

The logo for DaVe, featuring the brand name in a bold, green, sans-serif font. The text is centered within a circular graphic composed of several overlapping, hand-drawn green lines that form a ring around the text. Above the logo, there are two pairs of red plus signs, one on the left and one on the right. To the left of the logo, there is a photograph of a sliced yellow bell pepper. Below the logo, there is a semi-circular arrangement of seven colorful circular icons: a pink circle with a white checkmark, a blue circle with a white water drop and a crossed-out salt shaker, a red circle with a white heart and a crossed-out salt shaker, an orange circle with a white crossed-out salt shaker, a green circle with a white crossed-out salt shaker, a yellow circle with a white leaf, and a teal circle with a white crossed-out salt shaker.

DaVe[®]

Vzor jídelníčku na míru

Typ jídelníčku:

Při hypertenzi

A photograph of a whole head of garlic with its papery skin, positioned in the bottom right corner of the page against a red background.



Nákupní seznam

Ovoce a zelenina

● Rajčata	50g	● Citronová šťáva	dle potřeby
● Čerstvá bazalka	dle potřeby	● Pažitka	dle potřeby
● Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	200g	● Borůvky	150g
● Mrkev	50g	● Banány	100g

Konvertované potraviny, zavařeniny a oleje

● Olivový olej	dle potřeby	● Bonduelle kukuřice	30g
----------------	-------------	----------------------	-----

Pečivo

● Chléb Vital Penam	80g
---------------------	-----

Maso, ryby a uzeniny

● Losos	100g
---------	------

Mražené, chlazené produkty

● Fazolové lusky	50g	● Bramborové mini gnocchi	150g
------------------	-----	---------------------------	------

Mléko a mléčné výrobky

● Light mozzarella	80g	● Cream cheese light	30g
● Mozzarella	40g	● Máslo	10g

Koření a ochucovadla

● Sušená bazalka	dle potřeby	● Muškátový ořech	dle potřeby
● Balsamico ocet	dle potřeby	● Třtinový cukr moučka	15g
● Pepř černý mletý	dle potřeby	● Čekankový sirup	dle potřeby

Trvanlivé potraviny

● Špaldové celozrnné těstoviny	55g
--------------------------------	-----

Ořechy a semena

● Mletý mák	20g
-------------	-----



Denní jídelníček

Snídaně

Zapečené toasty na italský způsob

1x porce / **1x porce**

Alergeny: 1, 7,

Sacharidové jednotky: **3.6 sJ / 1x porce**



Ingredience

Chléb Vital Penam	2x 40g / 80g
Light mozzarella	1x 80g / 80g
Rajčata	1x 50g / 50g
Čerstvá bazalka	dle potřeby
Sušená bazalka	dle potřeby
Balsamico ocet	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby

Na přílohu:

Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	1x 200g / 200g
---	-----------------------

Postup

Oba krajíce chleba lehce potřeme z jedné strany olivovým olejem. První krajíc chleba otočíme potřenou částí dolů a obložíme bazalkovými listy (nebo sušenou bazalkou) a na tenko nakrájeným rajčetem. Rajče pokapeme trochou balzamického octa, přidáme mozzarellu a nakonec přikryjeme druhým krajícem chleba, olejem potřenou částí nahoru. Takto připravené toasty můžeme zhotovit v toastovači nebo na grilovací pánvi, přičemž sendvič zatížíme a opečeme z obou stran do zlatova a do křupava.

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: **1.29 sJ**

1 x 207 g



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Oběd

Těstoviny s lososem a mozzarellou

Alergeny: 1, 4, 7, 8,

Sacharidové jednotky: **4.97 sJ / 1x porce**

3x porce / **1x porce**



Ingredience

Losos	1x 300g / 100g
Mrkev	1x 150g / 50g
Fazolové lusky	1x 150g / 50g
Špaldové celozrnné těstoviny	1x 165g / 55g
Bonduelle kukuřice	1x 90g / 30g
Mozzarella	1x 120g / 40g
Cream cheese light	1x 90g / 30g
Citronová šťáva	dle potřeby
Pepř černý mletý	dle potřeby
Muškatový ořech	dle potřeby
Pažitka	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby

Postup

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu, scedíme a trochu vody odložíme stranou. Na kapce oleje osmahneme nakrájeného lososa, přidáme nakrájenou mrkev, fazolové lusky, kukuřici a podlijeme trochou vody z těstovin. Dochutíme černým a muškátovým kořením, citronovou šťávou a pod pokličkou dusíme do měkka cca 10 minut. Přidáme cream cheese a nastrouhanou mozzarellu. Promícháme s uvařenými těstovinami a posypeme nasekanou pažitkou.



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Odpolední svačina



Sacharidové jednotky: **1.54 sJ**

1 x 151 g



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Večeře

Gnocchi s mákem

Alergeny: 1, 7, 12,

Sacharidové jednotky: **6 sJ / 1x porce**

2x porce / **1x porce**



Ingredience

Bramborové mini gnocchi	1x 300g / 150g
Mletý mák	1x 40g / 20g
Třtinový cukr moučka	1x 30g / 15g
Máslo	1x 20g / 10g
Čekankový sirup	dle potřeby

Postup

Gnocchi vložíme do vroucí osolené vody a vaříme, dokud nevyplavou na povrch. Hotové gnocchi scedíme, posypeme mákem, cukrem a přelijeme rozpuštěným máslem. Podle chuti dosladíme čekankovým sirupem.



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
77 g

Sacharidy
189 g

Sacharidové jednotky
18.9 sJ

Cukr
56 g

Tuky
43 g

Vláknina
35 g

Sůl
5 g

Pitný režim
2100 ml



Doufáme, že ti tyto
recepty chutnaly :)



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

www.zhubnisdave.cz

