

The logo for DaVe, featuring the brand name in a bold, green, sans-serif font. The text is enclosed within a circular graphic composed of several overlapping, hand-drawn style green lines. Above the logo, there are two pairs of yellow plus signs. To the left of the logo, a yellow bell pepper is shown cut in half, revealing its seeds. Below the logo, a series of seven colorful circular icons are arranged in a semi-circle. These icons represent various food safety and quality standards: a pink circle with a checkmark, a blue circle with a water drop, a red circle with a heart and a gear, an orange circle with a crossed-out fork and knife, a green circle with a crossed-out leaf, a yellow circle with a crossed-out wheat stalk, and a teal circle with a crossed-out bottle. The entire central composition is set against a white background with a large, light grey, rounded shape at the bottom.

**DaVe<sup>®</sup>**

# Vzor jedálňička na mieru

Typ jedálňička:

**Bezlepkový**





# Nákupný zoznam

## Ovocie a zelenina

● Cesnak	4g	● Jahody	50g
● Zemiaky varené bez šupky	150g		

## Konzervy, zaváraniny a oleje

● Kokosový olej	20ml	● Kyslé uhorky	100g
● Paradajkový pretlak	15g		

## Pečivo

● Bezlepková Tortilla / Wrap	60g
------------------------------	-----

## Mäso, ryby a údeniny

● Bravčová panenka	100g
--------------------	------

## Mlieko a mliečne výrobky

● Skyr biely	140g	● Eidam syr 30% tuk	30g
● Mlieko plnotučné 3,5%	100ml	● Tvaroh odtučnený jemný	60g
● Kyslá smotana 14%	15g	● Rajo Active Protein drink	250ml
● Majonéza light (yofresh)	15g		

## Koreniny a dochucovadlá

● Trstinový cukor	30g	● Soľ himalájska	podľa potreby
● Škorica mletá	podľa potreby	● Čierne mleté korenie	podľa potreby
● Horčica	5g		

## Trvanlivé potraviny

● Ovsené vločky bezlepkové	40g	● Vanilkový (práškový) puding	10g
----------------------------	-----	-------------------------------	-----

## Pochutiny

● 100 % Bio ovocný džem bez cukru	25g
-----------------------------------	-----

## Doplňky výživy

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

Vlastné

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Denný jedálniček

## Raňajky

### Škoricové cini minis z tortily

1x porcia / 1x porcia

Alergény: 6, 7,  
Sach. jednotky: 5.5 sJ / 1x porcia



#### Ingrediencie

Bezlepková Tortilla / Wrap	1x 60g / <b>60g</b>
Kokosový olej	1x 20ml / <b>20ml</b>
Trstinový cukor	1x 20g / <b>20g</b>
Skyr biely	1x 140g / <b>140g</b>
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. Sयर 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

### Rajo Active Protein drink

Alergény: 7,  
Sach. jednotky: 2 sJ

1 x 250 ml

### Aperol

Sach. jednotky: 8.68 sJ

1 x 0 ml

Pitný režim

## Obed

### Zapečená cesnaková panenka

4x porcia / 1x porcia

Alergény: 3, 7, 10,  
Sach. jednotky: **3.88 sJ / 1x porcia**



#### Ingrediencie

Bravčová panenka	1x 400g / <b>100g</b>
Paradajkový pretlak	1x 60g / <b>15g</b>
Kyslá smotana 14%	1x 60g / <b>15g</b>
Majonéza light (yofresh)	1x 60g / <b>15g</b>
Horčica	1x 20g / <b>5g</b>
Cesnak	5x 3g / <b>4g</b>
Eidam syr 30% tuk	1x 120g / <b>30g</b>
Sol' himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby

#### Na prílohu:

Kyslé uhorky	4x 100g / <b>100g</b>
Zemiaky varené bez šupky	4x 150g / <b>150g</b>

#### Postup

Mäso umyjeme, osušíme a nakrájame na medajlónky, ktoré jemne naklepeme. Osolíme a okoreníme z každej strany a uložíme na plech s papierom na pečenie. V miske zmiešame pretlak, kyslú smotanu, majonézu, horčicu a prelisovaný cesnak. Touto omáčkou potrieme každý plátok mäsa, vrch posypeme strúhaným syrom a dáme piecť. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre pri teplote 180°C asi 30min. Záleží na rúre a na hrúbke nakrájaného mäsa.

 **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

### Nepečený piškótovo pudingový zákusok s jahodami

4x porcia / 1x porcia

Alergény: 7,  
Sach. jednotky: 6.13 sJ / 1x porcia



#### Ingrediencie

##### Na recept:

Ovsené vločky bezlepkové 1x 160g / 40g  
Mlieko plnotučné 3,5% podľa potreby

##### Na krém:

Mlieko plnotučné 3,5% 1x 400ml / 100ml  
Tvaroh odtučnený jemný 1x 240g / 60g  
Vanilkový (práškový) puding 1x 38g / 10g  
Trstinový cukor 1x 40g / 10g

##### Na vrch:

Jahody 1x 200g / 50g  
100 % Bio ovocný džem bez cukru 1x 100g / 25g

#### Postup

Tvaroh vyberieme z chladničky, aby sa zohrial na izbovú teplotu. V mlieku uvaríme hustejší puding s cukrom. Do mierne vychladnutého pudingu po častiach vmiešame tvaroh. Na dno tortovej formy vystlanej papierom na pečenie poukladáme piškóty, ktoré jemne pokvapkáme mliekom. Na piškóty rovnomerne navrstvíme pudingovo-tvarohový krém. Na krém natrieme džem a poukladáme jahody nakrájané na plátky. Zákusok dáme stuhnúť do chladničky aspoň na 4 hodiny, ideálne cez noc.

 **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  
100 g

Sacharidy  
176 g

Sach. jednotky  
17.6 sJ

Cukor  
84 g

Tuky  
50 g

Vláknina  
17 g

Soľ  
3 g

Pitný režim  
2350 ml

**DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE!** Jedálniček, recepty a tréningové videá sú autorskoprávne chránené, sú určené len na súkromné účely a je zakázané ich akýmkoľvek spôsobom šíriť bez výhradného súhlasu autora. Akékoľvek iné použitie vrátane kopírovania, neoprávnenej reprodukcie, verejného rozširovania, alebo distribúcie je prísne zakázané a za porušenie tohto zákazu hrozia závažné postihy podľa občianskeho a trestného práva.  
Copyright Schudni s DaVe s.r.o. All rights reserved

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)**

