



DaVe[®]



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

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 / 100g
Mix listových šalátov	1x 400g / 100g
Uhorka šalátová	1x 200g / 50g
Avokádo	1x 160g / 40g
Paradajky cherry	1x 200g / 50g
Rajo Lakto Free Tvaroh	1x 80g / 20g
Šalátová majonéza	1x 60g / 15g
Cibuľa	1x 120g / 30g
Cesnak	2x 3g / 2g
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 / 40g
---------------------------------	--------------

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 opytajs@schudnisdave.sk

www.schudnisdave.sk

