



Vzor jídelníčku na míru



Typ jídelníčku:

Bez omezení



Nákupní seznam

Ovoce a zelenina

Banány	80g	Česnek	3g
Baby špenát	50g	Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	150g
Brokolice	200g	Maliny	100g

Konervované potraviny, zavařeniny a oleje

Kokosový olej	2ml	Olivový olej	dle potřeby
---------------	-----	--------------	-------------

Maso, ryby a uzeniny

Pražská šunka	50g
---------------	-----

Mražené, chlazené produkty

Bramborové mini gnocchi	170g
-------------------------	------

Mléko a mléčné výrobky

Plnotučné mléko 3,5%	dle potřeby	Slepičí vejce	50g
Bílý skyr	100g	Cream cheese light	20g
Niva	50g	Eidam sýr 30% tuku	15g
Light mozzarella	60g	Kefír 1,5% tuku	200ml

Koření a ochucovadla

Holandské kakao	5g	Himalájská sůl	dle potřeby
Mletá skořice	dle potřeby	Pepř černý mletý	dle potřeby
Jedlá soda bikarbona	dle potřeby		

Trvanlivé potraviny

Ovesné celozrnné vločky	40g	Celozrnná strouhanka	20g
-------------------------	-----	----------------------	-----

Ořechy a semena

Lněná semínka	2g	Arašídové máslo	15g
Semínka chia	2g		

Dobroty

Hořká čokoláda 70%	10g
--------------------	-----

✘ Denní jídelníček

Snídaně

Banánovo arašídová overnight kaše s čokoládou

2x porce / 1x porce

Alergeny: 1, 5, 7, 8,

Sacharidové jednotky: 5.85 sJ / 1x porce



🔑 Ingredience

Na kaši:

Plnotučné mléko 3,5%	1x 120ml / 60ml
Ovesné celozrnné vločky	1x 80g / 40g
Holandské kakao	1x 10g / 5g
Lněná semínka	1x 4g / 2g
Semínka chia	1x 4g / 2g
Mletá skořice	dle potřeby
Banány	1x 80g / 40g

Na vrch:

Bílý skyr	1x 200g / 100g
Arašídové máslo	1x 30g / 15g
Banány	1x 80g / 40g
Hořká čokoláda 70%	1x 20g / 10g
Kokosový olej	1x 4ml / 2ml

🔧 Postup

V misce rozmačkáme banán, přidáme ovesné vločky, kakao, lněná semínka, chia semínka, trochu skořice a zalijeme vlažným mlékem (pokud je kaše hustá, přidáme vodu). V další misce smícháme skyr s arašídovým máslem a natřeme na směs z ovesných vloček. Na skyr poklademe banán nakrájený na kolečka. Čokoládu s kokosovým olejem rozpustíme ve vodní lázni, kaši jí přelijeme a dáme přes noc do ledničky.

🥄 VitaMag 330g (Mg+C+B6)

Sacharidové jednotky: 0 sJ

1 x 5 g

🥛 Voda s citrónem

Sacharidové jednotky: 0.1 sJ

1 x 350 ml

💧 Pitný režim

Svačina



Sacharidové jednotky: **1.23 sJ**

1 x 99 g



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Oběd

Gnocchi s nivou, špenátem a šunkou

Alergeny: 1, 7, 12,

Sacharidové jednotky: **5.2 sJ / 1x porce**

2x porce / **1x porce**



Ingredience

Bramborové mini gnocchi	1x 340g / 170g
Niva	1x 100g / 50g
Pražská šunka	1x 100g / 50g
Baby špenát	1x 100g / 50g
Plnotučné mléko 3,5%	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby

Postup

Gnocchi uvaříme podle návodu. Na pánvičku dáme kapku oliváče, na něm podusíme baby špenát. Přidáme šunku nakrájenou na kůstky, krátce podusíme, přidáme rozdrobenou nivu a necháme ji rozpustit, podle potřeby zředíme mlékem a počkáme než se omáčka spojí. Na talíř dáme gnocchi, přelijeme omáčkou a podáváme.



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Odpolední svačina

Kefír 1,5% tuku

Alergeny: 7,

Sacharidové jednotky: **0.82 sJ**

1 x 200 ml



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Večeře

Brokolicovo-sýrové placky

Alergeny: 1, 3, 7,

Sacharidové jednotky: **3.15 sJ / 1x porce**



Ingredience

Brokolice	1x 800g / 200g
Light mozzarella	1x 240g / 60g
Slepičí vejce	4x 50g / 50g
Cream cheese light	1x 80g / 20g
Celozrnná strouhanka	1x 80g / 20g
Eidam sýr 30% tuku	1x 60g / 15g
Česnek	4x 3g / 3g
Jedlá soda bikarbona	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Pepř černý mletý	dle potřeby

Na přílohu:

Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	4x 150g / 150g
---	-----------------------



4x porce / **1x porce**



Postup

Brokolici uvaříme v osolené vodě doměkka. Brokolici rozmačkáme vidličkou, přidáme nastrouhanou mozzarellu, vejce, tvarohový sýr, strouhanku, prolisovaný česnek, špetku jedlé sody, dochutíme solí a pepřem (pokud je těsto řídké, přidáme strouhanku, pokud husté, trochu vody). Směs promícháme a lžící klademe na plech vyložený pečicím papírem malé placičky. Placičky posypeme nastrouhaným sýrem a pečeme na 180 °C asi 20 minut do zlatova.



Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**



1 x 0 ml



Pitný režim

Druhá večeře



Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**



1 x 0 ml



Pitný režim

Bílkoviny
98 g

Sacharidy
166 g

Sacharidové jednotky
16.6 sJ

Cukr
43 g

Tuky
59 g

Vláknina
34 g

Sůl
7 g

Pitný režim
2300 ml

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ! Jídelníček, recepty a tréninková videa jsou chráněna autorským právem, jsou určena pouze pro soukromé účely a je zakázáno je jakýmkoli způsobem šířit bez výhradního souhlasu autora. Jakékoli jiné použití včetně kopírování, neoprávněné reprodukce, veřejného šíření nebo distribuce je přísně zakázáno a za porušení tohoto zákazu hrozí postih podle občanského a trestního práva. Copyright Schudni s DaVe s.r.o. All rights reserved

Doufáme, že ti tyto
recepty chutnaly :)



V případě dotazů nás neváhej kontaktovat na zeptejse@zhubnisdave.cz

www.zhubnisdave.cz

