

Popis plánu

Dobrý deň,

stravovací plán, ktorý držíte v rukách je vytvorený v súlade so súčasnými poznatkami v oblasti výživy a dietoterapie, a je nastavený pre Vaše individuálne potreby.

Pokyny:

V stravovacom pláne máte na výber z množstva receptov v rámci jednotlivých častí dňa, pričom každý z receptov obsahuje **približne rovnaké množstvo energie a makronutrientov** (sacharidy, tuky, bielkoviny). Z tohoto dôvodu si môžete pre dané jedlo dňa zvoliť **ktorýkoľvek z receptov** (pokiaľ odborník neurčí inak) a vždy bude vyhovovať vášmu cieľu a individuálnym špecifikám.

- Nakupujte potraviny, ktoré máte predpísané v stravovacom pláne. **Pokiaľ máte na výber, konzumujte potraviny ako mäso, ryby a vajcia z domáceho chovu a chemicky neupravené ovocie a zeleninu (najlepšie vypestované doma).**
- Dodržujte predpísaný počet jedál počas dňa.
- Vyhýbajte sa sladkostiam, slaným pochutinám a pitiu sladených nápojov.
- V prípade, že máte v úprave stravy zakomponované zemiaky a nemáte na ne alergiu, preferujte ich konzumáciu aj so šupkou a uprednostňujte šetrnú prípravu (dusenie).
- **Snažte sa denne skonzumovať aspoň predpísané množstvo zeleniny uvedené v receptoch. Ak máte chuť na viac zeleniny, môžete si ju dopriať v neobmedzenom množstve pokiaľ odborník neurčí inak. Pred intenzívnejšou pohybovou aktivitou, silovým tréningom obmedzte, respektíve vylúčte strukovinovú zeleninu, aby vás "nenafukovalo".**
- Každý deň si doprajte plnohodnotný neprerušovaný spánok v trvaní podľa individuálnej potreby, aspoň 6 hodín až 9 hodín. Nedostatok spánku môže viesť k nadbytočnému príjmu energie počas dňa.

Tekutiny:

- 1 - 2 krát denne vypite ľubovoľný nesladený čaj, ideálne sypaný zelený, biely (nie večer), alebo bylinkový.
- Odporúčame dodržiavať pravidelný pitný režim (čistá voda z vodovodu, príležitostne minerálna voda s vyšším obsahom magnézia).
- Jedlo zapíjajte, iba ak je suché („nejde dole krkom“).
- Pite toľko tekutín, aby bol pri močení, moč číry/bledožltý. Akonáhle sa moč sfarbuje do tmavožltej farby, znamená to, že Vaše telo je dehydratované a neprijímate dostatok tekutín.

Potraviny:

- **Recepty a jednotlivé ingrediencie ľubovoľne dochuťte bylinkami, korením** (ak netrpíte alergiou na niektorú z bylín/korenín) a zeleninovou soľou (šetrne).
- **Pokiaľ sa v „menu variante“ alebo inom variante vášho jedálneho lístka nachádza ingrediencia (mäso, zelenina, ovocie, ryža a.i.), ktorú práve nemáte k dispozícii, použite najpodobnejšiu ingredienciu vzhľadom na to čo váš jedálny lístok obsahuje.** napr. hovädzia sviečkovica - hovädzie mäso varené, žltá paprika - zelená paprika, rukola - špenát, špagety - fusilli, paradajka - redkovka a.i. Ak nemáte k dispozícii konkrétnu značku výrobku, použite inú - jedná sa o príklady, ktoré sú kompromisom medzi dostupnosťou, kvalitou a cenou potravín. V prípade, že trpíte alergiou na niektorú z vyššie uvedených potravín, nekonzumujte ju.
- Mäso preferujte predovšetkým varené, príležitostne pečené a grilované. **Úplne sa vyhnite vypráženým potravinám.** Snažte sa dodržiavať približnú gramáž mäsa uvedenú v recepte.
- **V prípade, že trpíte alergickou reakciou na pomocné ingrediencie (bazalka, škorica, rozmarín, oregano, a.i.), nekonzumujte ich ani v prípade že sa v stravovacom režime**

vyskytnú ako "pomocné ingrediencie".

Tepelná úprava:

- V **receptoch** stravovacieho režimu sa vedľa **tepelne upravovaných** potravín (cestoviny, ryža, kuskus, a.i.) uvádza informácia, či sa **množstvo** (kuchynská miera) vzťahuje na **uvarenú** alebo **neuvarenú** formu danej potraviny.
- Pokiaľ nie je uvedené inak, **mäso je v receptoch uvádzané v surovom stave**.

Tipy:

- **Surová ryža** po uvarení **zväčší** svoj **objem** približne **2,5 až 3-násobne**. **Surové cestoviny** po uvarení **zväčšia** svoj **objem** približne **2,5 až 5 násobne**.
- Ak sa v jedálničku nachádza zložitejší **recept** a máte čas si takéto jedlo pripraviť dopredu **na viac dní** (väčšiu porciu) **rovnomerne prenasobte množstvo každej ingrediencie v recepte**. **Následne skonzumujte len približnú gramáž, ktorú máte uvedenú v stravovacom režime**.

Prajeme Vám dobrú chuť a skoré dosiahnutie Vášho cieľa.

Vysvetlivky k nutričnému plánu

POSTUP A PŘIBLIŽNÝ ČAS PŘÍPRAVY

Postup prípravy má slúžiť ako odporúčanie a nemusí sa striktné dodržiavať. "Ďalšie ingrediencie" sú väčšinou ingrediencie s veľmi nízkym obsahom energie, ktoré slúžia na dochutenie.

🕒 10 min

Postup prípravy:

Ovocie si nakrájajte do misky a na desiatu skonzumujte.

Ďalšie ingrediencie:

Podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou

ZOZNAM INGREDIENCIÍ, KTORÉ DANÉ JEDLO OBSAHUJE

Pri každej ingrediencii je zobrazené jej množstvo v kuchynských mierach (pre jednoduchosť použitia) a následne je v zátvorke uvedené presné množstvo ingrediencie v gramoch (nejedná sa teda o hmotnosť kuchynskej miery, ale o presné odporúčané množstvo príslušnej ingrediencie).

INGREDIENCIE

$\frac{3}{4}$ x balenie Ingrediencia 1 (127.5 g)

2 x ks Ingrediencia 2 (150 g)

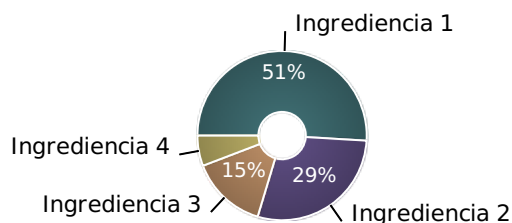
2 a $\frac{1}{2}$ x krajec Ingrediencia 3 (125 g)

4 x ks Ingrediencia 4 (12 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE VO VARIANTE JEDLA

Graf znázorňuje množstvo energie, ktorú jednotlivé ingrediencie v jedle obsahujú. Slúži na rozpoznanie ingrediencií s vysokým obsahom energie.

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE (INFORMATÍVNE ZOBRAZENIE, PŘIBLIŽNÝCH HODNŔT PRE DANÝ VARIANT)

GL - Glykemická nálož

 Vysoká
22 GL

Chol. - Cholesterol v miligramoch (mg)

 6.2 Chol

Bryndzová nátierka so zeleninou a pečivom

⌚ 10 min

Postup prípravy:

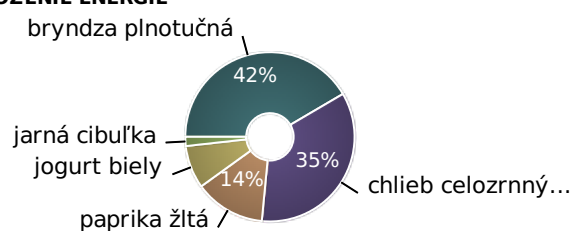
Bryndzu rozšľahajte spolu s rastlinným tukom alebo jogurtom, smotanou (ako uvádza recept). Pridajte nakrájanú cibuľku (pažitku) a štipku červenej papriky. Hotovú nátierku rovnomerne rozotrite na pečivo a konzumujte spolu so zeleninou. Môžete si pripraviť väčšie množstvo nátierky a konzumovať ju napríklad nasledujúci deň (stačí rovnomerne prenásobiť množstvo jednotlivých ingrediencií v nátierke), pričom použijete vždy len pre vás odporúčané množstvo.

Ďalšie ingrediencie:

zeleninová soľ, červená paprika, pažitka (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

50 g bryndza plnotučná napr. Tami
 1 x krajec chlieb celozrnný pšeničný (ideálne kváskový) (50 g)
 2 ks paprika žltá (150 g)
 ½ x balenie jogurt biely (max. 0,3 % tuku) (75 g)
 ½ x kus (40 cm) jarná cibuľka (22 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE****Vločky s proteínom**

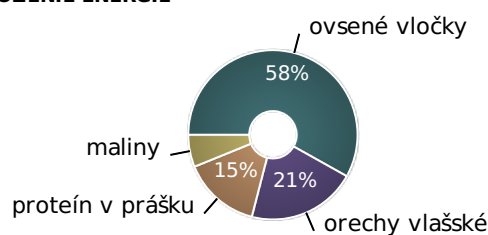
⌚ 5 min

Postup prípravy:

Vločky zalejte vodou a zohrejte v mikrovlnnej rúre 2-3 minúty. Nechajte ich chvíľu vychladnúť. Primiešajte proteín a ovocie (ak použijeme mrazené treba ich na začiatku zohriať spolu s vločkami). Nakoniec posypte orechmi.

INGREDIENCIE

75 g ovsené vločky
 5 ks orechy vlašské (15 g)
 2 PL proteín v prášku (73 %) napr. 100 % Whey proteín (20 g)
 50 g maliny

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

Ham and eggs

⌚ 15 min

Postup prípravy:

Šunku pokrájajte na tenšie plátky. Na rozohriatom oleji alebo masle (podľa toho, čo máte uvedené v recepte) opečte plátky šunky, do medzier medzi nimi rozbite čerstvé vajcia tak, aby ostali v celku, osolíte a pečte, až kým bielky vajec nestuhnú (žĺtky zostanú tekuté). Opečenú šunku s vajcami preložte na teplý tanier pomocou lopatky, posypte nakrájanou zeleninou a petržlenovou vňaťou. Konzumujte s pečivom.

Ďalšie ingrediencie:

petržlenová vňať, korenie, zeleninová soľ (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

2 x krajec chlieb pšeničný biely (100 g)

1 ks slepačie vajce (55 g)

3 x plátek hydínová šunka (60 g)

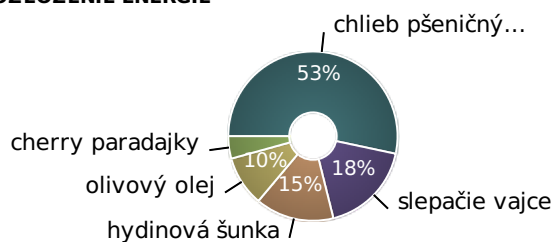
1 ČL olivový olej (5 g)

8 ks cherry paradajky (96 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



ROZLOŽENIE ENERGIE



Vločky s tvarohom a ovocím

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Vločky nasypete do misky. Pridajte pokrúpané ovocie a tvaroh. Zalejte studeným alebo teplým mliekom. V prípade, že vločky pomaly mäknú alebo sa vám zdá, že jedlo má príliš hustú konzistenciu, prilejte trochu prevarenej vody. Ak je mlieka, ktorým máte vločky zaliať, priveľa, zvyšok vypite ako nápoj. Na záver primiešajte med. Môžete posypať škoricou.

Ďalšie ingrediencie:

škoricca (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

75 g ovsené vločky

125 g tvaroh polotučný napr. Tesco

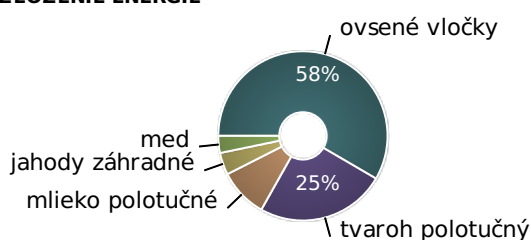
1 dl mlieko polotučné (100 g)

50 g jahody záhradné

5 g med

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Rybacia nátierka s pečivom

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Z masla (syra), rýb, horčice (a cibuľky, ak je v recepte uvedená) si pripravte nátierku a rovnomerne naneste na pečivo. Konzumujte spolu so zeleninou.

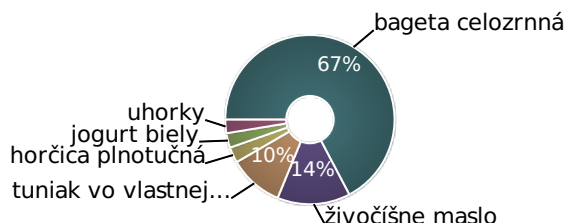
Ďalšie ingrediencie:

bylinky, korenie, štipka zeleninovej soli, medvedí cesnak, vňať (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

1 x kus bageta celozrnná (120 g)
10 g živočíšne maslo
1 x malá konzerva tuniak vo vlastnej šťave napr. Rio Mare (56 g)
2 ČL horčica plnotučná napr. Snico (18 g)
40 g jogurt biely (max. 0,3 % tuku)
100 g uhorky

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

41 Chol

Volské oko so zeleninou

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Na panvici zohrejte olej. Pridajte vajcia, podávajte s pečivom a nakrájanou zeleninou. Môžete si objednať aj v reštaurácii. Dajte však pozor na množstvo oleja, na ktorom praženicu v reštauračných zariadeniach pripravujú. Poproste čašníka, aby pripravil praženicu na množstve oleja, ktorý máte predpísaný.

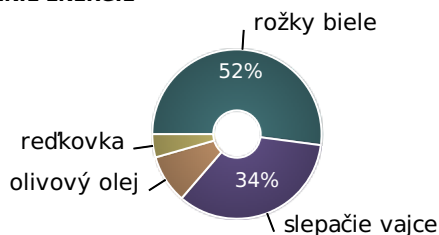
Ďalšie ingrediencie:

ľubovoľné korenie, zeleninová soľ (štipka), bylinky, balzamiko (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

2 kus rožky biele (84 g)
2 ks slepačie vajce (110 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
6 ks redkovka (102 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

474 Chol

Acidko*Postup prípravy:*

Vypite acidofilné mlieko. Môže sa stať, že obal acidka je nafúknutý. Je to prirodzené, jedná sa o zdraviu prospešné živé kultúry vnútri nápoja.

INGREDIENCIE

3 a ½ dl acidko biele pľnotučné napr. Rajo (350 g)

NÁPOJE

3 a ½ dl acidko biele pľnotučné napr. Rajo (350 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Nízka
4.6 GL

28 Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE**Ovocie mierneho pásma s orechmi a jogurtom**

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Ovocie zmiešajte s jogurtom a orechami. Môžete si pripraviť deň vopred do nádoby.

Ďalšie ingrediencie:

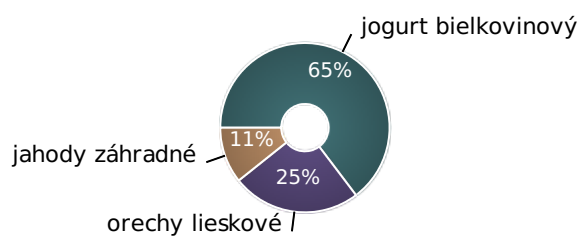
podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

1 balenie jogurt bielkovinový napr. Skyr Pilos (140 g)

7 ks orechy lieskové (7 g)

50 g jahody záhradné

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**ROZLOŽENIE ENERGIE**

Zelenina s orechami

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Zeleninu môžete deň vopred očistiť, nakrájať a vložiť v miske do chladničky. Konzumujte s orechami, ak sú v recepte uvedené.

INGREDIENCIE

15 ks orechy lieskové (15 g)

3 ks mrkva (255 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



ROZLOŽENIE ENERGIE



Tvaroh s orechmi a jablkom

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Jablko na hrubo nastrúhajte, prípadne najemno nakrájajte, posypte podrvenými orechmi a primiešajte do tvarohu alebo jogurtu (ako uvádza recept). Môžete posypať škoricou

Ďalšie ingrediencie:

škoricca (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

7 ks orechy vlašské (21 g)

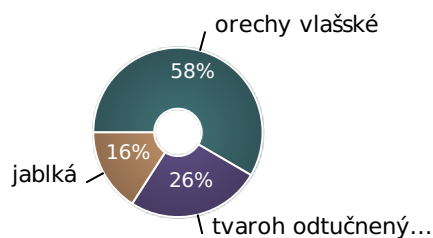
100 g tvaroh odtučnený t. v s. 0,2 % napr. Pilos

½ x stredný kus jablká (70 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



ROZLOŽENIE ENERGIE



Proteínový šejk

Postup prípravy:

Vypite proteínový šejk spolu s banánom (pokiaľ recept banán uvádza).

INGREDIENCIE

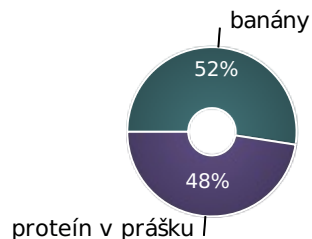
1 ks banány (130 g)

1 odmerka proteín v prášku (73 %) napr. 100 %

Whey protein (30 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Palacinky s tvarohom

⌚ 10 min

Postup prípravy:

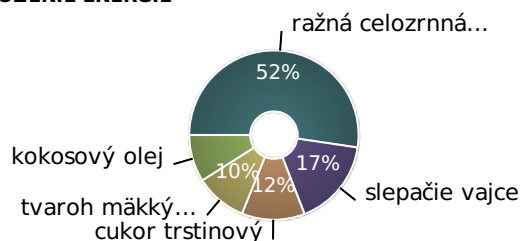
Z vajička, múky, a 1 ČL cukru spravte cesto na palacinky. Tvaroh zmiešajte s druhou ČL cukru. Rozohrejte panvicu, potrite olejom, aby sa palacinky neprilepovali . Na panvicu nalejte malú naberačku zmesi a po upečení spodnej časti otočte. Hotové palacinky potrite tvarohom.

INGREDIENCIE

75 g ražná celozrnná múka hladká (BIOMILA)
 1 ks slepačie vajce (55 g)
 15 g cukor trstinový
 50 g tvaroh mäkký odtučnený
 1 ČL kokosový olej (5 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Surimi (krabie) cestoviny

⌚ 20 min

Postup prípravy:

V osolenej vriacej vode uvarte cestoviny. Surimi (rybie/krabie tyčinky) nakrájajte na menšie kocky. Nakrájané surimi spolu s ostatnými surovinami pridajte do cestovín a miešajte. Pridajte oregano a bazalku podľa chuti.

Ďalšie ingrediencie:

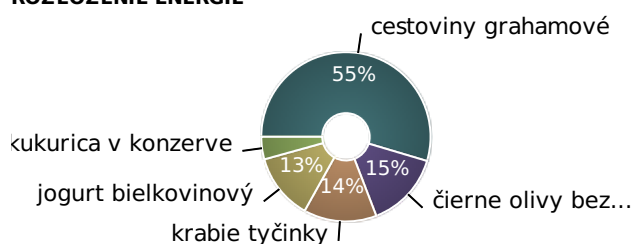
oregano, bazalka (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

75 g cestoviny grahamové (neuvarené)
 60 g čierne olivy bez kôstky
 100 g krabie tyčinky
 3 a ½ PL jogurt bielkovinový napr. Skyr Pilos (70 g)
 30 g kukurica v konzerve napr. Bonduelle

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Pražená ryža s kuracím mäsom

⌚ 20 min

Postup prípravy:

Ryžu uvarte deň vopred. Nakrájajte na drobno cesnak. Na panvici rozohrejte olej. Pridajte kuracie mäso a cesnak, chvíľu restujte. Následne pridajte rozmrazenú zeleninu, opäť chvíľu restujte. Pridajte deň starú ryžu(ak použijete čerstvú bude sa lepiť) a všetko dobre rozmiešajte tak aby sa ryža od seba oddelila. Na záver dochuťte sójovou omáčkou.

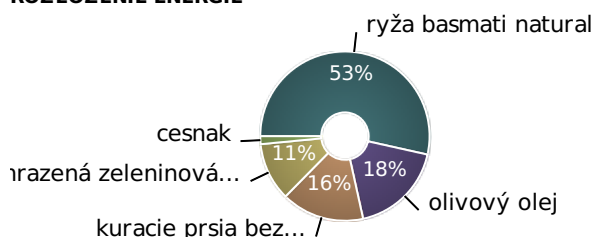
Ďalšie ingrediencie:

soľ, čierne mleté korenie, sójová omáčka (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

75 g ryža basmati natural napr. Biolienska (neuvarená)
2 ČL olivový olej (10 g)
60 g kuracie prsia bez kostí
100 g mrazená zeleninová zmes jarná
2 strúčik cesnak (6 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Tortilla s mäsom

⌚ 20 min

Postup prípravy:

Čerstvé mäso očistite a nakrájajte na kúsky. Osol'te a opečte na panvici s trochou oleja (masti). Zatiaľ si nakrájajte zeleninu na malé kocky a zo zvyšného oleja (masti) a bylínok (podľa vašich preferencií) urobte dressing. Tortillu naplňte zeleninou, hotovým mäsom, polejte dressingom a zaviňte. Tortillu plnenú mäsom si pokojne môžete dať aj v reštaurácii alebo v zariadení rýchleho občerstvenia, vyhýbajte sa však majonézovým a ťažkým smotanovým dressingom.

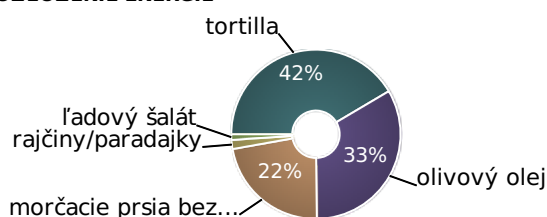
Ďalšie ingrediencie:

bylinky, štipka soli (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

1 ks tortilla napr. Dijo fresh wraps pšeničná (63 g)
1 a 1/2 PL olivový olej (18 g)
100 g morčacie prsia bez kostí
1/2 ks rajčiny/paradajky (37.5 g)
40 g ľadový šalát

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Hovädzie, teľacie mäso s prílohou

Postup prípravy:

Hovädzie/teľacie mäso s prílohou a zeleninou, ako menu variant v reštauračných zariadeniach. Poproste kuchára (ak je to aspoň trochu možné) nech vám mäso pripraví na predpísanom množstve tuku. Ak máte na výber, vyberajte si predovšetkým listovú zeleninu s paradajkami, rukolou, špenátom, brokolicou. Zeleninovú zmes ako kukurica, hrach, anglická zelenina, konzumujte menej, ale nevynechávajte z jedálničky. Ak vám ponúknu poliať mäso masťou omáčkou, zdvorilo odmietnite. Túto kombináciu si môžete pripraviť aj doma, nie len ako „menu variant“. Konzumujte s uvedenou prílohou.

Ďalšie ingrediencie:

korenie, bylinky, soľ, zeleninová obloha (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

200 g zemiaky neskoré varené
100 g hovädzia sviečkovica
1 PL olivový olej (12 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



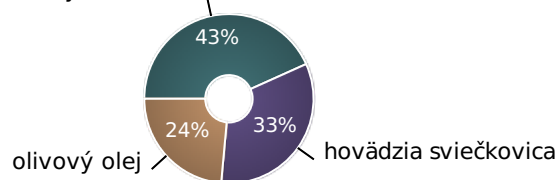
Vysoká
GL



Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE

zemiaky neskoré...



Cottage cheese na sladko

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Banán nakrájajte na kúsky a zmiešajte s cottage cheesom. Tento recept si môžete nachystať do misky vopred. Môžete posypať škoricou.

Ďalšie ingrediencie:

škoricica (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

1 ks banány (130 g)

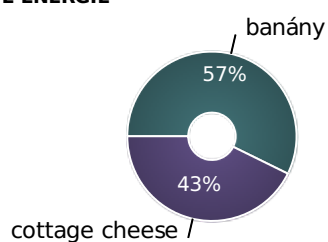
½ x balenie cottage cheese (90 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

17 Stredná
GL

14 Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE



Zelenina s orechami

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Zeleninu môžete deň vopred očistiť, nakrájať a uložiť v miske do chladničky. Konzumujte s orechami.

INGREDIENCIE

15 ks orechy kešu (22.5 g)

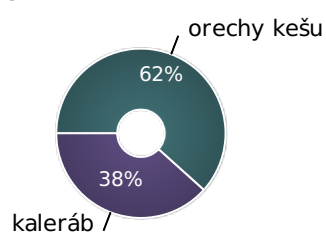
1 ks kaleráb (270 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

3.5 Nízka
GL

0 Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE



Melón + proteínový nápoj

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Melón nakrájajte, proteín zmiešajte spolu s vodou.

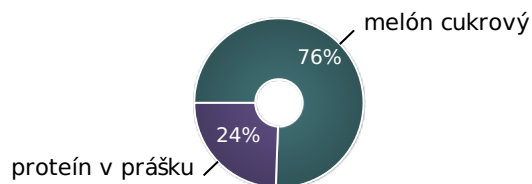
INGREDIENCIE

500 g melón cukrový
½ odmerka proteín v prášku (73 %) napr. 100 %
Whey proteín (15 g)

NÁPOJE

½ odmerka proteín v prášku (73 %) napr. 100 %
Whey proteín (15 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Proteínová pena

⌚ 5 min

Postup prípravy:

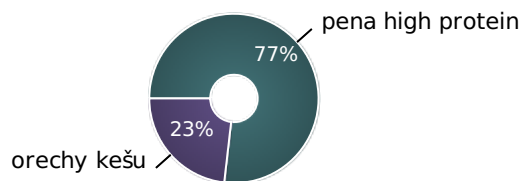
Môžete použiť aj proteínový puding (milbona, ehrmann...). Konzumujte s kúskami orechov.

INGREDIENCIE

200 g pena high protein napr. Ehrmann
6 ks orechy kešu (9 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Pečivo, šunka, horčica a zelenina

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Ingrediencie naneste na pečivo a konzumujte spolu so zeleninou. Ak recept uvádza, pridajte aj syr.

Ďalšie ingrediencie:

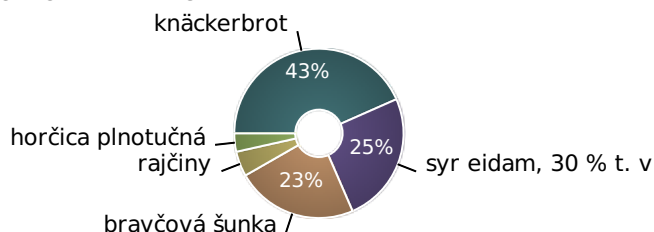
bylinky, štipka zeleninovej soli (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

3 kus knäckerbrot (30 g)
1 x plátok (9x9 cm) syr eidam, 30 % t. v s. neúdený
(22 g)
2 x plátok bravčová šunka (34 g)
50 g rajčiny
1 ČL horčica plnotučná napr. Snico (9 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Tofu s kuskusom

⌚ 30 min

Postup prípravy:

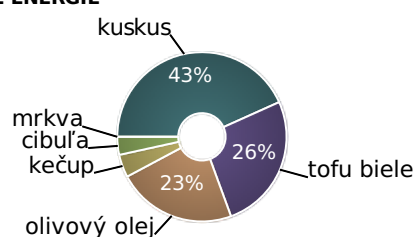
Kuskus nasypete do misky, zalejte vriacou vodou 1:2 a prikryte pokrievkou(tanierom) na cca 10 minút . Tofu syr nakrájajte na kocky. Cibuľu a mrkvu taktiež nakrájajte na drobné plátky. Na panvici rozohrejte olej, pridajte tofu a orestujte do zlatista so všetkých strán. Následne pridajte zeleninu a chvíľu restujte. Na koniec pridajte hotový kuskus, sójovú omáčku a dobre premiešajte. Môžete pokvapkať kečup alebo inou omáčkou.

Ďalšie ingrediencie:

Sójová omáčka (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

80 g kuskus (neuvarený)
 ½ x balenie tofu biele napr. Lunter (90 g)
 1 PL olivový olej (12 g)
 1 x PL kečup napr. Heinz (21 g)
 ½ x stredne veľká cibuľa (37.5 g)
 ks mrkva (42.5 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE****Cestoviny s mäsom a paradajkovou omáčkou**

⌚ 20 min

Postup prípravy:

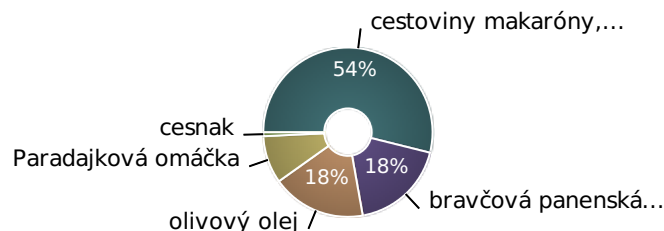
Cestoviny uvarte podľa návodu výrobcu. Medzitým si umyté mäso nakrájajte na menšie kocky a na panvici opečte na oleji spolu s nakrájaným cesnakom. Zmes osolte, okoreňte čiernym mletým korením a podľa chuti oreganom. Čím menšie kocky si nakrájate, tým rýchlejšie bude mäso hotové. Ak je mäso hotové prilejte paradajkovú omáčku a prevarte. Uvarené cestoviny precedte, zmiešajte s mäsom a premiešajte k hotovej omáčke.

Ďalšie ingrediencie:

sol', čierne mleté korenie, bazalka, oregáno (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

75 g cestoviny makaróny, špagety (neuvarené)
 70 g bravčová panenská sviečkovica
 2 ČL olivový olej (10 g)
 100 g Paradajková omáčka (≡ postup prípravy nižšie)
 1 strúčik cesnak (3 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

46 Chol

POSTUP PRÍPRAVY - PARADAJKOVÁ OMÁČKA (563 g)

6 ks rajčiny/paradajky (450 g)
20 g mrkva
1 x stredne veľká cibuľa (75 g)
2 strúčik cesnak (6 g)
1 PL olivový olej (12 g)

Postup prípravy: Paradajky umyte a ošúpte. Šupku narežte, sparte vriacou vodou. Do hlbkej panvice nalejte olivový olej, a keď sa zahreje, pridajte najemno nasekanú cibuľu a krátko orestujte. Potom pridajte nadrobno nakrájaný cesnak a mrkvu (očistenú a nastrúhanú na jemnom strúhadle). Restujte 6 - 8 minút, kým cibuľa nie je priesvitná a mäkká. Potom pridajte nakrájané paradajky, oregano, tymián a petržlenovú vňať. Varte na miernom ohni približne 2 hodiny. Pred podávaním vyberte vetvičku tymiánu a oregana.

Pomocné ingrediencie: bazalka, tymián, soľ, oregano, petržlenová vňať

Mozzarella s pečivom

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Zeleninu umyte a nakrájajte na požadované kúsky. Mozzarellu natrhajte a pokiaľ recept uvádza, pokvapkajte olejom. Konzumujte s pečivom. Môžete posypať podľa chuti bylinkami.

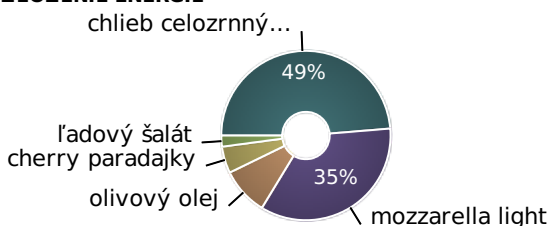
Ďalšie ingrediencie:

bazalka, bylinková soľ (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

2 x krajec chlieb celozrnný pšeničný (ideálne kváskový) (100 g)
5 x plátok mozzarella light napr. GALBANI (100 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
10 ks cherry paradajky (120 g)
1 miska objem (300 ml) ľadový šalát (80 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Varená krupica s chia semienkami

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Mlieko zohrejte a postupne doň vmiešajte krupicu. Poriadne miešajte aby sa vám neurobili hrudky. Nechajte chvíľu povariť. V prípade, ak by bola kaša príliš hustá, pridajte trochu vody. Odstavte z plameňa, premiešajte s drvenými orechami a medom/sirupom (ak ho máte v recepte uvedený). Vmiešajte tvaroh alebo proteín, podľa toho čo je uvedené v recepte. Na záver môžete dochutiť štipkou škorice.

Ďalšie ingrediencie:

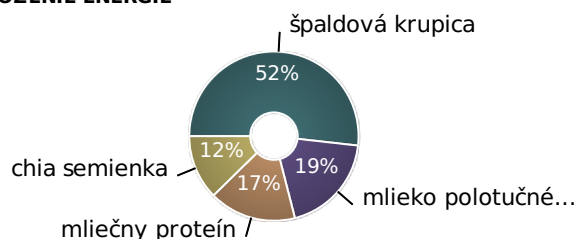
škoric (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

75 g špaldová krupica
2 dl mlieko polotučné 1,5 % (200 g)
2 PL mliečny proteín napr. WHEY (20 g)
6 ČL chia semienka (18 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Praženica s pečivom a zeleninou

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Panvicu posprejajte olejom (veľmi málo), pridajte najemno nakrájanú cibuľu (pokiaľ ju recept uvádza) a krátko popražte. Pridajte vajíčka a miešajte podľa požadovanej konzistencie. Praženicu naneste na pečivo a konzumujte spolu so zeleninou. Ľubovoľne dochuťte bylinkami.

Ďalšie ingrediencie:

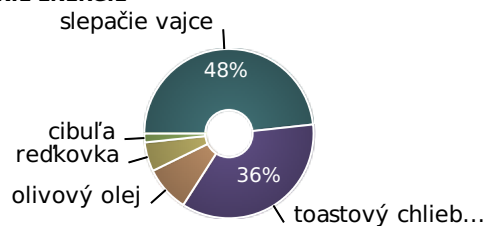
ľubovoľné korenie, zeleninová soľ (štipka), bylinky, balzamiko (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

3 ks slepačie vajce (165 g)
3 x krajec toastový chlieb svetlý napr. Penam (75 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
8 ks redkovka (136 g)
20 g cibuľa

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Ryba s prílohou

⌚ 45 min

Postup prípravy:

Prípravte si suroviny. Rybu umyte a osušte. Z každej strany ju osolte a okoreňte čiernym korením, prípadne korením na ryby. Vložte ju do zapekacej sklenenej misky (jenské sklo). Rybu narežte a dovnútra vložte niekoľko plátkov citrónu, petržlenovej vňate, masla a tymiánu. Niekoľko plátkov citrónu si nechajte aj na vrch a pridajte nakrájané plátky cesnaku. Pečte vo vyhriatej rúre asi na 180 °C približne 30 min. Konzumujte spolu s prílohou.

Poproste kuchára (ak je to aspoň trochu možné) nech vám rybu pripraví na predpísanom množstve tuku. Ak vám ponúknu k rybe mastnú/smotanovú omáčku, zdvorilo odmietnite. Konzumujte s uvedenou prílohou. Túto kombináciu si môžete prichystať aj doma, nie len ako „menu variant“.

Ďalšie ingrediencie:

petržlenová vňať, tymián, korenie (ak na prísady nie ste alergická)

INGREDIENCIE

200 g zemiaky neskoré
120 g pstruh atlantický
1 PL živočíšne maslo (17 g)
½ kus citróny (60 g)
½ strúčik cesnak (1.5 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



ROZLOŽENIE ENERGIE

