Nákupný zoznam

Ovocie a zelenina

- Cibuľka jarná 20g
- Citrónová šťava podľa potreby
- Kôpor podľa potreby
- Mrkva 125g
- Zeler 75g
- Petržlen 75g
- Cibuľa 25g
- Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát) 150g
- Banány 100g

Konzervy, zaváraniny a oleje

- Olivový olej podľa potreby
- Ocot jablčný podľa potreby
- Kokosový olej podľa potreby

Mäso, ryby a údeniny

- Losos údený 40g
- Hovädzia sviečkovica 200g

Mlieko a mliečne výrobky

- Vajce slepačie 117g
- Cream cheese light (skyr lučina) 40g
- Kyslá smotana 14% 30g
- Smotana na varenie 10% 50ml
- Tvaroh odtučnený jemný 60g
- Cottage cheese Light 100g

Koreniny a dochucovadlá

- Horčica podľa potreby
- Soľ himalájska podľa potreby
- Čierne mleté korenie podľa potreby
- Paprika mletá sušená podľa potreby
- Trstinový cukor 10g
- Kypriaci prášok do pečiva 3g
- Jedlá sóda bikarbóna 2g
- Vanilkový extrakt podľa potreby
- Rumová aróma podľa potreby

Trvanlivé potraviny

- Špaldová múka celozrnná 93g
- Racio Knäckebrot ražný s vysokým obsahom vlákniny 250 g 50g

Pochutiny

- 100 % Bio ovocný džem bez cukru 40g

Doplnky výživy

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

Vlastné

Denný jedálniček

Raňajky

Vajíčkový šalát s údeným lososom

Alergény: 3, 4, 7, 10,

4x porcia / **1x porcia**

Ingrediencie

Vajce slepačie	4x 50g / **50g**
Losos údený	1x 160g / **40g**
Cream cheese light (skyr lučina)	1x 160g / **40g**
Kyslá smotana 14%	1x 120g / **30g**
Cibuľka jarná	1x 80g / **20g**
Horčica	1x 20g / **5g**
Citrónová šťava	podľa potreby
Soľ himalájska	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby
Kôpor	podľa potreby

Postup

Vajíčka uvaríme natvrdo, olúpeme a nakrájame na malé kúsky. Údeného lososa a jarnú cibuľku nakrájame na drobné kúsky. V mise zmiešame cream cheese, smotanu, horčicu, citrónovú šťavu, kôpor, dochutíme soľou a čiernym korením. Pridáme nakrájané vajíčka, lososa, cibuľku a všetko jemne premiešame.

VitaMag 330g (Mg+C+B6) — 1 x 5 g

Zelenina čerstvá (rajčiny, uhorky, paprika, kapusta, ľadový šalát) — 1 x 150 g — Príloha

---

Racio Knäckebrot ražný s vysokým obsahom vlákniny 250 g — 1 x 50 g — Príloha

Alergény: 1, 11,

Voda s citrónom — 1 x 350 ml — Pitný režim

Desiata

Voda	1 x 350 ml	Pitný režim

Obed

Sviečková na smotane

Alergény: 1, 7, 9, 10,

4x porcia / **1x porcia**

Ingrediencie

Hovädzia sviečkovica	1x 800g / **200g**
Mrkva	1x 500g / **125g**
Zeler	1x 300g / **75g**
Petržlen	1x 300g / **75g**
Cibuľa	1x 100g / **25g**
Smotana na varenie 10%	1x 200ml / **50ml**
Špaldová múka celozrnná	1x 10g / **3g**
Soľ himalájska	podľa potreby
Paprika mletá sušená	podľa potreby
Čierne mleté korenie	podľa potreby
Horčica	podľa potreby
Citrónová šťava	podľa potreby
Trstinový cukor	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Postup

Koreňovú zeleninu očistíme a nastrúhame. V hrnci na oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu do sklovita, pridáme sviečkovú vcelku a sprudka opečieme zo všetkých strán, aby sa zatiahla. Mäso vyberieme a k cibuli pridáme nastrúhanú zeleninu, ktorú krátko podusíme. Mäso ochutíme soľou, mletou paprikou a čiernym korením, vrátime ho späť k zelenine a podlejeme vodou. Dusíme na miernom plameni približne 60 minút do mäkka. Mäso vyberieme, zeleninu rozmixujeme a omáčku zahustíme smotanou zmiešanou s múkou. Pridáme horčicu, citrónovú šťavu, dochutíme cukrom a soľou.

Rýchloknedľa

Alergény: 1, 3, 7,

1x porcia / **1x porcia**

Ingrediencie

Špaldová múka celozrnná	1x 40g / **40g**
Tvaroh odtučnený jemný	1x 60g / **60g**
Vajce slepačie	1x 50g / **50g**
Voda	1x 40ml / **40ml**
Kypriaci prášok do pečiva	1x 3g / **3g**
Soľ himalájska	podľa potreby
Olivový olej	podľa potreby

Postup

Všetko spolu zmiešame, soľ podľa chuti. Vymastíme misku oliváčom a nalejeme tam cesto. Dáme do mikrovlnky na cca 180 sekúnd (záleži od výkonu mikrovlnky, zatiaľ si sprav 20 drepov) a je hotovo. Necháme vychladnúť, potrieme kvapkou oliváču a nakrájame.

Voda

1 x 350 ml

Pitný režim

Olovrant

Banány — 1 x 100 g

Voda — 1 x 350 ml — Pitný režim

Večera

Cottage šišky s džemom

Alergény: 1, 3, 7, 12,

3x porcia / **1x porcia**

Ingrediencie

Cottage cheese Light	1x 300g / **100g**
Špaldová múka celozrnná	1x 150g / **50g**
Vajce slepačie	1x 50g / **17g**
Trstinový cukor	1x 30g / **10g**
Jedlá sóda bikarbóna	1x 5g / **2g**
Ocot jablčný	1x 4ml / **1ml**
100 % Bio ovocný džem bez cukru	1x 120g / **40g**
Soľ himalájska	podľa potreby
Vanilkový extrakt	podľa potreby
Rumová aróma	podľa potreby
Kokosový olej	podľa potreby

Postup

Múku zmiešame so štipkou soli. V druhej miske zmiešame vajíčko s cukrom, vanilkovým a rumovým extraktom a primiešame aj cottage cheese bez nálevu. V menšej miske zmiešame sódu bikarbónu s octom a následne primiešame do zmesi. Nakoniec do druhej misky pridáme aj pripravenú múku so soľou a vypracujeme cesto (podľa potreby pridáme múku, alebo vodu). Z pripraveného cesta formujeme šišky, ktoré opekáme na panvici zľahka potretej olejom na nižšom plameni dozlatista. Vyprážané šišky zbavíme prebytočného oleja (pomocou kuchynských papierových utierok) a podávame s džemom bez pridaného cukru.

Voda — 1 x 350 ml — Pitný režim

Druhá večera

Voda — 1 x 350 ml — Pitný režim

Bielkoviny	116 g	Sacharidy	187 g	Cukor	54 g
Sacharid. jednotky	18.7 sJ	Tuky	46 g	Vláknina	43 g
Soľ	5 g	Vápnik	405 mg	Železo	11 mg
Draslík	2421 mg	Pitný režim	2100 ml	Kcal	1625 kcal / 6794 kJ

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

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

Dúfame, že ti naše recepty chutili :)

Hurá do ďalšieho týždňa!