

Vzor jedálňička na mieru



Typ jedálňička:

Diabetický



Nákupný zoznam

Ovocie a zelenina

Paradajky	50g	Zemiaky	100g
Bazalka čerstvá	podľa potreby	Cibuľa	50g
Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	300g	Kôpor	podľa potreby
Cuketa	400g	Špenát baby	50g

Konzervy, zaváraniny a oleje

Olivový olej	podľa potreby	Ocot	podľa potreby
--------------	---------------	------	---------------

Pečivo

Slatinský chleba 100% celozrnný	120g
---------------------------------	------

Mäso, ryby a údeniny

Losos údený	80g
-------------	-----

Mlieko a mliečne výrobky

Mozzarella light	100g	Skyr biely	70g
Smotana na varenie 10%	160ml	Cream cheese light (skyr lučina)	35g
Vajce slepačie	podľa potreby	Protein Pudding čoko	200g

Koreniny a dochucovadlá

Bazalka sušená	podľa potreby	Sol' himalájska	podľa potreby
Ocot balzamiko	podľa potreby	Trstinový cukor	podľa potreby
Paprika mletá sušená	podľa potreby	Kypriaci prášok do pečiva	6g

Trvanlivé potraviny

Múka špaldová celozrnná hladká	45g
--------------------------------	-----

Orechy a semená

Sezam	3g	Ľanové semienka	3g
-------	----	-----------------	----

Doplňky výživy

VitaMag 330g (Mg+C+B6)	5g
------------------------	----

Vlastné

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



☒ Denný jedálňiček

Raňajky

Zapekané toasty na taliansky spôsob

🕒 1x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 7, 12,
Sach. jednotky: 3.5 sJ / 1x porcia



🔑 Ingrediencie

Slatinský chleba 100% celozrnný	2x 40g / 80g
Mozzarella light	1x 100g / 100g
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 150g / 150g
--	----------------

🔪 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 zatažime 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


Protein Pudding čoko

Alergény: 7,
Sach. jednotky: **1.1 sJ**

 1 x 200 g

Aperol

Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 Pitný režim

Obed

Cuketový prívarok

Alergény: 1, 3, 7,
Sach. jednotky: **5.2 sJ / 1x porcia**

 1x porcia / **1x porcia**



Ingrediencie

Cuketa	1x 400g / 400g
Smotana na varenie 10%	1x 160ml / 160ml
Zemiaky	1x 100g / 100g
Vajce slepačie	1x 50g / 50g
Cibuľa	1x 50g / 50g
Kôpor	podľa potreby
Paprika mletá sušená	podľa potreby
Sol' himalájska	podľa potreby
Ocot	podľa potreby
Trstinový cukor	podľa potreby
Voda	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Na prílohu:

Slatinský chleba 100% celozrnný	1x 40g / 40g
---------------------------------	---------------------

Postup

Zemiaky očistíme, nakrájame a uvaríme vo vriacej vode. Cibuľu očistíme a nakrájame na drobno. Cuketu umyjeme, ošúpeme a nastrúhame. Cibuľu spolu s nastrúhanou cuketou podusíme. Keď nám cuketa pustí šťavu, osolíme, pridáme kôpor (podľa chuti), červenú papriku, poriadne premiešame a dusíme na miernom ohni 15 min. Po zmäknutí cukety polovicu vyberieme a spolu so smotanou rozmixujeme v mixéri. Rozmixovanú cuketu so smotanou prilejeme naspäť do hrnca, pridáme uvarené zemiaky, vodu (vodu prilejeme podľa hustoty prívarku aký chceme) a všetko spolu krátko povaríme. Podľa chuti dochuťme cukrom, octom a podávame s vajíčkom.

Aperol

Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 Pitný režim

Olovrant

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

 1 x 0 ml

 Pitný režim

Večera

Bagel s lososom so špenátom

 2x porcia / **1x porcia**

Alergény: 1, 3, 4, 7, 11,
Sach. jednotky: **4.35 sJ / 1x porcia**



Ingrediencie

Na recept:

Skyr biely	1x 140g / 70g
Vajce slepačie	2x 50g / 50g
Múka špaldová celozrnná hladká	1x 90g / 45g
Kypriaci prášok do pečiva	1x 12g / 6g
Soľ himalájska	podľa potreby

Na vrch:

Sezam	1x 6g / 3g
Ľanové semienka	1x 6g / 3g
Vajce slepačie	podľa potreby

Na náplň:

Losos údený	1x 160g / 80g
Špenát baby	1x 100g / 50g
Cream cheese light (skyr lučina)	1x 70g / 35g

Na prílohu:

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	2x 150g / 150g
--	-----------------------

Postup

V miske zmiešame múku, kypriaci prášok, skyr, soľ a vypracujeme cesto (podľa potreby pridáme múku, alebo vodu). Cesto rozdelíme na rovnaké časti. Vytvarujeme valček, ktorý na konci spojíme a vytvarujeme bagel. Bagel potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme semienkami. Pečieme v rúre pri 180 °C cca 20–30 minút do zlatista. Po upečení necháme mierne vychladnúť a prerežeme na dve polovice. Spodnú polovicu žemle natrieme cream cheesom, pridáme podusený špenát, lososa a vrchnou polovicou zavrieme bagel. Podávame so zeleninou.

 **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
114 g

Sacharidy
143 g

Sach. jednotky
14.3 sJ

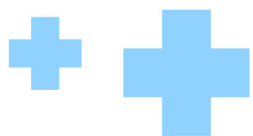
Cukor
35 g

Tuky
51 g

Vláknina
35 g

Soľ
9 g

Pitný režim
2100 ml



Dúfame, že ti tieto
recepty chutili :)



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

www.schudnisdave.sk

