



**DaVe<sup>®</sup>**



# Vzor jedálňička na mieru

Typ jedálňička:

**Bezlaktózový**





# Nákupný zoznam

## Ovocie a zelenina

● Zemiaky	140g	● Paradajky cherry	50g
● Cibuľa červená	25g	● Cibuľa	30g
● Mix listových šalátov	100g	● Cesnak	2g
● Uhorka šalátová	50g	● Melón červený	300g
● Avokádo	40g	● Maliny	100g

## Konzervy, zaváraniny a oleje

● Kokosový olej	20ml	● Čalamáda	100g
● Olivový olej	podľa potreby		

## Pečivo

● Celozrnná Tortilla / Wrap	60g	● Slatinský chleba 100% celozrnný	40g
-----------------------------	-----	-----------------------------------	-----

## Mäso, ryby a údeniny

● Viedenské párky	40g	● Kuracie prsia surové	100g
-------------------	-----	------------------------	------

## Mlieko a mliečne výrobky

● Rajo Lakto Free Tvaroh	160g	● Minus L bezlaktózový ementál	20g
● Rajo bezlaktózové mlieko plnotučné 3,5%	podľa potreby	● Šalátová majonéza	15g
● Vajce slepačie	50g		

## Koreniny a dochucovadlá

● Trstinový cukor	20g	● Čierne mleté korenie	podľa potreby
● Škorica mletá	podľa potreby	● Rasca korenie	podľa potreby
● Soľ himalájska	podľa potreby	● Paprika mletá sušená	podľa potreby

## Doplňky výživy

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

Vlastné

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Denný jedálniček

## Raňajky

### Škoricové cini minis z tortily

1x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 7,  
Sach. jednotky: 5.4 sJ / 1x porcia



#### Ingrediencie

Celozrnná Tortilla / Wrap	1x 60g / 60g
Kokosový olej	1x 20ml / 20ml
Trstinový cukor	1x 20g / 20g
Rajo Lakto Free Tvaroh	1x 140g / 140g
Rajo bezlaktózové mlieko plnotučné 3,5%	podľa potreby
Škorica mletá	podľa potreby

#### Postup

Tortillu nakrájame na malé štvorčeky. Vložíme do misky, zmiešame s olejom, cukrom a škoricou. Dáme na plech s papierom na pečenie a pečieme na 180°C cca 10 min v závislosti od rúry. Tvaroh rozriedime s mliekom podľa potreby a zalejeme cini minis v miske.

### 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: 3.69 sJ

1 x 173 g

### Aperol

Sach. jednotky: 8.68 sJ

1 x 0 ml

Pitný režim

## Obed

### Viedenská panvička s volským okom

4x porcia / 1x porcia

Alergény: 3, 7,  
Sach. jednotky: **3.28 sJ / 1x porcia**



#### Ingrediencie

Zemiaky	1x 560g / <b>140g</b>
Vajce slepačie	4x 50g / <b>50g</b>
Viedenské párky	1x 160g / <b>40g</b>
Cibuľa červená	1x 100g / <b>25g</b>
Minus L bezlaktózový ementál	1x 80g / <b>20g</b>
Sol' himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby
Rasca korenie	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby
<b>Na prílohu:</b>	
Čalamáda	4x 100g / <b>100g</b>

#### Postup

Zemiaky uvaríme. Medzitým párky pokrájame na kolieska, nastrúhame syr a nasekáme cibuľku. Na panvici rozohrejeme kvapku oliváču a pridáme do nej zemiaky. Pridáme rascu, korenie a trochu soli a na prudkom ohni opekáme, kým zemiaky nechytia zlatohnedú kôrku a nebudú chrumkavé na povrchu. Potom oheň stiahneme na polovicu a pridáme párky, cibuľku a opekáme. Na záver do panvice rozklepneme vajíčka. Keď bielky zatuhnú odstavíme z plameňa a zasypeme strúhaným syrom.

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

1 x 0 ml

 **Pitný režim**

## Olovrant

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

1 x 99 g

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

1 x 0 ml

 **Pitný režim**

## Večera

### Kurací šalát so zeleninou a majonézovým dresingom

4x porcia / 1x porcia

Alergény: 1, 3, 7, 10,

Sach. jednotky: **2.58 sJ / 1x porcia**



#### Ingrediencie

Kuracie prsia surové	1x 400g / <b>100g</b>
Mix listových šalátov	1x 400g / <b>100g</b>
Uhorka šalátová	1x 200g / <b>50g</b>
Avokádo	1x 160g / <b>40g</b>
Paradajky cherry	1x 200g / <b>50g</b>
Rajo Lakto Free Tvaroh	1x 80g / <b>20g</b>
Šalátová majonéza	1x 60g / <b>15g</b>
Cibuľa	1x 120g / <b>30g</b>
Cesnak	2x 3g / <b>2g</b>
Čierne mleté korenie	podľa potreby
Paprika mletá sušená	podľa potreby
Soľ himalájska	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

#### Na prílohu:

Slatinský chleba 100% celozrnný	4x 40g / <b>40g</b>
---------------------------------	---------------------

#### Postup

Kuracie prsia nakrájame na drobno a spolu s cibuľou opečieme na panvici do zlatista. Uhorku nakrájame na drobno, šalát umyjeme, paradajky prekrojíme na polovicu, avokádo vydlabeme a vymiešame s tvarohom a majonézou. Nakoniec všetko spolu dokopy zmiešame, dochutíme soľou, korením a červenou mletou paprikou.

 **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  
85 g

Sacharidy  
145 g

Sach. jednotky  
14.5 sJ

Cukor  
64 g

Tuky  
63 g

Vláknina  
25 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)**

