



# STRAVOVACÍ REŽIM

---

## STRAVNÍK

Pacient/Klient Příklad

## NÁZOV DIETY

WHO - Rozloženie energetickej hodnoty a makronutrientov v súlade s odporúčaniami Svetovej zdravotníckej organizácie

---

## ENERGETICKÁ HODNOTA

1500 kcal / 6280.2 KJ

## TRVANIE REŽIMU

2016-02-08 - 2016-03-08

---

## JEDÁLNIČEK ZOSTAVIL

Meno autora

## GARANTI DIETY

Meno garanta stravovacieho režimu

## VYLÚČENÉ POTRAVINY

jablká  
Kešu orechy  
Kukurica

## Popis diéty

Dobrý deň,

Nastavenie stravovacieho režimu zodpovedá požiadavkám pre úpravu telesnej hmotnosti schválených odborníkmi v oblasti preventívnej a športovej dietoterapie.

**Pokyny:**

- Podľa možností striedajte jednotlivé jedlá čo najčastejšie -z dôvodu *udržiavania pestrosti stravy a pestrosti jednotlivých mikronutrientov (vitamíny, minerály, stopové prvky)*.
- Jedlo konzumujte najneskôr 2-3 hodiny pred spaním.
- Každý deň si doprajte plnohodnotný neprerušovaný spánok v trvaní minimálne 6 hodín a maximálne 9 hodín. Nedostatok spánku môže viesť k zvýšeniu konzumácie stravy až o 30%.
- Nakupujte potraviny, ktoré máte predpísané v stravovacom režime. **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, napolitánkam, slaným pochúťkam a pitiu sladených nápojov.
- V prípade, že máte v úprave stravy zakomponovaná zemiaky a nie ste na ne alergický, preferujte minimálnu tepelnú úpravu v šupke.
- Ak sa v jedálničku nachádza komplikovaný recept a máte čas a záujem si takéto jedlo „uvariť“ na viac dní (väčšiu porciu), prenásobte množstvo každej ingrediencie v recepte.
- Snažte sa skonzumovať minimálne predpísanú zeleninu vo variante. Ak máte chuť na viac zeleniny, konzumujte ľubovoľne podľa chuti. Pred intenzívnejšou pohybovou aktivitou, silovým tréningom obmedzte, respektíve vylúčte strukovinovú zeleninu, aby Vás nenafukovalo.

**Upozornenia:**

- **Celozrnné pečivo** sa pečie z celozrnnnej múky, teda z múky, ktorá je pripravená mletím celého obilného zrna (či už ražného, pšeničného alebo iného) vrátane obalu a klíčka. Aby pečivo mohlo byť označené ako celozrnné, musí obsahovať najmenej 70% hmotnosti celozrnných výrobkov z celkovej hmotnosti. **Celozrnné pečivo neobsahuje žiadné semená ani orechy!**
- **Grahamové pečivo** sa vyrába z grahamovej múky, do ktorej sú navyše pridané mleté otruby (vonkajší obal zrna). Podiel grahamovej múkyby mal byť najmenej 30 %.

**Tekutiny:**

- 2 krát denne vypite ľubovoľný nesladený čaj, ideálne sypaný zelený, biely (nie večer), alebo bylinkový.
- Odporúčame dodržiavať pravidelný pitný režim (čistá voda z vodovodu, prípadne filtrovaná voda).
- Jedlo zapíjajte iba ak je suché („nejde dole krkom“).
- Iontové nápoje pite jedine v prípade dvoj a viac hodinovej intenzívnej záťaže (jedine hypo/izotonické nápoje, NIE hypertonické).

**Potraviny:**

- Recepty a jednotlivé ingrediencie ľubovoľne dochuťte bylinkami, korením (ak netrpíte alergiou) a zeleninovou soľou (nie veľa).
- **Pokiaľ sa v „menu variante“ alebo inom variante vášho jedálnička nachádza ingrediencia (mäso, zelenina, ovocie, ryža, ...), ktorú práve nemáte k dispozícii, použite najpodobnejšiu ingredienciu vzhľadom na to čo váš jedálniček obsahuje. napr. hovädzia sviečkovica – hovädzie mäso varené, žltá paprika – zelená paprika, rukola – špenát, špagety - fusilli, paradajka - red'kovka...Ak nemáte k dspozícii konkrétnu značku výrobku, použite inú - jedná sa o príklady, v prípade, že máte alergiu na niektorú z vyššie uvedených potravín, nekonzumujte ju.**
- Hmotnosť mäsa je uvádzaná v surovom stave. Mäso preferujte predovšetkým varené, pečené a grilované. Úplne sa vyhnite vypráženému. Snažte sa dodržiavať približnú gramáž podľa variantu.

- Surová ryža po uvarení zväčší svoj objem približne trojnásobne.
- Oleje vhodné do šalátov: ľanový, olivový, repkový, avokádový, slnečnicový - ideálne extra panenský lisovaný za studena. Ak ste na niektorý z olejov alergický, nekonzumujte ho.
- Oleje vhodné pri tepelnej úprave: rafinovaný repkový, olivový a slnečnicový.
- V prípade, že trpíte alergickou reakciou na pomocné ingrediencie (bazalka, škorica, rozmarín, oregano), nekonzumujte ich ani v prípade že sa v stravovacom režime vyskytnú ako "pomocné ingrediencie".

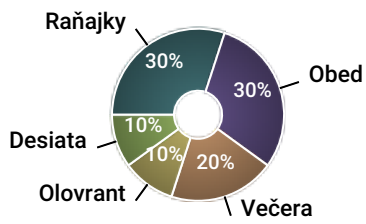
#### Polievky:

- Pokiaľ sa v „menu variante“ vo vašom jedálničku nachádza polievka, ktorá nie je vo výbere vášho stravovacieho zariadenia, zvolte podobnú alternatívu, ak nie ste na ňu alergický/á (hovädzia polievka namiesto slepačej). Vyhýbajte sa krémovým a masným polievkam.

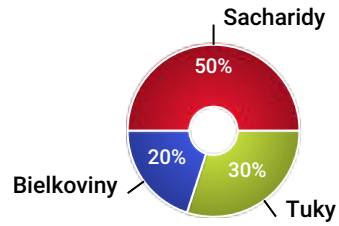
Prajeme Vám dobrú chuť a skoré dosiahnutie Vášho cieľa.

## Prehľad rozloženia makronutrientov a energie počas dňa

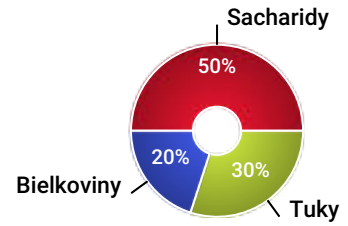
ROZLOŽENIE ENERGIE POČAS DŇA



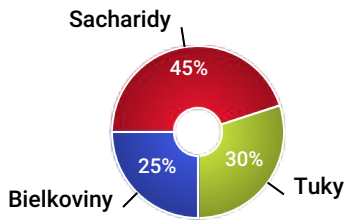
MAKRONUTRIENTY - RAŇAJKY



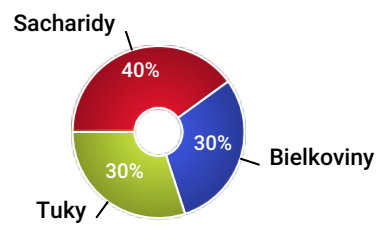
MAKRONUTRIENTY - DESIATA



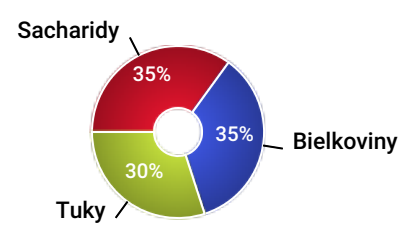
MAKRONUTRIENTY - OBED



MAKRONUTRIENTY - OLOVRANT



MAKRONUTRIENTY - VEČERA



## Vysvetlivky k stravovaciemu plánu

### POSTUP A PŘIBLIŽNÝ ČAS PŘÍPRAVY

S kucháři a lékaři sme pripravili postup ako jedlá pripraviť chutne a zdravo. Postup prípravy má slúžiť ako odporúčanie a nemusí sa striktne dodržiavať. "Ďalšie ingrediencie" sú väčšinou potraviny 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).

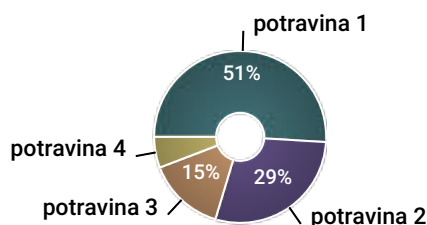
### INGREDIENCIE

¼ x balenie potravina 1 (127.5 g)  
2 x ks potravina 2 (150 g)  
2 a ½ x krajec potravina 3 (125 g)  
4 x ks potravina 4 (12 g)

### ROZLOŽENIE ENERGIE V JEDLE

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

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE (INFORMATÍVNE ZOBRAZENIE, PŘIBLIŽNÝCH HODNÔT PRE DANÉ JEDLO.)

SJ - sacharidových jednotiek

7 SJ

GI - glykemického indexu

31 Nízky GI

GL - glykemickej nálože

22 Vysoká GL

Chol. - cholesterolu v miligramoch (mg)

6.2 Chol

## Informácie o vylúčených potravinách

### **jablká**

Pri alergii na jablká treba rozlišovať medzi alergiou na jablkovú šupku a na jablkovú dužinu. Človek alergický na jablčnú šupku nemusí byť alergický na jablčnú dužinu a naopak. Táto alergia sa môže prejavovať v akomkoľvek veku. Najčastejšie príznaky alergie sú típanie pier, svrbenie jazyka, škrábanie v krku, opuchnutie tváre, slzenie, nádcha alebo kýchanie

Hlavné zdroje sú všetky druhy jablák (červené, zelené, granátové...), jablkové koláče, kompóty, marmelády, presnídávky, jablkové džúsy, šťavy.

### **Kešu orechy**

Najčastejšie príznaky sú svrbenie, opuchy a ťažkosti s dýchaním.

Hlavné zdroje sú kešu orechy.

### **Kukurica**

Táto alergia je veľmi vzácna. Často býva spojená s alergiou na inú obilninu. Pacienti sa musia vyhýbať všetkým potravinám, ktoré obsahujú kukuricu. Kukuričné alergény sa nedeaktivujú ani tepelnou úpravou, preto sa pacienti musia vyhýbať aj tepelne upraveným potravinám, ktoré obsahujú kukuricu. Špecifické príznaky tejto alergie sú migrény, bolesti hlavy a slabosť

Hlavné zdroje sú kukurica, kukuričný škrob, kukuričná múka, kukuričné vločky, cornflakes.

## Raňajky

### Pečivo s baklažánovou pomazánkou a syrom

⌚ 25 min

Postup prípravy:

Baklažánovú pomazánku pripravte podľa návodu (kľudne si jej spravte viac a konzumujte aj nasledujúci deň). Pomazánku rovnomerne rozotrite na pečivo a konzumujte spolu so syrom.

Ďalšie ingrediencie:

pokvapkajte citrónovou šťavou, soľ, korenie (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

#### ENERGIA

**456.07 kcal**  
Ideál: 436.5 kcal

#### SACHARIDY

**53.39 g**  
Ideál: 53.23 g

#### TUKY

**16.52 g**  
Ideál: 14.08 g

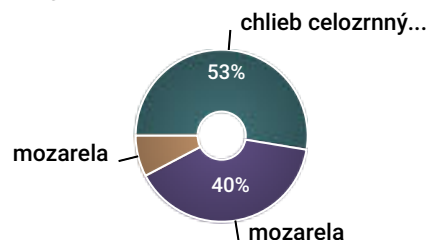
#### BIELKOVINY

**20.36 g**  
Ideál: 21.29 g

#### INGREDIENCIE

- 2 x krajec chlieb celozrnný ražný (100 g) (4.9 SJ)
- ½ x kus mozarela (62.5 g) (0.1 SJ)
- 1 a ½ x porcia baklažánová pomazánka (82.5 g) (≡ recept nižšie) (0.3 SJ)

#### ROZLOŽENIE ENERGIE



#### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5.3** SJ   **53** Nízky GI   **28** Vysoká GL   **49** Chol

#### RECEPT - BAKLAŽÁNOVÁ POMAŽÁNKA na 5 porcií

- 195 g baklažán
- ½ x PL olivový olej (6 g)
- ½ x kus (40 cm) jarná cibuľka (22 g)
- ½ x ks paprika červená (37.5 g)
- 15 g otruby ovsené
- ½ strúčik cesnak (1.5 g)

*Postup:* Baklažán umyte, očistite, olúpte a nakrájajte na drobné kocky. Teflónovú panvicu premažte olejom. Kocky baklažánu poduste v zakrytej panvici pri strednej teplote asi 15 min do mäkka, občas premiešajte. Medzitým očistite a umyte jarnú cibuľku a pokrájajte ju nadrobno. Papriku očistite, umyte a nakrájajte na malé kocky. Baklažán nahrubo popučte vidličkou a pokvapkajte citrónovou šťavou. Cesnak ošúpte, rozmačkajte a pridajte ku zmesi. Vmiešajte jarnú cibuľku, papriku a ovsené otruby. Baklažánový krém dochuťte korením a zeleninovou soľou.

## Tartaletky so slivkami

🕒 80 min

Postup prípravy:

Múku, tuk, mleté mandle a med spracujte do hladkého cesta a nechajte v chladničke približne 1 hodinu postáť.

Odporúčame pred chladením cesto rozdeliť na jednotlivé porcie. Formičky naplňte tenkou vrstvou cesta, popichajte dno vidličkou a poukladajte nakrájané slivky. Posypte mandľami a pečte pri teplote 190°C asi 20 minút.

### ENERGIA



### SACHARIDY



### TUKY



### BIELKOVINY



### INGREDIENCIE

1 a ½ x porcia (formička) Tartaletky so slivkami (141 g) (☰  
recept nižšie) (3.4 SJ)

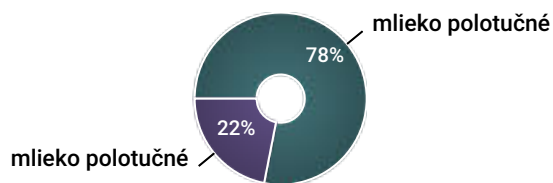
### NÁPOJE

2 x dl mlieko polotučné (200 g)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



### ROZLOŽENIE ENERGIE



### RECEPT - TARTALETKY SO SLIVKAMI na 12 porcií

750 g slivky  
140 g pohánková múka  
140 g kokosový olej  
40 g mandle mleté napr. IBK  
60 g med

Postup: -



## Quinoa kaša

🕒 60 min

### Postup prípravy:

Do kastrólika nasypete quinoa vločky, pridajte pokrúpané ovocie, tekvicové korenie, stéviu, soľ a vodu (podľa potreby, nemusíte sa riadiť množstvom vody, ktoré káže variant). Povarte. Stačí chvíľu, kaša bude rýchlo hustá. Ak chcete hustejšiu, povarte dlhšie, ak redšiu, pridajte vodu. Keď ju chcete hladkú, aby ste necítili kúsky ovocia, rozmixujte ju pomocou ponorného mixéra niekoľko sekúnd. Rozmixované ovocie kašu ochutí a osladí. Dá sa aj odložiť v nádobke do chladničky, ale najlepšia je čerstvá. V prípade, že sa v recepte vyskytujú aj orechy, rozmixujte ich a pridajte do kaše. V prípade, že sa vo variante nachádza mlieko, vypite ho (nepoužije sa na prípravu receptu). Ak nemáte quinoa vločky, použite celú quinoou, bude to trvať len o chvíľu dlhšie.

### Ďalšie ingrediencie:

tekvicové korenie, muškátový orech, mletý sušený zázvor (štipka), mleté klinčeky, mleté korenie, sypká stévia, soľ - z každého z korení len medzi prsty (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

### ENERGIA

**437.85 kcal**  
Ideál: 432 kcal

### SACHARIDY

**58.8 g**  
Ideál: 52.68 g

### TUKY

**13.97 g**  
Ideál: 13.94 g

### BIELKOVINY

**16.3 g**  
Ideál: 21.07 g

### INGREDIENCIE

- 2 a ½ x PL quinoa (62.5 g) (4.3 SJ)
- 104 ml voda (104 g) (0 SJ)
- 2 x 5 bobúľ čučoriedky (18 g) (0.2 SJ)
- ½ x PL javorový sirup napr. grade A bio nebio (6 g) (0.5 SJ)
- 12 x ks mandle (12 g) (0.2 SJ)

### NÁPOJE

- 2 x dl sójové mlieko (200 g)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

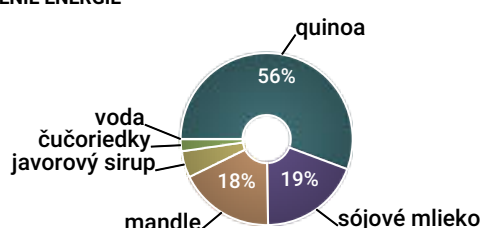
**5.9** SJ

**50** Nizky GI

**30** Vysoká GL

**0** Chol

### ROZLOŽENIE ENERGIE



## Quinoa šalát

🕒 15 min

Postup prípravy:

Quinou si uvarte podľa návodu a nechajte trochu vychladnúť. Nakrájajte si zeleninu, mrkvu môžete nastrúhať a primiešať do quinoi. Osolte, okoreňte a môžete konzumovať. Zeleninu v šaláte môžete obmieňať podľa Vášho výberu (ak nie ste na niektoré druhy alergický/á). Konzumujte spolu so syrom.

Ďalšie ingrediencie:

bylinky, soľ (v prípade, že nie ste na prísady alergický/á)

### ENERGIA

**451.53 kcal**  
Ideál: 445.5 kcal

### SACHARIDY

**49.85 g**  
Ideál: 54.33 g

### TUKY

**17.01 g**  
Ideál: 14.37 g

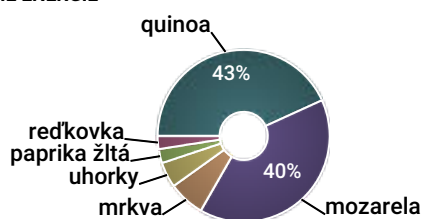
### BIELKOVINY

**21.7 g**  
Ideál: 21.73 g

### INGREDIENCIE

- 2 x PL quinoa (50 g) (3.4 SJ)
- ½ x kus uhorky (150 g) (0.3 SJ)
- 1 x kus mrkva (85 g) (0.6 SJ)
- 3 x ks reďkovka (51 g) (0.2 SJ)
- ½ x ks paprika žltá (37.5 g) (0.2 SJ)
- ½ x kus mozarela (62.5 g) (0.1 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5** SJ

**40** Nízky GI

**20** Vysoká GL

**49** Chol

## Cottage syr so zeleninou

🕒 5 min

Postup prípravy:

Na pečivo naneste cottage syr a plátok šunky. Polovicu zeleninovej prílohy skonzumujte na začiatku a druhú polovicu konzumujte spoločne s pečivom. Ľubovoľne dochuťte bylinkami, korením alebo balzamikom (podľa chuti). Ak sa vo variante nachádza olej, tak polejte, resp. ak ľanové semienka, tak posypte si nimi syr.

Ďalšie ingrediencie:

balzamico - vínny ocot (ak máte radi), bylinky, korenie, medvedí cesnak- natrhajte do syru (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

### ENERGIA

**441.44 kcal**  
Ideál: 441 kcal

### SACHARIDY

**48.89 g**  
Ideál: 53.78 g

### TUKY

**13.26 g**  
Ideál: 14.23 g

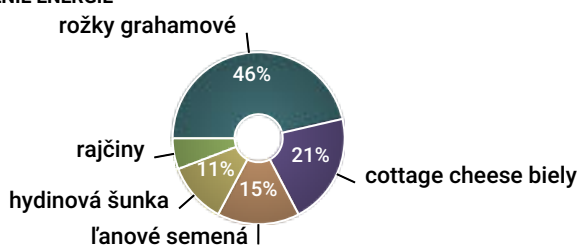
### BIELKOVINY

**28.7 g**  
Ideál: 21.51 g

### INGREDIENCIE

- 1 a ½ x kus rajčiny (112.5 g) (0.5 SJ)
- ½ x balenie cottage cheese biely napr. Rajo (90 g) (0.3 SJ)
- 1 a ½ x kus rožky grahamové (63 g) (3.7 SJ)
- 2 x plátok hydínová šunka (40 g) (0 SJ)
- 4 x ČĽ ľanové semená (12 g) (0.4 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**4.9** SJ

**44** Nízky GI

**21** Vysoká GL

**43** Chol

## Chlieb s tvarohom a ovocím

🕒 10 min

Postup prípravy:

Ovocie umyte, nakrájajte, rozpolťte, zbavte jadier a nahrubo nastrúhajte (jednu štvrtinu si nechajte celú). Štvrtinu z ovocia nakrájajte na tenké plátky. Všetko pokvapkajte citrónovou šťavou. Tvaroh rozšľahajte s troškou vody. Premiešajte postrúhané ovocie s orechmi (orechy môžete konzumovať aj zvlášť). Plátky chleba potrite tvarohom a ozdobte nakrájaným ovocím.

Ďalšie ingrediencie:

citrónová šťava (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

### ENERGIA

**438.63 kcal**  
Ideál: 436.5 kcal

### SACHARIDY

**57.38 g**  
Ideál: 53.23 g

### TUKY

**12.55 g**  
Ideál: 14.08 g

### BIELKOVINY

**21.14 g**  
Ideál: 21.29 g

### INGREDIENCIE

5 a ½ x PL tvaroh jemný hrudkovitý 2.5 percenta napr. Rajo (93.5 g) (0.4 SJ)  
½ x ks hrušky (67.5 g) (0.9 SJ)  
12 x ks orechy lieskové (12 g) (0.2 SJ)  
2 x krajec chlieb pohánkový (100 g) (4.3 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5.7** SJ **44** Nízky GI **25** Vysoká GL **13** Chol

## Vajce na tvrdo s pečivom a zeleninou

🕒 7 min

Postup prípravy:

Vajce na tvrdo konzumujte spolu s pečivom a zeleninovou oblohou. Ľubovoľne dochuťte bylinkami alebo korením. Môžete si spraviť napríklad jednohubky z nakrájaného pečiva a nakrájaného vajčeka.

Ďalšie ingrediencie:

štipka zeleninovej soli, ľubovoľné korenie, bylinky, morské riasy (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

### ENERGIA

**407.5 kcal**  
Ideál: 441 kcal

### SACHARIDY

**44.94 g**  
Ideál: 53.78 g

### TUKY

**14.32 g**  
Ideál: 14.23 g

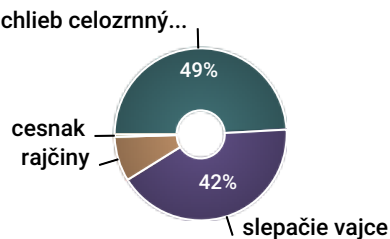
### BIELKOVINY

**21.96 g**  
Ideál: 21.51 g

### INGREDIENCIE

2 x kus slepačie vajce (110 g) (0.1 SJ)  
1 a ½ x krajec chlieb celozrnný pšeničný "graham" (75 g) (3.7 SJ)  
2 x kus rajčiny (150 g) (0.6 SJ)  
½ strúčik cesnak (1.5 g) (0 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**4.5** SJ **49** Nízky GI **22** Vysoká GL **474** Chol

## Pohánková kaša

🕒 10 min

### Postup prípravy:

Premytú pohánku opražte na sucho, zalejte vodou (podľa potreby, nemusíte sa riadiť množstvom vody, ktoré káže variant), pridajte olej alebo masť a soľ (podľa toho, ako určil variant). Privedte k varu a potom znížte teplotu na minimum. Uvarenú pohánku konzumujte s nakrájaným ovocím a orechmi (ak sú uvedené vo variante).

### Ďalšie ingrediencie:

stévia podľa chuti, škoricca (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

#### ENERGIA

**448.32 kcal**  
Ideál: 450 kcal

#### SACHARIDY

**65.73 g**  
Ideál: 54.88 g

#### TUKY

**15.37 g**  
Ideál: 14.52 g

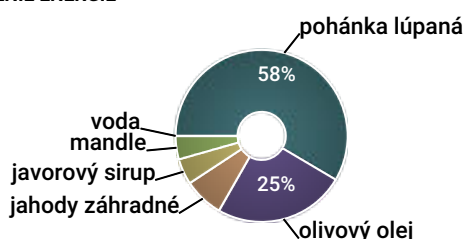
#### BIELKOVINY

**8.76 g**  
Ideál: 21.95 g

#### INGREDIENCIE

- 2 a ½ x PL pohánka lúpaná (62.5 g) (5.3 SJ)
- 150 ml voda (150 g) (0 SJ)
- 1 x PL olivový olej (12 g) (0 SJ)
- 1 a ½ x ČL javorový sirup napr. grade A bio nebio (6 g) (0.5 SJ)
- 6 x ks jahody záhradné (78 g) (0.7 SJ)
- 3 x ks mandle (3 g) (0.1 SJ)

#### ROZLOŽENIE ENERGIE



#### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**6.6** SJ

**53** Nízky GI

**35** Vysoká GL

**0** Chol

## Pečivo s džemom

🕒 7 min

### Postup prípravy:

Na krajoch chleba, bagety naneste rovnomernú tenúčku vrstvu živočišneho masla, alebo tukovej nátierky (ako máte napísané) a pridajte džem. Zapite pohárom mlieka, alebo acidofilného mlieka (ako máte napísané).

### Ďalšie ingrediencie:

škoricca (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

#### ENERGIA

**437.54 kcal**  
Ideál: 445.5 kcal

#### SACHARIDY

**54.88 g**  
Ideál: 54.33 g

#### TUKY

**16.94 g**  
Ideál: 14.37 g

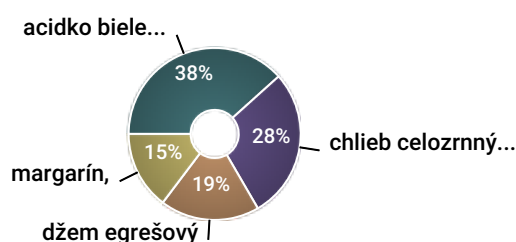
#### BIELKOVINY

**13.41 g**  
Ideál: 21.73 g

#### INGREDIENCIE

- 1 x krajec chlieb celozrnný pšeničný (50 g) (2.3 SJ)
- 1 x PL džem egrešový (37 g) (2 SJ)
- ½ x PL margarín, napr. Rama TGA (< 1 %) (8.5 g) (0 SJ)

#### ROZLOŽENIE ENERGIE



#### NÁPOJE

- 2 a ½ x dl acidko biele plnotučné napr. Rajo (250 g)

#### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5.5** SJ

**53** Nízky GI

**29** Vysoká GL

**27** Chol

## Bryndzová nátierka s pečivom a so zeleninou

🕒 7 min

Postup prípravy:

Na krajec chleba alebo rozpolenú bagetu naneste nátierku, ktorú ľubovoľne dochutíte koreninami a bylinkami. Polovicu zeleninovej prílohy skonzumujte na začiatku a druhú časť spolu s pečivom. V prípade, že variant káže, zapite mliekom.

Ďalšie ingrediencie:

sypané morské riasy, chilli paprička, paprikové korenie, bylinky, vňať korenie a i., medvedí cesnak (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

### ENERGIA

**446.96 kcal**  
Ideál: 441 kcal

### SACHARIDY

**52.3 g**  
Ideál: 53.78 g

### TUKY

**16.21 g**  
Ideál: 14.23 g

### BIELKOVINY

**19.96 g**  
Ideál: 21.51 g

### INGREDIENCIE

1 a ½ x krajec chlieb celozrnný ražný (75 g) (3.7 SJ)  
2 x ks paprika žltá (150 g) (0.9 SJ)  
60 g nátierka bryndzová (0.2 SJ)

### NÁPOJE

1 x dl acidko biele plnotučné napr. Rajo (100 g)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

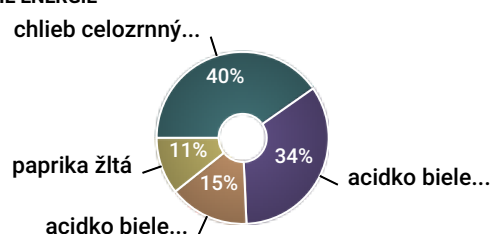
**5.2** SJ

**43** Nízky GI

**23** Vysoká GL

**8.6** Chol

### ROZLOŽENIE ENERGIE



## Tofu s bazalkou a celozrnným pečivom

🕒 10 min

Postup prípravy:

Tofu rozmačkajte vidličkou, alebo krátko pomixujte spolu s olejom, alebo (ľanovými semenami, orechmi) - ako určuje variant a primiešajte bazalku, alebo petržlen. Ochuťte soľou a korením. Zeleninu umyte a nakrájajte na tenké plátky. Rozmixované tofu s prísadami naneste na pečivo a na vrch poukladajte plátky zeleniny.

Ďalšie ingrediencie:

nasekaná čerstvá bazalka alebo petržlenová vňať (podľa chuti) - min. 1 lyžicu, zeleninová soľ, korenie, medvedí cesnak (v prípade, že na prísady nie ste alergický/á)

### ENERGIA

**420.6 kcal**  
Ideál: 441 kcal

### SACHARIDY

**49.88 g**  
Ideál: 53.78 g

### TUKY

**13.04 g**  
Ideál: 14.23 g

### BIELKOVINY

**23.14 g**  
Ideál: 21.51 g

### INGREDIENCIE

½ x balenie tofu biele napr. Alfa Bio (90 g) (0.2 SJ)  
2 x ks paprika žltá (150 g) (0.9 SJ)  
1 a ½ x krajec chlieb zemiakový (75 g) (3.9 SJ)  
½ x PL olivový olej (6 g) (0 SJ)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5** SJ

**60** Stredný GI

**30** Vysoká GL

**0** Chol

### ROZLOŽENIE ENERGIE



## Kakaovo-tvarohový smoothie

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie vložte do mixéra, pridajte vodu (podľa hustoty, ktorú obľubujete, radšej menej a neskôr pridajte) a nakoniec rozmixujte. Podľa chuti pridajte trošku škorice (ak nie ste na ňu alergický/á). V prípade, že nemáte k dispozícii mixér, ingrediencie zmiešajte a poriadne popučte.

Ďalšie ingrediencie:

škoricca (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

### ENERGIA

**461.08 kcal**  
Ideál: 441 kcal

### SACHARIDY

**51.21 g**  
Ideál: 53.78 g

### TUKY

**17.93 g**  
Ideál: 14.23 g

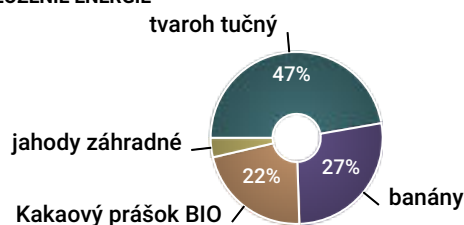
### BIELKOVINY

**20.59 g**  
Ideál: 21.51 g

### INGREDIENCIE

- 3 x ks jahody záhradné (39 g) (0.3 SJ)
- 1 x ks banány (130 g) (2.8 SJ)
- 3 x zarovnaná čajová lyžička Kakaový prášok BIO (24 g) (1.5 SJ)
- ½ x balenie tvaroh tučný (125 g) (0.4 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5.1** SJ **42** Nízky GI **22** Vysoká GL **46** Chol

## Rybacie raňajky

⌚ 7 min

Postup prípravy:

Z masla, rýb (a cibuľky, ak je vo variante) si v klude spravte pomazánku a rovnomerne naneste na pečivo. Konzumujte spolu so zeleninou.

Ďalšie ingrediencie:

bylinky, korenie, štipka zeleninovej soli, medvedí cesnak, vňať (v prípade, že nie ste na prísady alergický/á)

### ENERGIA

**445.54 kcal**  
Ideál: 445.5 kcal

### SACHARIDY

**38.48 g**  
Ideál: 54.33 g

### TUKY

**17.84 g**  
Ideál: 14.37 g

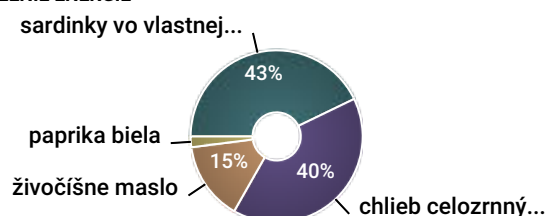
### BIELKOVINY

**29.71 g**  
Ideál: 21.73 g

### INGREDIENCIE

- 1 x balenie sardinky vo vlastnej šťave napr. Aro (125 g) (0 SJ)
- 1 a ½ x krajec chlieb celozrnný ražný (75 g) (3.7 SJ)
- ½ x PL živočíšne maslo (8.5 g) (0 SJ)
- 1 x kus paprika biela (58 g) (0.2 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**3.8** SJ **54** Nízky GI **21** Vysoká GL **198** Chol

**ENERGIA**

**486.14 kcal**  
Ideál: 445.5 kcal

**SACHARIDY**

**41.87 g**  
Ideál: 54.33 g

**TUKY**

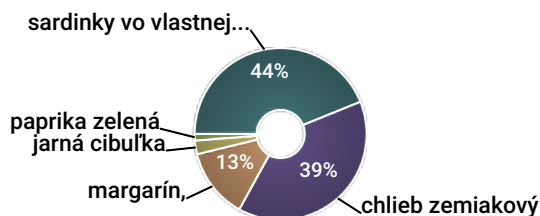
**19.36 g**  
Ideál: 14.37 g

**BIELKOVINY**

**32.79 g**  
Ideál: 21.73 g

**INGREDIENCIE**

- 1 x balenie sardinky vo vlastnej šťave napr. Tesco (120 g) (0 SJ)
- 1 a ½ x krajec chlieb zemiakový (75 g) (3.9 SJ)
- ½ x PL margarín, napr. Rama TGA (< 1 %) (8.5 g) (0 SJ)
- 1 x kus (40 cm )jarná cibuľka (44 g) (0.2 SJ)
- ½ x kus paprika zelená (37.5 g) (0.1 SJ)

**ROZLOŽENIE ENERGIE**

**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

**4.2** SJ   **69** Stredný GI   **29** Vysoká GL   **178** Chol

**Špaldové palacinky s ovocím**

⌚ 15 min

**Postup prípravy:**

Palacinky konzumujte spolu s medom a ovocím (zapíťte mliekom, pokiaľ káže variant).

**Ďalšie ingrediencie:**

soľ

**ENERGIA**

**471.7 kcal**  
Ideál: 450 kcal

**SACHARIDY**

**65.29 g**  
Ideál: 54.88 g

**TUKY**

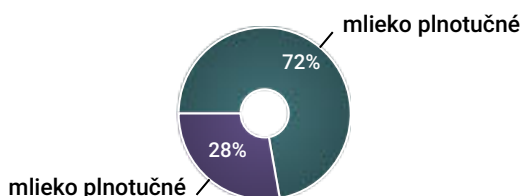
**12.41 g**  
Ideál: 14.52 g

**BIELKOVINY**

**21.6 g**  
Ideál: 21.95 g

**INGREDIENCIE**

- 3 x palacinka Špaldové palacinky s ovocím (312 g) (☰ recept nižšie) (5.6 SJ)

**ROZLOŽENIE ENERGIE**

**NÁPOJE**

- 2 x dl mlieko plnotučné (200 g)

**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

**6.5** SJ   **45** Nízky GI   **29** Vysoká GL   **157** Chol

**RECEPT - ŠPALDOVÉ PALACINKY S OVOCÍM na 4 porcie**

- 100 g špaldová múka polohrubá
- 300 g kokosové mlieko
- 55 g slepačie vajce
- 18 g med
- 45 g čučoriedky

**Postup:** V miske vyšľahajte vajce s mliekom a pridajte hrnček špaldovej múky a štipku soli. Na rozohriatej panvici potretej kokosovým olejom opečte jednu naberačku palacinkovej zmesi z oboch strán. Tento postup opakujte kým sa Vám neminie palacinková zmes. Čerstvé alebo mrazené čučoriedky dajte na rozohriatu panvicu, pridajte 1 polievkovú lyžicu vody, prikryte pokrievkou a duste 3 minúty. Pridajte lyžicu medu, zamiešajte a konzumujte s palacinkami.

## Bageta

🕒 7 min

Postup prípravy:




Celozrnná bageta ktorú si vopred nachystáte buď doma, alebo v občerstvení (vyskladáte si ju podľa vami požadovaných ingrediencií).

Bageta, šunka, syr, maslo bude základ. Zeleninu si objednajte/urobte ľubovoľne (listová zelenina, paradajka, bylinky, reďkovky, paprika, uhorka...), + netučný dressing! (cesnak, jogurt).

Samozrejme v prípade, že trpíte alergiou na niektorý druh zeleniny a máte to napísané v pláne nekonzumujte ju!

Ďalšie ingrediencie:

bylinky, zelenina, korenie, netučný dressing (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
 <b>349.09 kcal</b> Ideál: 360 kcal	 <b>37.63 g</b> Ideál: 43.9 g	 <b>12.73 g</b> Ideál: 11.61 g	 <b>18.63 g</b> Ideál: 17.56 g

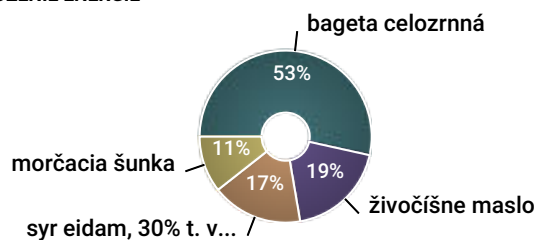
### INGREDIENCIE

- ½ x kus bageta celozrnná (60 g) (3.6 SJ)
- 2 x plátok priemer 14.5 cm morčacia šunka (36 g) (0.1 SJ)
- ½ x PL živočíšne maslo (8.5 g) (0 SJ)
- 1 x plátok (9x9 cm) syr eidam, 30% t. v s. neúdený (22 g) (0 SJ)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



### ROZLOŽENIE ENERGIE





## Ryžová kaša z ryžových vločiek

⌚ 22 min

### Postup prípravy:

Do kastrólika dajte pomaly zohrievať mlieko s cukrom. Vločky prepláchnite a pridajte k teplému mlieku. Miešajte niekoľko minút. Následne odstavte z platne a cca 10 minút nechajte oddychovať. Posypte nastrúhanou čokoládou, semenkami, kokosom a ovocím.

V prípade, že si prajete spraviť väčšie množstvo (na viac dní, aj pre "iných") rovnomerne pre násobte ingrediencie.

### Ďalšie ingrediencie:

škorica (v prípade, že nie ste na prísady alergický/á)

#### ENERGIA

**428.3 kcal**  
Ideál: 445.5 kcal

#### SACHARIDY

**59.15 g**  
Ideál: 54.33 g

#### TUKY

**16.18 g**  
Ideál: 14.37 g

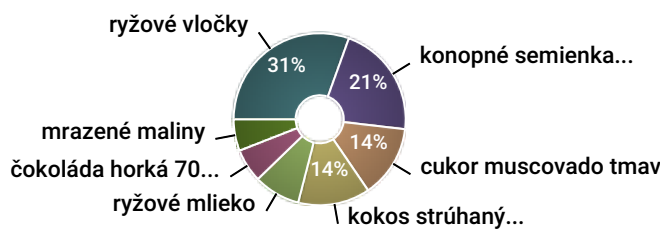
#### BIELKOVINY

**8.61 g**  
Ideál: 21.73 g

#### INGREDIENCIE

- 1 x dl ryžové mlieko napr. Biolienka (100 g) (0.6 SJ)
- 3 a ½ x PL-kopcovitá ryžové vločky napr. Wolfberry (38.5 g) (2.9 SJ)
- 15 g cukor muscovado tmavý (1.4 SJ)
- 15 g konopné semenka lúpané napr. BioCare (0.2 SJ)
- 8 g kokos strúhaný nepražený (0.2 SJ)
- ½ x kocka (4x4,5 cm) čokoláda horká 70 percent napr. Ecuador (5 g) (0.2 SJ)
- 45 g mrazené maliny (0.5 SJ)

#### ROZLOŽENIE ENERGIE



#### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**5.9** SJ

## Sendviče s vajčkovou nátierkou

🕒 10 min

Postup prípravy:

Vajčičko uvarené na tvrdo nastrúhajte na jemnom strúhadle. Primiešajte zmäknuté maslo, horčicu a dochuťte soľou a korením. Môžete pridať nasekanú pažitku. Celozrnné sendviče prekrojíte, natrite nátierkou a obložte šalátom a plátkami paradajky.

Ďalšie ingrediencie:

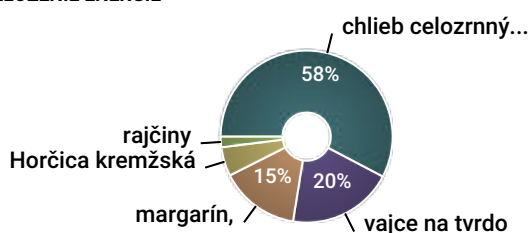
šalátové listy, pažitka, korenie (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
<b>428.95 kcal</b> Ideál: 432 kcal	<b>51.9 g</b> Ideál: 52.68 g	<b>15.65 g</b> Ideál: 13.94 g	<b>17.23 g</b> Ideál: 21.07 g

### INGREDIENCIE

- 1 x ks vajce na tvrdo (55 g) (0.1 SJ)
- ½ x PL margarín, napr. Rama TGA (< 1 %) (8.5 g) (0 SJ)
- 2 x ČL Horčica kremžská napr. Snico (18 g) (0.3 SJ)
- 2 x krajec chlieb celozrnný pšeničný (100 g) (4.7 SJ)
- ½ x kus rajčiny (37.5 g) (0.2 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



## Zeleninovo-ovocné smoothie

🕒 10 min

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie vložte do mixéra, pridajte vodu (podľa hustoty, ktorú obľubujete, radšej menej a neskôr pridajte) a nakoniec rozmixujte. Podľa chuti pridajte niekoľko lístkov mäty, stévie. Konzumujte maximálne 2 krát v priebehu 7 dní.

Ďalšie ingrediencie:

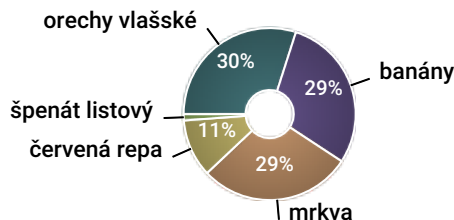
lístky mäty, stévie (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
<b>428.84 kcal</b> Ideál: 441 kcal	<b>65.66 g</b> Ideál: 53.78 g	<b>12.73 g</b> Ideál: 14.23 g	<b>10.07 g</b> Ideál: 21.51 g

### INGREDIENCIE

- 2 x malý kus červená repa (100 g) (1 SJ)
- 4 ks mrkva (340 g) (2.5 SJ)
- 1 x miska 300 ml špenát listový napr. Bonduelle (20 g) (0 SJ)
- 1 x ks banány (130 g) (2.8 SJ)
- 6 x ks polené orechy vlašské (18 g) (0.3 SJ)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

