



DaVe[®]

Vzor jedálňička na mieru

Typ jedálňička:

Vegetariánsky



Nákupný zoznam

Ovocie a zelenina

● Cuketa	175g	● Citrónová šťava	podľa potreby
● Cibuľka jarná	25g	● Bataty	150g
● Cesnak	podľa potreby	● Pažítka	podľa potreby
● Petržlenová vňať	podľa potreby	● Broskyne	150g
● Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	300g		

Konzervy, zaváraniny a oleje

● Olivový olej	podľa potreby
----------------	---------------

Pečivo

● Slatinský chleba 100% celozrnný	80g	● Celozrnná Tortilla / Wrap	60g
-----------------------------------	-----	-----------------------------	-----

Mrazené, chladené výrobky

● Protein ice bar Gelatelli	50g
-----------------------------	-----

Mlieko a mliečne výrobky

● Bryndza	50g	● Vajce slepačie	50g
● Tempeh	100g	● Eidam syr 30% tuk	80g
● Mlieko plnotučné 3,5%	30ml		

Koreniny a dochucovadlá

● Kurkuma	podľa potreby	● Cesnakové korenie	podľa potreby
● Soľ himalájska	podľa potreby	● Tymián korenie	podľa potreby
● Čierne mleté korenie	podľa potreby	● Kečup	20g
● Oregano	podľa potreby		

Orechy a semená

● Slniečnicové semenka	5g
------------------------	----

Doplňky výživy

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

Vlastné

●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●

●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●





Denný jedálniček

Raňajky

Bryndzovo-cuketová pomazánka

4x porcia / 1x porcia

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



Ingrediencie

Cuketa	1x 300g / 75g
Bryndza	1x 200g / 50g
Cibuľka jarná	1x 100g / 25g
Cesnak	1x 3g / 1g
Kurkuma	podľa potreby
Soľ himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby
Petržlenová vňať	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Na prílohu:

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	4x 150g / 150g
Slatinský chleba 100% celozrnný	8x 40g / 80g

Postup

Cuketu umyjeme a nastrúhame na strúhadle. Cibuľku a cesnak nakrájame najemno. Na kvapke oliváču opražíme cibuľku, pridáme cesnak, kurkumu a restujeme. Pridáme nastrúhanú cuketu, osolíme a dusíme pokým sa voda z cukety neodparí. K vychladnutej cukete pridáme bryndzu a zamiešame. Dochutíme soľou, čiernym korením a nasekanou petržlenovou vňaťou.

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: **3.59 sJ**

1 x 74 g

Príloha



Sach. jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Obed

Tempeh s batatovým pyré a grilovanou zeleninou

2x porcia / **1x porcia**

Alergény: 6, 7,

Sach. jednotky: **3.35 sJ / 1x porcia**



Ingrediencie

Na recept:

Tempeh 1x 200g / **100g**
Olivový olej 1x 10ml / **5ml**
Citrónová šťava podľa potreby
Oregano podľa potreby
Cesnakové korenie podľa potreby
Soľ himalájska podľa potreby
Čierne mleté korenie podľa potreby

Na prílohu:

Bataty 1x 300g / **150g**
Mlieko plnotučné 3,5% 1x 60ml / **30ml**
Soľ himalájska podľa potreby

Na grilovanú zeleninu:

Cuketa 1x 200g / **100g**
Tymián korenie podľa potreby
Olivový olej podľa potreby

Na vrch:

Slnečnicové semienka 1x 10g / **5g**

Postup

Tempeh nakrájame na tenké plátky, pokvapkáme citrónovou šťavou a olivovým olejom, pridáme oregano, cesnak, soľ a korenie. Necháme marinovať cca 15 minút. Batat ošúpeme, nakrájame na kocky a uvaríme v mierne osolenej vode domäkka. Scedíme a rozmixujeme s mliekom na jemné pyré. Dochutíme soľou a muškátovým orieškom. Cuketu nakrájame na kolieska alebo plátky, potrieme kvapkou oleja, posypeme tymianom a grilujeme na panvici, kým nezmäkne a jemne sa opečie. Tempeh opečieme z každej strany nasucho na panvici cca 2 minúty. Tempeh podávame s batatovým pyré a grilovanou cuketou. Posypeme slnečnicovými semienkami.



Sach. jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Olovrant

Protein ice bar Gelatelli

Alergény: 7, 6, 1,

Sach. jednotky: **1.32 sJ**

 1 x 50 g

Aperol

Sach. jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 Pitný režim

Večera

Syrová tortilla s vajíčkom

Alergény: 1, 3, 7, 9,

Sach. jednotky: **3.9 sJ / 1x porcia**

 1x porcia / **1x porcia**



Ingrediencie

Celozrnná Tortilla / Wrap	1x 60g / 60g
Kečup	1x 20g / 20g
Vajce slepačie	1x 50g / 50g
Eidam syr 30% tuk	1x 80g / 80g
Sol' himalájska	podľa potreby
Pažitka	podľa potreby

Na prílohu:

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát)	1x 150g / 150g
--	-----------------------

Postup

Eidam nakrájame na obdĺžniky. Eidamové obdĺžniky dáme na kraje tortilly, zrolujeme a pomocou špajle zapichnetme aby sa nám tortilla nerozpadla. Do stredu dáme kečup a vajíčko. Do panvice dáme trochu vody, tortillu, zakryjeme a pečieme pokým vajíčko nebude hotové. Hotovú vajíčkovú tortillu posypeme nasekanou pažitkou.

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
86 g

Sacharidy
140 g

Sach. jednotky
14 sJ

Cukor
49 g

Tuky
61 g

Vláknina
34 g

Soľ
4 g

Pitný režim
2100 ml

Dúfame, že ti tieto
recepty chutili :)



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

www.schudnisdave.sk

