

The logo for DaVe, featuring the brand name in a bold, green, sans-serif font. The text is centered within a circular emblem composed of several overlapping, hand-drawn green lines that create a textured, organic feel. The background of the entire page is white with large, flowing orange shapes at the top and bottom. In the center, there is a light grey oval containing the main title. Surrounding the central logo are several colorful icons: two orange plus signs at the top, a yellow bell pepper on the left, a teal circle with a crossed-out chemical symbol on the right, and a row of seven circles below the logo containing icons for a checkmark, a water drop, a heart with a pulse line, a crossed-out 'S', a crossed-out 'G', a leaf, and a crossed-out 'E'.

**DaVe<sup>®</sup>**

# Vzor jídelníčku na míru

Typ jídelníčku:

**Nízkotučný**

A single head of garlic with its characteristic white and pinkish-purple papery skin, positioned in the bottom right corner of the page against an orange background.



# Nákupní seznam

## Ovoce a zelenina

● Banány	60g	● Červená řepa (surová, vařená)	100g
● Míchaný listový salát	75g	● Citronová šťáva	dle potřeby
● Rajčata	70g	● Pažitka	dle potřeby
● Avokádo	30g	● Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	200g
● Cibule	15g	● Meloun vodní červený	500g

## Konvertované potraviny, zavařeniny a oleje

● Olivový olej	4ml	● Jablečný ocet	dle potřeby
----------------	-----	-----------------	-------------

## Pečivo

● Topinka ze žitného chleba	40g
-----------------------------	-----

## Maso, ryby a uzeniny

● Kuřecí prsa	80g	● Kuřecí prsní šunka	30g
---------------	-----	----------------------	-----

## Mražené, chlazené produkty

● Twister zmrzlina 80 ml	80g
--------------------------	-----

## Mléko a mléčné výrobky

● Mléko polotučné 1,5%	70ml	● Light mozzarella	50g
● Bílý skyr	80g	● Cottage cheese light	130g
● Slepíčí vejce	50g	● Feta sýr	15g

## Koření a ochucovadla

● Holandské kakao	5g	● Himalájská sůl	dle potřeby
● Mletá skořice	dle potřeby	● Pepř černý mletý	dle potřeby
● Dijonská hořčice	8g	● Tymián koření	dle potřeby

## Trvanlivé potraviny

● Ovesné celozrnné vločky	40g	● Racio Knäckebröt žitný s vysokým obsahem vlákniny 250 g	40g
---------------------------	-----	---	-----





# Denní jídelníček

## Snídaně

### Banánovo arašídová overnight kaše s čokoládou

2x porce / 1x porce

Alergeny: 1, 5, 7, 8,

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



#### Ingredience

##### Na kaši:

Mléko polotučné 1,5%	1x 140ml / <b>70ml</b>
Ovesné celozrnné vločky	1x 80g / <b>40g</b>
Banány	1x 60g / <b>30g</b>
Holandské kakao	1x 10g / <b>5g</b>
Semínka chia	1x 4g / <b>2g</b>
Mletá skořice	dle potřeby

##### Na vrch:

Bílý skyr	1x 160g / <b>80g</b>
Arašídové máslo	1x 20g / <b>10g</b>
Banány	1x 60g / <b>30g</b>
Hořká čokoláda 70%	1x 20g / <b>10g</b>

#### 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


### Twister zmrzlina 80 ml

Alergeny: 7,  
Sacharidové jednotky: **1.8 sJ**

 1 x 80 g

### Čučoriedky

Sacharidové jednotky: **1.85 sJ**

 1 x 87 g

### Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 Pitný režim

Dave

## Oběd

### Kuřecí zeleninový salát se šunkou, vejcem a mozzarellou

4x porce / 1x porce

Alergeny: 3, 7, 10,

Sacharidové jednotky: **0.95 sJ / 1x porce**



#### Ingredience

Kuřecí prsa	1x 320g / <b>80g</b>
Míchaný listový salát	1x 300g / <b>75g</b>
Rajčata	1x 280g / <b>70g</b>
Avokádo	1x 120g / <b>30g</b>
Slepičí vejce	4x 50g / <b>50g</b>
Light mozzarella	1x 200g / <b>50g</b>
Kuřecí prsní šunka	1x 120g / <b>30g</b>

#### Na dresink:

Cibule	1x 60g / <b>15g</b>
Dijonská hořčice	1x 30g / <b>8g</b>
Olivový olej	1x 8ml / <b>2ml</b>
Jablečný ocet	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Pepr̄ černý mletý	dle potřeby

#### Postup

Vajíčka uvaříme natvrdo a nakrájíme na kolečka. Šunku nakrájíme na kostičky a necháme opražit na pánvi. Na pánvi také opečeme osolené kuřecí řízky z obou stran a když vychladnou, nakrájíme je na kostičky. Salát omyjeme, osušíme a nakrájíme na proužky. Rajčata a avokádo nakrájíme na kostičky. Na talíře rozložíme nakrájený salát a navrstvíme do pásů kuřecí prsa, avokádo, šunku, rajčata, vajíčka a rozdrobený sýr. Nakonec vše pokapeme dresinkem, který vymícháme z nadrobno nasekané cibulky, octa, oleje, hořčice, soli a pepře.

### Topinka ze žitného chleba

Alergeny: 1,

Sacharidové jednotky: **3.44 sJ**

2 x 40 g

### Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

 Pitný režim

## Odpolední svačina

### Čučoriedky

Sacharidové jednotky: **4.31 sJ**

1 x 202 g

### Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

 Pitný režim

## Večeře

### Řepová pomazánka se sýrem cottage

2x porce / 1x porce

Alergeny: 1, 7, 11,

Sacharidové jednotky: **4.1 sJ / 1x porce**



#### Ingredience

##### Na pomazánku:

Cottage cheese light	1x 260g / <b>130g</b>
Červená řepa (surová, vařená)	1x 200g / <b>100g</b>
Olivový olej	1x 4ml / <b>2ml</b>
Himalájská sůl	dle potřeby
Tymián koření	dle potřeby
Citronová šťáva	dle potřeby

##### Na vrch:

Feta sýr	1x 30g / <b>15g</b>
Sezam	1x 4g / <b>2g</b>
Pažitka	dle potřeby

##### Na přílohu:

Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	2x 200g / <b>200g</b>
Racio Knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny 250 g	2x 40g / <b>40g</b>

#### Postup

Cviklu očistíme, nakrájíme na menší kousky a uvaříme doměkka (nebo použijeme předvařenou). Necháme úplně vychladnout. Do mixéru vložíme uvařenou cviklu, cottage cheese, olivový olej, špetku soli, tymián a kapku citronové šťávy. Vše rozmixujeme dohladka. Pokud je pomazánka příliš hustá, přidáme trochu vody nebo oleje. Pomazánku natřeme na chléb, posypeme rozdrčeným feta sýrem, ozdobíme čerstvou pažitkou a sezamem.



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

## Druhá večeře



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Bílkoviny  
**105 g**

Sacharidy  
**176 g**

Sacharidové jednotky  
**17.6 sJ**

Cukr  
**77 g**

Tuky  
**46 g**

Vláknina  
**38 g**

Sůl  
**5 g**

Pitný režim  
**2100 ml**

Doufáme, že ti tyto  
recepty chutnaly :)



V případě dotazů nás neváhej kontaktovat na [zeptejse@zhubnisdave.cz](mailto:zeptejse@zhubnisdave.cz)

**[www.zhubnisdave.cz](http://www.zhubnisdave.cz)**

