



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



NUTRIČNÍ PLÁN

PACIENT

Jan Novák

NÁZEV PLÁNU

3 LF

VSTUPNÍ ENERGIE

2388.5 kcal / 10000.17 KJ

TRVÁNÍ PLÁNU

20.11.2019 - 19.12.2019

NUTRIČNÍ PLÁN SESTAVIL

testový jídelníček Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.



Popis plánu

Dobrý den,

Nastavení stravovacího režimu odpovídá požadavkům pro úpravu tělesné hmotnosti schválených odborníky v oblasti preventivní a sportovní dietoterapie.

Pokyny:

- Podle možností střídejte jednotlivá jídla co nejčastěji - z důvodu udržování pestrosti stravy a pestrosti jednotlivých mikronutrientů (vitamíny, minerály, stopové prvky).
- Jídlo konzumujte nejpozději 2 hodiny před spaním.
- Nakupujte potraviny, které máte předepsané v stravovacím režimu.
- Vyhýbejte se sladkostem, sušenkám, slaným pochoutkám a pití slazených nápojů.
- Pokud se v jídelníčku nachází komplikovaný recept a máte čas a zájem si takové jídlo "uvařit" na více dnů (větší porci), vynásobte množství každé ingredience v receptu.
- Snažte se zkonzumovat minimálně předepsanou zeleninu v receptu. Pokud máte chuť na více zeleniny, konzumujte libovolně podle chuti. Před intenzivnější pohybovou aktivitou, silovým tréninkem omezte, respektive vylučte luštěninových zeleninu, aby Vás "nenadýmalo".

Upozornění:

- Celozrnné pečivo se peče z celozrnné mouky, tedy z mouky, která je připravena mletím celého obilného zrna (ať už žitného, pšeničného nebo jiného) včetně obalu a klíčku. Aby pečivo mohlo být označeno jako celozrnné, musí obsahovat nejméně 70% hmotnostních celozrnných výrobků z celkové hmotnosti
- Grahamové pečivo se vyrábí z grahamové mouky, do které jsou navíc přidány mleté otruby (vnější obal zrna). Podíl grahamové mouky by měl být nejméně 30%.

Tekutiny:

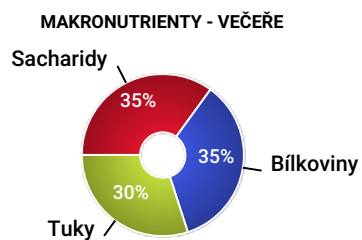
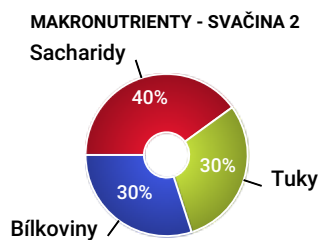
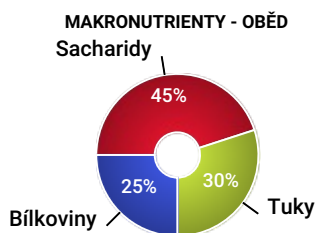
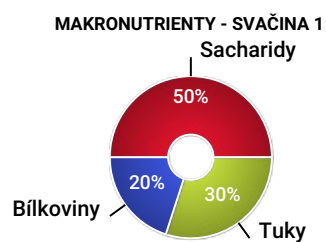
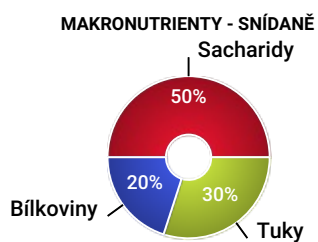
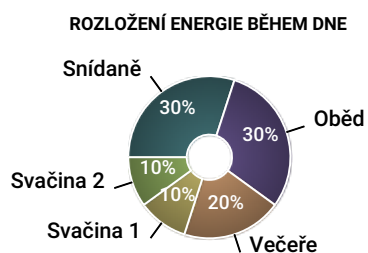
- Doporučujeme dodržovat pravidelný pitný režim (čistá voda z vodovodu, případně filtrovaná voda).
- Iontové nápoje pijte jedině v případě dvou a více hodinové intenzivní zátěže (jedině hypo / izotonické nápoje, NE hypertonické).

Potraviny:

- Recepty a jednotlivé ingredience libovolně dochuťte bylinkami, kořením (pokud netrpíte alergií) a zeleninovou solí (ne mnoho).
- Hmotnost masa je uváděna v syrovém stavu. Maso preferujte především vařené, pečené a grilované. Úplně se vyhněte smaženým. Snažte se dodržovat přibližnou gramáž podle receptu.
- Syrová rýže po uvaření zvětší svůj objem přibližně trojnásobně.
- Oleje vhodné do salátů: lněný, olivový, řepkový, avokádový - ideální extra panenský lisovaný za studena. Pokud jste na některý z olejů alergický, nekonzumujte ho.
- Oleje vhodné při tepelné úpravě: rafinovaný řepkový, olivový.
- V případě, že trpíte alergickou reakcí na pomocné ingredience, nekonzumujte je ani v případě že se v stravovacím režimu vyskytnou jako "pomocné ingredience".



Přehled rozložení makronutrientů a energie během dne





Vysvětlivky k nutričnímu plánu

POSTUP A PŘIBLIŽNÝ ČAS PŘÍPRAVY

S kuchaři a lékaři jsme připravili postup jak jídla připravit chutně a zdravě. Postup přípravy má sloužit jako doporučení a nemusí se striktně dodržovat. "Další ingredience" jsou většinou ingredience s velmi nízkým obsahem energie, které slouží na dochucení.

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Ovoce si nakrájejte do misky a na svačinu zkonzumujte.

Další ingredience:

Podle chuti pokapejte citronovou šťávou

SEZNAM INGREDIENCÍ, KTERÉ DANÁ VARIANTA OBSAHUJE

Pro každou složku je zobrazeno její množství v kuchyňských mírách (pro jednoduchost použití) a následně je v závorce uvedeno přesné množství ingredience v gramech (nejedná se tedy o hmotnost kuchyňské míry, ale o přesné doporučené množství dané ingredience).

INGREDIENCE

$\frac{3}{4}$ x balení Potravina 1 (127.5 g)

2 x ks Potravina 2 (150 g)

2 a $\frac{1}{2}$ x krajíc Potravina 3 (125 g)

4 x ks Potravina 4 (12 g)



Snídaně

Vejce natvrdo s pečivem a zeleninou

🕒 7 min

Postup přípravy:

Vejce natvrdo konzumujte spolu s pečivem a zeleninovou oblohou. Libovolně dochuťte bylinkami nebo kořením. Můžete si udělat například jednohubky z nakrájeného pečiva a nakrájeného vajíčka.

Další ingredience:

špetka zeleninové soli, libovolné koření, bylinky, mořské řasy (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2838.88 kJ
Ideál: 2940.05 kJ

SACHARIDY

83.36 g
Ideál: 85.64 g

TUKY

21.73 g
Ideál: 22.65 g

BÍLKOVINY

32.73 g
Ideál: 34.25 g

INGREDIENCE

3 ks slepičí vejce (165 g)
1 x kus bageta celozrnná (120 g)
2 ks paprika žlutá (150 g)

Pečivo šunka, zelenina

🕒 7 min

Postup přípravy:

Na pečivo rovnoměrně naneste hořčici. Přiložte plátky sýra neuzeného (pokud uvádí recept) a šunky. Konzumujte spolu se zeleninou.

Další ingredience:

bylinky, špetka zeleninové soli (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2812.52 kJ
Ideál: 2970.05 kJ

SACHARIDY

80.21 g
Ideál: 86.51 g

TUKY

20.24 g
Ideál: 22.88 g

BÍLKOVINY

37.74 g
Ideál: 34.6 g

INGREDIENCE

1 x kus bageta celozrnná (120 g)
3 x plátek drůbeží šunka (60 g)
4 x ČL hořčice plnotučná např. Snico (36 g)
2 ks rajčata (150 g)
2 x plátek (9 x 9 cm) sýr eidam, 45% t. v s. neuzený (44 g)



Musli s cottage sýrem a ovocem

🕒 10 min

Postup přípravy:

Při střední teplotě lehce osmahneme na teflonové pánvi bez tuku celozrnné vločky (pozor - neslazené) a semínka (ořechy). Průběžně míchejte. Vločky a semínka (ořechy) dejte do misky, přilijte šťávu (džus, ideálně vylisované ovoce s dužinou), trochu vody a nechte asi 5 minut nabobtnat. Mezitím očistěte a omyjte ovoce a nakrájejte na malé kousky. Pokapejte citronovou šťávou. Sýr jemně vmíchejte do směsi vloček. Obložte kousky ovoce a ozdobte několika lístky čerstvé meduňky.

Další ingredience:

meduňka (několik lístků), špetka mletého zázvoru nebo kousek strouhaného čerstvého zázvoru, citronová šťáva (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2848.84 kJ
Ideál: 2850.05 kJ

SACHARIDY

82.82 g
Ideál: 83.01 g

TUKY

21.7 g
Ideál: 21.96 g

BÍLKOVINY

33.92 g
Ideál: 33.21 g

INGREDIENCE

7 PL ovesné vločky (77 g)
13 ks ořechy lískové (13 g)
11 x 5 bobulí borůvky (99 g)
1 x dl jablečná šťáva (100%) (100 g)
1 x balení cottage cheese bílý např. Rajo (180 g)

Chléb s tvarohem a ovocem

🕒 10 min

Postup přípravy:

Ovoce omyjte, nakrájejte, rozpulte, zbavte jader a nahrubo nastrouhejte (jednu čtvrtinu si nechte celou). Čtvrtinu z ovoce nakrájejte na tenké plátky. Vše pokapejte citronovou šťávou. Tvaroh rozšlehejte s trochou vody. Promíchejte nastrouhané ovoce s ořechy (ořechy můžete konzumovat i zvlášť). Plátky chleba potřete tvarohem a ozdobte nakrájeným ovocem.

Další ingredience:

citronová šťáva (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2916.7 kJ
Ideál: 2910.05 kJ

SACHARIDY

91.29 g
Ideál: 84.76 g

TUKY

19.88 g
Ideál: 22.42 g

BÍLKOVINY

33.53 g
Ideál: 33.91 g

INGREDIENCE

9 PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (153 g)
1 ks hrušky (135 g)
19 ks ořechy lískové (19 g)
3 x krajíc chléb pohankový (150 g)



Pečivo s pomazánkou z červené řepy

⌚ 15 min

Postup přípravy:

Červenou řepu omyjte, neloupejte a uvařte v celku v trochu osolené vodě, dokud není měkká. Nechte vychladnout, oloupejte a najemno a nastrouhejte. Druhá možnost je, že řepu očistíte a zabalíte do alobalu, pečete při 180 stupních asi hodinu. Vychladlou řepu nastrouhejte najemno. V druhé misce si vidličkou rozmačkáme tvaroh a protlačte stroužky česneku. Přimíchejte nastrouhanou červenou řepu a dochuťte pepřem a solí. Na závěr přidejte lžičku oleje, který dodá pomazánce vláčnost a lesk.

Další ingredience:

sůl, pepř- špetka (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2873.84 kJ
Ideál: 2970.05 kJ

SACHARIDY

83.96 g
Ideál: 86.51 g

TUKY

21.17 g
Ideál: 22.88 g

BÍLKOVINY

35.45 g
Ideál: 34.6 g

INGREDIENCE

- 3 x kus rohlíky grahamové (126 g)
- 1 x malý kus červená řepa (50 g)
- 7 a ½ PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (127.5 g)
- 1 PL Iněný olej lisovaný za studena např. Biolienka (12 g)

Bageta

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Celozrná bageta, kterou si předem nachystáte buď doma nebo v občerstvení (poskládáte si ji podle vámi požadovaných ingrediencí).

Bageta, šunka, sýr, máslo bude základ. Zeleninu si objednejte/udělejte libovolně (listová zelenina, rajče, bylinky, ředkvičky, paprika, okurka ...), + netučný dressing! (česnek, jogurt).

Samozřejmě v případě, že trpíte alergií na některý druh zeleniny a máte to napsáno v plánu nekonzumujte ji!

Další ingredience:

bylinky, zelenina, koření, netučný dresink (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2440.54 kJ
Ideál: 2400.04 kJ

SACHARIDY

73.3 g
Ideál: 69.91 g

TUKY

17.6 g
Ideál: 18.49 g

BÍLKOVINY

28.94 g
Ideál: 27.96 g

INGREDIENCE

- 1 x kus bageta celozrná (120 g)
- 2 a ½ x plátek vepřová šunka (42.5 g)
- 2 x KL živočišné máslo (10 g)
- 1 a ½ x plátek (9 x 9 cm) sýr eidam, 30% t. v s. neuzený (33 g)



Broskvovo - banánové smoothie

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Do nádoby si nachystejte mléko. Přidejte na kostičky nakrájené broskve a banán. Odšťavněte citron a šťávu přidejte do nádoby. Přilijte sirup (med) a vše spolu rozmixujte dohladka.

Další ingredience:

máta (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2945.01 kJ
Ideál: 2970.05 kJ

SACHARIDY

90.6 g
Ideál: 86.51 g

TUKY

22.84 g
Ideál: 22.88 g

BÍLKOVINY

29.16 g
Ideál: 34.6 g

INGREDIENCE

- 1 ks broskve (135 g)
- 1 a ½ ks banány (195 g)
- 2 a ½ dl mléko polotučné (250 g)
- ½ x kus citróny (60 g)
- 1 PL javorový sirup např. grade A bio nebio (12 g)
- 1 PL řepkový olej lisovaný za studena (12 g)
- 135 x g cottage cheese



Svačina 1

Pečivo, šunka, zelenina

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Ingredience naneste na pečivo a uložte do misky na svačinu. Konzumujte spolu se zeleninou.

Další ingredience:

bylinky, špetka zeleninové soli (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
986.34 kj Ideál: 990.02 kj	34.35 g	5.03 g	11.7 g

INGREDIENCE

- 1 a ½ x krajíc chléb pohankový (75 g)
- 2 a ½ x plátek vepřová šunka (42.5 g)
- 4 x ČL hořčice plnotučná např. Snico (36 g)
- ½ ks paprika bílá (29 g)

Ovoce - mírné pásmo

Postup přípravy:

Ovoce si nakrájejte do misky (pokud je třeba), večer odložte do lednice a na svačinu zkonzumujte. Kousky ovoce promíchejte v misce s jogurtem, ořechy (pokud recept uvádí a vyskytují se v receptu).

Další ingredience:

podle chuti pokapejte citrónovou šťávou (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
977.75 kj Ideál: 980.02 kj	26.96 g	8.02 g	11.8 g

INGREDIENCE

- 4 ks švestky (64 g)
- 2 x balení jogurt bílý (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (300 g)
- 5 ks ořechy lískové (5 g)



Smoothie - špenát, zázvor, pomeranč, mrkev

Postup přípravy:

Ingredience spolu s trochou vody (je-li smoothie příliš husté) rozmixujte a vypijte.

Další ingredience:

kurkuma (špetka), zázvor (špetka) (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
960.81 kJ Ideál: 950.02 kJ	35.85 g	6.96 g	4.33 g

INGREDIENCE

- 1 miska objem (300 ml) špenát listový např. Bonduelle (20 g)
- 1 kus pomeranče (210 g)
- 2 ks mrkev (170 g)
- ½ PL olivový olej (6 g)

Muffiny na svačinu

⌚ 30 min

Postup přípravy:

Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V misce je smíchejte s rozmačkanými banány, rozeřtáhou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dávkujte do formiček na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20-25 minut na 200 stupňů dozlatova. Gramáž je uváděna v syrovém stavu. Konzumujte předepsané množství muffinů.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
989.21 kJ Ideál: 1000.02 kJ	29.61 g	7.9 g	10.1 g

INGREDIENCE

- 2 kus Muffiny ovesné (80 g) (☰ postup přípravy níže)

NÁPOJE

- 1 a ½ dl mléko polotučné 1,5% (150 g)

POSTUP PŘÍPRAVY - MUFFINY OVESNÉ (24 kus = 983g)

- 200 g ovesné vločky
- 220 g řecký jogurt např. Mevgal
- 2 ks banány (260 g)
- ½ dl mléko polotučné 1,5% (75 g)
- 4 PL med (72 g)
- 2 ks slepičí vejce (110 g)
- 8 g kypřicí prášek do pečiva
- 2 x kostka (4 x 4,5 cm) čokoláda hořká 81 procent
např. Arriba Superieur (20 g)
- 6 ks ořechy vlašské (18 g)

Postup přípravy: Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V misce je smíchejte s rozmačkanými banány, rozeřtáhou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dávkujte do formiček na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20-25 minut na 200 stupních dozlatova. Konzumujte předepsané množství muffinů. Ingredience jsou uváděny v syrovém stavu před tím, než je dáte do trouby.



Sendviče s vaječnou pomazánkou

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Vajíčko uvařené natvrdo nastrouhejte na jemném struhadle. Přimíchejte změkklé máslo, hořčici a dochuťte solí a pepřem. Můžete přidat nasekanou pažitku. Celozrnné sendviče překrojte, natřete pomazánkou a obložte salátem a plátky rajčete.

Další ingredience:

salátové listy, pažitka, pepř (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
944.04 kj Ideál: 960.02 kj	26.7 g	8.48 g	9.07 g

INGREDIENCE

- 1 x ks vaječný bílek (33 g)
- ½ PL margarín TGA (<1%) (8.5 g)
- 1 x ČL hořčice kremžská např. Snico (9 g)
- 1 x krajíc chléb celozrnný pšeničný (Ideálně kváskový) (50 g)
- ½ ks rajčata (37.5 g)

Nutella z kešu ořechů (kešutela)

⌚ 15 min

Postup přípravy:

Pomazánku z kešu ořechů naneste na pečivo a konzumujte. Recept si můžete nachystat den předem a odložit do nádoby.

Další ingredience:

vanilkový lusk (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
980.39 kj Ideál: 980.02 kj	23.01 g	11.02 g	9.11 g

INGREDIENCE

- ½ x krajíc chléb celozrnný pšeničný (Ideálně kváskový) (25 g)
- 18 g Nutella z kešu ořechů (kešutela) (☰ postup přípravy níže)

NÁPOJE

- 1 a ½ dl mléko plnotučné (150 g)

POSTUP PŘÍPRAVY - NUTELLA Z KEŠU OŘECHŮ (KEŠUTELA) (325 g)

- 200 ks ořechy kešu (200 g)
- 1 dl mandlové mléko např. Ecomil (100 g)
- 1 ČL kakaový prášek BIO (8 g)
- 1 PL agávodý sirup např. BIO Rinatura (17 g)

Postup přípravy: Pokud máte doma kvalitní výkonný mixér, můžete použít nesolené, nepražené kvalitní kešu ořechy a postupně je semlít až na hustý krém. Mixér musí mít pulzní technologii a poměrně vysoký výkon, aby dokázal vyrobit z ořechů ořechové máslo. Mandlové mléko mírně povařte na nízkém plameni spolu s vanilkovým luskem. V misce smíchejte kešu krém spolu s mandlovým mlékem a přidejte kakao. Dosladte sirupem z agáve.



Jogurt, tvaroh s ovocem

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Jednoduché jídlo sestávající z ořechů, jogurtu nebo tvarohu a lesního ovoce. Ořechy, v případě, že jsou uvedeny v receptu, polámejte na malé kousky a nasypete spolu s ovocem do misky s jogurtem (tvarohem). Zamíchejte a konzumujte.

Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
1025.7 kj Ideál: 990.02 kj	25.65 g	9.66 g	12.19 g

INGREDIENCE

- 3 PL jogurt bílý (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (60 g)
- 2 PL maliny (42 g)
- ½ PL agávový sirup např. BIO Rinatura (8.5 g)
- 4 PL tvaroh tučný (68 g)
- 1 x PL goji - kustovnice čínská (sušená) (12 g)

Špaldové palačinky s ovocem

⌚ 15 min

Postup přípravy:

Palačinky konzumujte spolu s medem a ovocem (zapijte mlékem, pokud uvádí recept). Palačinky si nachystejte ráno, nebo den předem do nádoby.

Další ingredience:

sůl (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
974.67 kj Ideál: 1000.02 kj	32.56 g	5.52 g	11.71 g

INGREDIENCE

- 1 a ½ x palačinka Špaldové palačinky s ovocem (156 g) (☰ postup přípravy níže)

NÁPOJE

- 1 a ½ dl sójové mléko (150 g)

POSTUP PŘÍPRAVY - ŠPALDOVÉ PALAČINKY S OVOCEM (4 x palačinka = 518g)

- 100 g špaldová mouka polohrubá
- 3 dl kokosové mléko (300 g)
- 1 ks slepičí vejce (55 g)
- 1 PL med (18 g)
- 5 x 5 bobulí borůvky (45 g)

Postup přípravy: V misce ušlehejte vejce s mlékem a přidejte hrnek špaldové mouky a špetku soli. Na rozehřáté pánvi potřené kokosovým olejem opečte jednu naběračku palačinkové směsi z obou stran. Tento postup opakujte, dokud nespotebujete palačinkovou směs. Čerstvé nebo mražené borůvky dejte na rozehřátou pánev, přidejte 1 polévkovou lžici vody, přikryjte pokličkou a duste 3 minuty. Přidejte lžici medu, zamíchejte a konzumujte s palačinkami.



Banán na svačinu

Postup přípravy:

Banán konzumujte s jogurtem a ořechy (pokud recept uvádí).

Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
995.78 kj Ideál: 990.02 kj	27.1 g	8.64 g	11.31 g

INGREDIENCE

½ ks banány (65 g)
1 a ½ x balení jogurt bílý (min. 3.5% tuku) (225 g)

Hrozny s ořechy

Postup přípravy:

Menší množství hroznů (vhodnější jsou kyselejší odrůdy) konzumujte spolu s ořechy. Konzumujte maximálně 2 krát za 7 dní.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
1000.58 kj Ideál: 1000.02 kj	30.44 g	10.18 g	4.76 g

INGREDIENCE

2 x 10 bobulí hrozny (160 g)
18 ks mandle (18 g)

Ovoce - subtropické

Postup přípravy:

Ovoce na svačinu (konzumujte spolu s ořechy, pokud recept uvádí)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
976.06 kj Ideál: 1000.02 kj	33.33 g	7.88 g	5.66 g

INGREDIENCE

2 plátek velký meloun cukrový (400 g)
14 ks mandle (14 g)



Oběd

Libové maso s přílohou a se zeleninou

⌚ 20 min

Postup přípravy:

Okořeněné kuřecí / krůtí prsa opečte na oleji (sádle, másle). Podle druhu zeleniny ji buď orestujte na pánvi, nebo zahřejte v troubě (max. 180 °C). Dochutěte libovolnými kořeními, bylinkami. Konzumujte spolu s přílohou.

Další ingredience:

zeleninová sůl, pepř, bylinky (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2943.48 kJ
Ideál: 2940.05 kJ

SACHARIDY

77.16 g
Ideál: 77.07 g

TUKY

22.65 g
Ideál: 22.65 g

BÍLKOVINY

42.93 g
Ideál: 42.82 g

INGREDIENCE

150 g krůtí prsa bez kosti
4 a ½ větší naběračka rýže vařená např. basmati, Vitana (270 g)
1 miska objem (300 ml) ledový salát (80 g)
2 miska objem (300 ml) špenát listový např. Bonduelle (40 g)
4 a ½ x KL živočišné máslo (22.5 g)

Pečený králík s bramborem

⌚ 90 min

Postup přípravy:

Omytého králíka pokrájejte. Maso natřete marinádou a dejte do lednice na cca jeden den. Poté zapněte troubu na 180 stupňů a zakrytého králíka pečte cca 1.5 hod. Pak na chvíli pečte odkrytého. Konzumujte s bramborami.

Další ingredience:

sůl, pepř, bylinky (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2981.69 kJ
Ideál: 2970.05 kJ

SACHARIDY

77.31 g
Ideál: 77.86 g

TUKY

23.46 g
Ideál: 22.88 g

BÍLKOVINY

43.17 g
Ideál: 43.26 g

INGREDIENCE

140 g králík domácí
3 a ½ x větší naběračka brambory pozdní (210 g)
1 PL Marináda na králíka (23 g) (☰ postup přípravy níže)
1 x porce Hrachová polévka (330 g) (☰ postup přípravy níže)



POSTUP PŘÍPRAVY - MARINÁDA NA KRÁLÍKA (19 PL = 452g)

2 x středně velká cibule (150 g)
150 g řepkový olej rafinovaný
1 lžice polévková hořčice (22 g)
1 x PL kečup např. Heinz (21 g)
3 stroužek česnek (9 g)
100 ml voda pitná (100 g)

Postup přípravy: Všechny suroviny smíchejte.

Pomocné ingredience: paprika pálivá mletá, 1 ČL soli, 1 lžička mletého černého pepře, 1 ČL papriky sladké mleté

POSTUP PŘÍPRAVY - HRACHOVÁ POLÉVKA (5 x porce = 1945g)

2 x střední kus brambory pozdní (180 g)
250 x g hrách sušený
1 PL olivový olej (12 g)
1 stroužek česnek (3 g)
1500 ml voda pitná (1500 g)

Postup přípravy: Do hrnce si dejte rozehrát olej, na kterém opečte nakrájený česnek. Do hrnce si nasypete sušený hrách, brambory očištěné a nakrájené na malé kostičky, osolte a zalijte vodou. Polévku vařte, dokud brambory a hrách nezměknou a následně vše rozmixujte dohladka.

Pstruh s přílohou

🕒 45 min

Postup přípravy:

Připravte si suroviny. Pstruha omyjte a osušte. Z každé strany ho osolte a okořeňte pepřem a kořením na ryby. Vložte ho do zapékací skleněné misky. Pstruha ze spodní části nařežte a dovnitř vložte několik plátků citronu, petrželky, másla, a tymiánu. Několik plátků citronu si nechte i na vrch a přidejte nakrájené plátky česneku. Pečte ve vyhřáté troubě asi na 180 °C přibližně 30 min. Konzumujte spolu s přílohou.

Další ingredience:

petrželka, pepř, tymián (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2944.93 kJ
Ideál: 2940.05 kJ

SACHARIDY

79.82 g
Ideál: 77.07 g

TUKY

22.56 g
Ideál: 22.65 g

BÍLKOVINY

40.57 g
Ideál: 42.82 g

INGREDIENCE

135 g pstruh duhový
3 a ½ x větší naběračka brambory rané (210 g)
½ x kus citróny (60 g)
1 a ½ x KL živočišné máslo (7.5 g)
½ stroužek česnek (1.5 g)
1 x porce Hrachová polévka (330 g) (☰ postup přípravy níže)

POSTUP PŘÍPRAVY - HRACHOVÁ POLÉVKA (5 x porce = 1945g)

2 x střední kus brambory pozdní (180 g)
250 x g hrách sušený
1 PL olivový olej (12 g)
1 stroužek česnek (3 g)
1500 ml voda pitná (1500 g)

Postup přípravy: Do hrnce si dejte rozehrát olej, na kterém opečte nakrájený česnek. Do hrnce si nasypete sušený hrách, brambory očištěné a nakrájené na malé kostičky, osolte a zalijte vodou. Polévku vařte, dokud brambory a hrách nezměknou a následně vše rozmixujte dohladka.



Krůtí maso na žampionech s tarhoňou

🕒 35 min

Postup přípravy:

Na pánev nalijte olej (másto, sádlo), do kterého si nasekejte česnek a cibuli (červenou podle možnosti) najemno, nakrájejte si maso na stejné kusy, ne však větší než 2,5 cm a vše spolu orestujte, dokud cibule neztmavne a maso se nezatáhne. Přidejte na jemno nakrájené žampiony, z prudka orestujte a zalijte vývarem. Přidejte máslo. Stáhněte plamen, dochuťte solí (mezi prsty, špetka) a pepřem a čerstvě nasekanou petrželkou a pomalu dovařte. Podávejte s dušenou nebo uvařenou tarhoňou. V případě, že si chcete navařit jídlo na více porcí, stačí rovnoměrně vynásobit ingredience.

Další ingredience:

sůl, pepř, čerstvá petrželová nať (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2822.2 kJ
Ideál: 2850.05 kJ

SACHARIDY

74.72 g
Ideál: 74.71 g

TUKY

21.16 g
Ideál: 21.96 g

BÍLKOVINY

41.68 g
Ideál: 41.51 g

INGREDIENCE

- 125 g krůtí prsa bez kosti
- 5 ks žampiony čerstvé (130 g)
- 2 a ½ x KL živočišné máslo (12.5 g)
- 1 stroužek česnek (3 g)
- 1 x středně velká cibule (75 g)
- 2 x větší naběračka Tarhoňa (dušená) (120 g)
- 1 x porce Bramborová polévka (330 g) (☰ postup přípravy níže)

POSTUP PŘÍPRAVY - BRAMBOROVÁ POLÉVKA (6 x porce = 2297g)

- 6 x střední kus brambory pozdní (540 g)
- 1 x středně velká cibule (75 g)
- 2 ks mrkev (170 g)
- 1 PL olivový olej (12 g)
- 1500 ml voda pitná (1500 g)

Postup přípravy: Cibuli, mrkev a brambory očistěte a nakrájejte. V hrnci rozehejte olej a vložte cibuli a mrkev. Krátce orestujte a přidejte nakrájené brambory. Zalijte vodou, osolte a opepřete. Vařte do změknutí brambor.

Pomocné ingredience: špetka soli, špetka pepře (jedině pokud máte odzkoušeno, pepř ve větším množství může způsobovat problémy)



Rýže s kuřecím masem a zeleninovou směsí (rizoto)

🕒 50 min

Postup přípravy:

Rýži propláchněte a nasypete do hrnce s vodou. Nechte ji vařit v osolené vodě 3 minuty, přikryjte a nechte 20 minut nabobtnat. Občas promíchejte. Cibuli a česnek nakrájejte na kostičky. Kuřecí prsa nakrájejte na malé kousky a na silném plameni opečte na oleji (máslu) přibližně 5 minut. Odložte z pánve, osolte a opepřete. Doplňte olej a osmahněte na něm cibuli s česnekem. Přidejte mraženou zeleninu a scezenou kukuřici. Dále přidejte maso a 5 minut spolu opékejte. Vidličkou rozšleháme vajíčka se sójovou omáčkou, nalijte na maso a zeleninu a míchejte jako míchaná vejce dokud vejce neztuhnou. Vypněte sporák a přidejte rýži. Před podáváním přidejte čerstvá rajčata a nastrohaný sýr. Recept si můžete připravit na více porcí a konzumovat i během následujících dnů (stačí rovnoměrně vynásobit ingredience potřebné k přípravě receptu).

Další ingredience:

zeleninová sůl, pepř, bylinky (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2944.24 kJ
Ideál: 2910.05 kJ

SACHARIDY

77.48 g
Ideál: 76.29 g

TUKY

22.33 g
Ideál: 22.42 g

BÍLKOVINY

43.39 g
Ideál: 42.38 g

INGREDIENCE

- 3 a ½ větší naběračka rýže vařená např. basmati, Vitana (210 g)
- ½ x miska 300 ml zeleninová směs mražená (kukuřice, hrách, mrkev, květák) např. Minestrone, Bonduelle (77.5 g)
- 25 g kukuřice mražená např. Bonduelle
- 65 g kuřecí prsa bez kostí
- 1 ks rajčata (75 g)
- ½ x středně velká cibule (37.5 g)
- 1 stroužek česnek (3 g)
- 1 ks slepičí vejce (55 g)
- 2 x KL živočišné máslo (10 g)
- 4 a ½ x 1 čaj. lžička parmezán (22.5 g)



Menu - Oběd

Maso s přílohou

Postup přípravy:

Maso konzumujte i se zeleninovou přílohou jako v menu receptu v restauračních zařízeních. Pokud máte na výběr, vybírejte si především listovou zeleninu s rajčaty, rukolou, špenátem, brokolicí, (v případě, že nejste alergičtí). Zeleninovou směs jako kukuřice, hrách (v případě, že nejste alergičtí) konzumujte méně, ale nevynechávejte z jídelníčku. Pokud Vám nabídnou polít maso "přírodní omáčkou" nebo masnou omáčkou, zdvořile odmítněte :) Tuto kombinaci si můžete připravit i doma, ne jen jako "menu recept".

Další ingredience:

pepř, sůl, zeleninová obloha, bylinky (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2515.52 kJ
Ideál: 2550.04 kJ

SACHARIDY

65.58 g
Ideál: 66.85 g

TUKY

19.36 g
Ideál: 19.65 g

BÍLKOVINY

37.05 g
Ideál: 37.14 g

INGREDIENCE

130 g krůtí prsa bez kosti

4 a ½ x větší naběračka batáty sladké brambory (270 g)

½ x PL vepřové sádlo (15 g)

1 x porce Polévka zeleninová - jarní (bez nudlí a noků) (330 g) (☰ postup přípravy níže)

POSTUP PŘÍPRAVY - POLÉVKA ZELENINOVÁ - JARNÍ (BEZ NUDLÍ A NOKŮ) (9 x porce = 3090g)

4 x větší naběračka brambory pozdní (240 g)

2 ks mrkev (170 g)

1 x středně velký petržel (60 g)

1 x středně velká cibule (75 g)

1 stroužek česnek (3 g)

200 g brokolice mražená např. Bonduelle

100 g květák

230 g hrách mražený např. Vitastar

1 PL olivový olej (12 g)

2000 ml voda (2000 g)

Postup přípravy: Zeleninu očistěte a nakrájejte nadrobno.

Do hrnce nalijte olej a osmažte cibuli. Když je zlatavá, přidejte zeleninu spolu s nakrájenými bramborami a osmažte na oleji.

Na konci přidejte česnek, sůl, koření a přilijte vodu

Když začne voda vřít, přidejte celerovou a petrželovou nať a povařte asi 10 min.

Když je zelenina téměř uvařená, přidejte květák a brokolici.

Vařte dál, dokud nebude zelenina měkká. Až zelenina vařením změkne, přidejte na závěr mražený hrách. Libovlně dochutěte kořením.

Dobrá přípravy: 35 minut

Pomocné ingredience: vegeta bez glutamanu sodného, pepř černý drcený (pouze pokud jej snášíte), paprika červená mletá sladká, celerová nať, petrželka



Svačina 2

Muffiny na svačinu

⌚ 30 min

Postup přípravy:

Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V misce je smíchejte s rozmačkanými banány, rozeřtárou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dáváte do formiček na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20-25 minut na 200 stupňů do zlatova. Gramáž je uváděna v syrovém stavu. Konzumujte předepsané množství muffinů.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
952.34 kJ Ideál: 1000.02 kJ	24.47 g	8.99 g	10.62 g

INGREDIENCE

1 a ½ kus Muffiny ovesné (60 g) (≡ postup přípravy níže)

NÁPOJE

2 a ½ dl sójové mléko (250 g)

POSTUP PŘÍPRAVY - MUFFINY OVESNÉ (24 kus = 983g)

200 g ovesné vločky
220 g řecký jogurt např. Mevgal
2 ks banány (260 g)
½ dl mléko polotučné 1,5% (75 g)
4 PL med (72 g)
2 ks slepičí vejce (110 g)
8 g kypřicí prášek do pečiva
2 x kostka (4 x 4,5 cm) čokoláda hořká 81 procent
např. Arriba Superieur (20 g)
6 ks ořechy vlašské (18 g)

Postup přípravy: Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V misce je smíchejte s rozmačkanými banány, rozeřtárou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dáváte do formiček na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20-25 minut na 200 stupních do zlatova. Konzumujte předepsané množství muffinů. Ingredience jsou uváděny v syrovém stavu před tím, než je dáte do trouby.

Ovoce - mírné pásmo

Postup přípravy:

Ovoce si nakrájejte do misky (večer odložte do lednice) a ke svačině zkonzumujte. V případě, že máte jako ovoce určené jablko, vybírejte si kyselejší odrůdy.

Další ingredience:

podle chuti pokapejte citrónovou šťávou (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
964.9 kJ Ideál: 980.02 kJ	26.79 g	7.69 g	11.97 g

INGREDIENCE

½ ks hrušky (67.5 g)
2 x balení jogurt bílý (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (300 g)
5 ks mandle (5 g)



Jáhlové kuličky

⌚ 25 min

Postup přípravy:

Kuličky připravte podle receptu níže.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
1001.69 kJ Ideál: 1000.02 kJ	24.84 g	10.9 g	8.8 g

INGREDIENCE

1 a ½ ks Jáhlové kuličky (60 g) (☰ postup přípravy níže)

NÁPOJE

2 dl sójové mléko (200 g)

POSTUP PŘÍPRAVY - JÁHLOVÉ KULIČKY (25 ks = 1000g)

150 g jáhly
5 dl mandlové mléko např. Ecomil (500 g)
70 g goji - kustovnice čínská (sušená)
100 g strouhaný kokos
80 g pistácie
100 g datle sušené např. Dr. ENSAIT

Postup přípravy: Jáhly přelijte 2x horkou vodou. Nechte okapat a vařte v mandlovém mléce do měkké, až do kašovitě konzistence (za občasného promíchání). Nechte vychladnout. V mixéru rozmixujte na kaši kustovnici a datle. Důkladně vmíchejte do jáhel tak, aby se zbarvily a všechny ingredience se spojily. Přidejte skořici, kurkumu, 2 lžice kokosu, pistácie a míchejte. Musí vzniknout hustá, lepivá hmota. V misce se studenou vodou si občas namočte prsty a vytvarujte menší kuličky o průměru cca 3,5 cm. Obalte v pistácii nebo ve strouhaném kokosu. Vložte do košíčků a dejte na 2 hod do chladničky.

Pomocné ingredience: kurkuma, skořice (v případě, že na přísady nejste alergický / á)

Jogurt, tvaroh s ovocem

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Jednoduché jídlo sestávající z ořechů, jogurtu nebo tvarohu a lesního ovoce. Ořechy, v případě, že jsou uvedeny v receptu, polámejte na malé kousky a nasypete spolu s ovocem do misky s jogurtem (tvarohem). Zamíchejte a konzumujte.

Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
988.91 kJ Ideál: 990.02 kJ	22.94 g	7.55 g	17.55 g

INGREDIENCE

7 ks ořechy lískové (7 g)
3 PL jogurt bílý (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (60 g)
7 x 5 bobulí borůvky (63 g)
4 PL tvaroh jemný hrudkovitý 2.5 procenta např. Rajo (68 g)
1 x PL goji - kustovnice čínská (sušená) (12 g)



Čokoláda

Postup přípravy:

Kvalitní čokoláda - sladká pochoutka. Konzumujte maximálně 3 krát během 7 dní :)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
1003.3 kj Ideál: 1000.02 kj	10.26 g	19.26 g	4.5 g

INGREDIENCE

4 a ½ x kostka (4 x 4,5 cm) čokoláda hořká 81 procent např. Arriba Superieur (45 g)

Mandlovo-ovesná bábovka

⌚ 45 min

Postup přípravy:

Recept připravte dle návodu níže. Porce jsou uváděny v syrovém stavu. Zapijte mlékem jedině pokud je uvedeno.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
995.13 kj Ideál: 1000.02 kj	23.22 g	11.12 g	9.53 g

INGREDIENCE

1 dl mléko acidofilní (100 g)

1 x porce Mandlovo - ovesná bábovka (80 g) (≡ postup přípravy níže)

POSTUP PŘÍPRAVY - MANDLOVO - OVESNÁ BÁBOVKA (12 x porce = 1020g)

18 PL ovesné vločky (198 g)

100 ks mandle (100 g)

3 a ½ dl mléko polotučné (350 g)

6 x PL med včelí (72 g)

2 x kus slepičí vejce (110 g)

2 x lžičce polévková (zarovnaná) mák (30 g)

1 a ½ dl kokosové mléko (150 g)

10 g kypřicí prášek do pečiva

Postup přípravy: Kokosové mléko v plechovce dejte na noc do lednice. V misce smíchejte pomleté ovesné vločky a mandle, prášek do pečiva a mák. Do směsi přidejte mléko, med, vejce a těsto pořádně vymíchejte. Vzniklé těsto vylijte do silikonové bábovkové formy a pečte 35 minut při 180° dozlatova. Hotovou bábovku nechte vychladnout a polijte ztuhlou částí kokosového mléka, která se za noc vytvořila ve vrchní části plechovky.



Sýr se zeleninou

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Sýr a zeleninu libovolně dochuťte bylinkami nebo balzamikem (dle chuti). Medvědí česnek (natrhejte do sýru)

Další ingredience:

balzamik - vinný ocet (pokud máte rádi), bylinky, koření, kari, nať, medvědí česnek (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
971.08 kj Ideál: 980.02 kj	22.91 g	6.34 g	19.29 g

INGREDIENCE

- 1 miska objem (300 ml) ledový salát (80 g)
- ½ x balení cottage cheese s pažitkou např. Goldessa (100 g)
- 4 a ½ x PL cizrna v konzervě např. Boduelle (90 g)
- 1 ks paprika žlutá (75 g)

Ovoce - subtropické

Postup přípravy:

Ovoce na svačinu (konzumujte spolu s ořechy, pokud to varianta udává)

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
995.91 kj Ideál: 1000.02 kj	29.12 g	10.33 g	5.48 g

INGREDIENCE

- 3 ks mandarinky (252 g)
- 21 ks ořechy kešu (21 g)

Mrkvový dort

⌚ 80 min

Postup přípravy:

Recept připravte podle návodu níže. Přidejte jogurt, nebo zapijte mlékem, podle toho, jak udává recept.

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
966.82 kj Ideál: 980.02 kj	23.77 g	12.68 g	3.8 g

INGREDIENCE

- ½ porce Mrkvový koláč (75 g) (☰ postup přípravy níže)



POSTUP PŘÍPRAVY - MRKVOVÝ KOLÁČ (11 porce = 1708g)

200 g pšeničná mouka hrubá "zlatý klas"
100 g pšeničná krupice
200 g třtinový cukr
4 x kus slepičí vejce (220 g)
200 g živočišné máslo
3 a ½ ks mrkev (297.5 g)
50 ks ořechy vlašské (150 g)
340 g kompot ananasový

Postup přípravy: Vymažte pečicí nádobu, posypte ji moukou a troubu předehřejte asi na 160-170 °C. V jedné nádobě smíchejte mouku, krupici, skořici, prášek do pečeni, jedlou sodu. V druhé spolu smíchejte vajíčka, máslo a cukr, do této směsi pak vmíchejte nastrouhanou mrkev, ananas nakrájený na velmi malé kousky a nasekané vlašské ořechy. Tuto směs pak zlehka smíchejte s moukou. Vlijte do formy a pečte cca 70min.

Pomocné ingredience: 2 čajové lžičky skořice, 1 čajová lžička prášku do pečiva, 1/2 čajové lžičky jedlé sody, (v případě, že na přísady nejste alergický / á)

Špaldové palačinky s ovocem

⌚ 15 min

Postup přípravy:

Palačinky konzumujte spolu s medem a ovocem (zapijte mlékem, pokud uvádí recept). Palačinky si nachystejte ráno, nebo den předem do nádoby.

Další ingredience:

sůl (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

997.69 kj

Ideál: 1000.02 kj

SACHARIDY

36 g

TUKY

5.82 g

BÍLKOVINY

8.93 g

INGREDIENCE

1 a ½ x palačinka Špaldové palačinky s ovocem (156 g) (☰ postup přípravy níže)

NÁPOJE

1 a ½ dl mandlové mléko např. Ecomil (150 g)

POSTUP PŘÍPRAVY - ŠPALDOVÉ PALAČINKY S OVOCEM (4 x palačinka = 518g)

100 g špaldová mouka polohrubá
3 dl kokosové mléko (300 g)
1 ks slepičí vejce (55 g)
1 PL med (18 g)
5 x 5 bobulí borůvky (45 g)

Postup přípravy: V misce ušlehejte vejce s mlékem a přidejte hrnek špaldové mouky a špetku soli. Na rozehřáté pánvi potřené kokosovým olejem opečte jednu naběračku palačinkové směsi z obou stran. Tento postup opakujte, dokud nespoteřebujete palačinkovou směs. Čerstvé nebo mražené borůvky dejte na rozehřátou pánev, přidejte 1 polévkovou lžici vody, přikryjte pokličkou a duste 3 minuty. Přidejte lžici medu, zamíchejte a konzumujte s palačinkami.



Třešně

Postup přípravy:

Třešně nebo višně omyjte pod tekoucí vodou a konzumujte (spolu s ořechy, pokud recept uvádí).

ENERGIE	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY
999.58 kj Ideál: 1000.02 kj	31.12 g	10.18 g	4.01 g

INGREDIENCE

40 x bobule (malá) třešně (200 g)

15 ks ořechy lískové (15 g)



Večeře

Salát se sýrem typu feta / ricota

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Zeleninu nakrájejte na kousky a zamíchejte. Přidejte další ingredience, libovolně dochuťte bylinkami a konzumujte. V případě, že Vám okurka (pokud ji máte předepsanou) připadá "těžká na žaludek", nahraďte ji jinou oblíbenou zeleninou. Pokud recept uvádí, konzumujte spolu s vařenými bramborami ve slupce, nebo pečivem.

Další ingredience:

bylinky, koření, zeleninová sůl, balzamiko- podle chuti (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

1956.62 kJ
Ideál: 1960.03 kJ

SACHARIDY

39.9 g
Ideál: 39.96 g

TUKY

15.15 g
Ideál: 15.1 g

BÍLKOVINY

39.72 g
Ideál: 39.96 g

INGREDIENCE

- 2 ks ředkvička (34 g)
- 2 miska objem (300 ml) špenát listový např. Bonduelle (40 g)
- 99 g ricota
- 1 a ½ x malá konzerva tuňák ve vlastní šťávě např. Rio Mare (84 g)
- 1 a ½ x krajíc chléb celozrnný pšeničný (Ideálně kváskový) (75 g)

Salát (rukola, rajče, ředkvička) s libovým masem

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Salát s kuřecími kousky, okořeněný špetkou zeleninové soli a pokapaný balzamikem a kvalitním olejem nebo posypaný Iněnými semínky, ořechy (podle toho, jak uvádí recept). Pokud recept uvádí, konzumujte spolu s vařenými bramborami ve slupce, nebo pečivem.

Další ingredience:

balzamiko podle chuti, zeleninová sůl, bylinky (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

1962.09 kJ
Ideál: 1960.03 kJ

SACHARIDY

39.97 g
Ideál: 39.96 g

TUKY

15.12 g
Ideál: 15.1 g

BÍLKOVINY

40.05 g
Ideál: 39.96 g

INGREDIENCE

- 1 a ½ x miska rukola (25.5 g)
- 140 g krůtí prsa bez kosti
- 6 ks ořechy vlašské (18 g)
- 2 x větší naběračka batáty sladké brambory (120 g)
- 5 ks ředkvička (85 g)
- 3 ks rajčata (225 g)



Libové maso s přílohou a se zeleninou

⌚ 20 min

Postup přípravy:

Okořeněné kuřecí / krůtí prsa opečte na oleji, másle (jak udává recept). Podle druhu zeleniny ji buď orestujte na pánvi nebo v troubě (max. 180 °C). Dochutte libovolnými kořeními, bylinkami. Konzumujte spolu s přílohou. V případě, že je máte v receptu okurku a bývá Vám z ní na večeři těžko, zvolte jiný druh zeleniny.

Další ingredience:

zeleninová sůl, pepř, bylinky (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

1955.65 kJ
Ideál: 1960.03 kJ

SACHARIDY

40.32 g
Ideál: 39.96 g

TUKY

14.53 g
Ideál: 15.1 g

BÍLKOVINY

40.64 g
Ideál: 39.96 g

INGREDIENCE

150 g krůtí prsa bez kosti
4 x menší naběračka pohanka (vařená) (200 g)
2 a ½ x KL živočišné máslo (12.5 g)

Sýrová večeře se zeleninou

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Lehké jídlo v podobě cottage sýra nebo mozzarely spolu s pečivem (pokud se nachází v receptu) a zeleninovou přílohou. Libovolně dochutte bylinkami, špetkou zeleninové soli, případně balzamikem (dle chuti). V případě, že v receptu máte okurku a je Vám k večeři "těžká", nahraďte ji jinou zeleninou.

Další ingredience:

koření, zeleninová sůl, bylinky, balzamiko, medvědí česnek - natrhejte do sýru (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

1935.81 kJ
Ideál: 1940.03 kJ

SACHARIDY

39.08 g
Ideál: 39.56 g

TUKY

15 g
Ideál: 14.95 g

BÍLKOVINY

39.67 g
Ideál: 39.56 g

INGREDIENCE

1 x balení cottage cheese bílý např. Rajo (180 g)
6 x PL cizrna vařená (114 g)
2 ks rajčata (150 g)
3 x plátek prosciutto crudo (druh šunky) (30 g)



Losos se zeleninou na večeři

🕒 20 min

Postup přípravy:

Lososa omyjte pod tekoucí vodou. Nařízněte do něj tenké řezy (nekrájejte ho) a vložte do nich plátky rajčete a citrónu. Rybu zabalte do alobalu a nechte ve předem ohřáté troubě péct 13-18 minut při 180 °C. Konzumujte spolu s podušenou zeleninou, nebo bramborami (jak uvádí recept). Libovolně dochuťte bylinkami a trochou zeleninové soli.

Další ingredience:

bylinky, zeleninová sůl, balzamik - podle chuti (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

1979.85 kj
Ideál: 1980.03 kj

SACHARIDY

40.9 g
Ideál: 40.37 g

TUKY

16.51 g
Ideál: 15.26 g

BÍLKOVINY

37 g
Ideál: 40.37 g

INGREDIENCE

145 g losos obecný
227 g zelené fazolové lusky (mražené) např. Bonduelle
1 a ½ ks rajčata (112.5 g)
½ x kus citróny (60 g)
1 a ½ x větší naběračka Brambory pozdní vařené (90 g)

Kuřecí stehna se špenátem a pórkem

🕒 25 min

Postup přípravy:

V hluboké pánvi rozehejte olivový olej. Přidejte nařezané kuřecí stehna (zbavené kostí a kůže) a 2 - 3 minuty je míchejte, tak aby se maso uzavřelo z každé strany. Přidejte rajčatový protlak, přibližně 150 ml vody, mořskou sůl, očištěný a nakrájený pórek a směs za občasného míchání duste 5 minut. Do směsi vmíchejte umytý špenát, nakrájené cherry rajčata a hořčici. Když je špenát změkklý a maso dostatečně tepelně upravené, pánev odstavte, směs posypte sýrem feta a podávejte. P>

Autor receptu: Lucia Wagnerová strong> em> p>

<https://www.fitrecepty.sk/> em> p>

Další ingredience:

špetka soli (pokud na přísady nejste alergický)

ENERGIE

2053.64 kj
Ideál: 1980.03 kj

SACHARIDY

44.38 g
Ideál: 40.37 g

TUKY

17.54 g
Ideál: 15.26 g

BÍLKOVINY

35.48 g
Ideál: 40.37 g

INGREDIENCE

120 g kuřecí stehno
1 miska objem (300 ml) špenát (20 g)
10 ks cherry rajčata (120 g)
½ x (10cm délka, 10 cm obvod) pórek (34.5 g)
5 PL protlak rajčatový sterilovaný (140 g)
25 g feta sýr např. Dodoni, Tesco
½ PL olivový olej (6 g)
1 lžičce polévková hořčice (22 g)