
Maslo	1x 20g / 10g
Čakankový sirup	podľa potreby

Postup

Gňoky vhodíme do vriacej osolenej vody, varíme pokiaľ sa nevyplavia k povrchu. Hotové gňoky scedíme, posypeme makom, cukrom a prelejeme roztopeným maslom. Podľa chuti dosladíme čakankovým sirupom.



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
78 g

Sacharidy
192 g

Sach. jednotky
19.2 sJ

Cukor
56 g

Tuky
43 g

Vláknina
35 g

Soľ
5 g

Pitný režim
2100 ml

Dúfame, že ti tieto
recepty chutili :)



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

www.schudnisdave.sk

