

# Vzor jídelníčku na míru



Typ jídelníčku:

**Diabetický**



# Nákupní seznam

## Ovoce a zelenina

Rajčata	50g	Brambory	100g
Čerstvá bazalka	dle potřeby	Cibule	50g
Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	300g	Kopr	dle potřeby
Cuketa	400g	Baby špenát	50g

## Konvertované potraviny, zavařeniny a oleje

Olivový olej	dle potřeby	Ocet	dle potřeby
--------------	-------------	------	-------------

## Pečivo

Chléb Vital Penam	120g
-------------------	------

## Maso, ryby a uzeniny

Uzený losos	80g
-------------	-----

## Mléko a mléčné výrobky

Light mozzarella	100g	Bílý sýr	70g
Smetana na vaření 10%	160ml	Cream cheese light	35g
Slepičí vejce	dle potřeby	Proteinový pudink čokoláda	200g

## Koření a ochucovadla

Sušená bazalka	dle potřeby	Himalájská sůl	dle potřeby
Balsamico ocet	dle potřeby	Třtinový cukr	dle potřeby
Sušená mletá paprika	dle potřeby	Kypřicí prášek do pečiva	6g

## Trvanlivé potraviny

Mouka špaldová celozrnná hladká	45g
---------------------------------	-----

## Ořechy a semena

Sezam	3g	Lněná semínka	3g
-------	----	---------------	----

## Doplňky stravy

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

Vlastní

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dave

# ☒ Denní jídelníček

## Snídaně

### Zapečené toasty na italský způsob

🕒 1x porce / **1x porce**

Alergeny: 1, 7,

Sacharidové jednotky: **3.5 sJ / 1x porce**



#### 🔑 Ingredience

Chléb Vital Penam 2x 40g / **80g**  
Light mozzarella 1x 100g / **100g**  
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 150g / **150g**

#### 🔪 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 balzamikového 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

### Proteinový pudink čokoláda

Alergeny: 7,  
Sacharidové jednotky: **1.1 sJ**

 1 x 200 g

### Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 Pitný režim

## Oběd

### Cuketový přívarok

Alergeny: 1, 3, 7,  
Sacharidové jednotky: **5.2 sJ / 1x porce**

 1x porce / **1x porce**



#### Ingredience

Cuketa	1x 400g / <b>400g</b>
Smetana na vaření 10%	1x 160ml / <b>160ml</b>
Brambory	1x 100g / <b>100g</b>
Slepičí vejce	1x 50g / <b>50g</b>
Cibule	1x 50g / <b>50g</b>
Kopr	dle potřeby
Sušená mletá paprika	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Ocet	dle potřeby
Třtinový cukr	dle potřeby
Voda	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby
<b>Na přílohu:</b>	
Chléb Vital Penam	1x 40g / <b>40g</b>

#### Postup

Brambory očistíme, nakrájíme a uvaříme ve vroucí vodě. Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Cuketu umyjeme, oloupeme a nastrouháme. Cibuli spolu s nastrouhanou cuketou podusíme. Když cuketa pustí šťávu, přidáme kopr (podle chuti), červenou papriku, pořádně promícháme a dusíme na mírném ohni cca 15 minut. Po změknutí cukety polovinu vybereme a spolu se smetanou rozmixujeme v mixéru. Rozmixovanou cuketu se smetanou přilijeme zpět do hrnce, přidáme uvařené brambory, vodu (vodu přilijeme podle hustoty omáčky, jakou chceme) a vše spolu krátce povaříme. Podle chuti dochutíme cukrem, octem a podáváme s uvařeným vajíčkem a chlebem.

### Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 Pitný režim

## Odpolední svačina



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

## Večeře

### Bagel s lososem a špenátem

2x porce / **1x porce**

Alergeny: 1, 3, 4, 7, 8, 11,  
Sacharidové jednotky: **4.35 sJ / 1x porce**



#### Ingredience

##### Na recept:

Bílý sýr	1x 140g / <b>70g</b>
Slepičí vejce	2x 50g / <b>50g</b>
Mouka špaldová celozrnná hladká	1x 90g / <b>45g</b>
Kypřicí prášek do pečiva	1x 12g / <b>6g</b>
Himalájská sůl	dle potřeby

##### Na vrch:

Sezam	1x 6g / <b>3g</b>
Lněná semínka	1x 6g / <b>3g</b>
Slepičí vejce	dle potřeby

##### Na náplň:

Uzený losos	1x 160g / <b>80g</b>
Baby špenát	1x 100g / <b>50g</b>
Cream cheese light	1x 70g / <b>35g</b>

##### Na přílohu:

Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	2x 150g / <b>150g</b>
---	-----------------------

#### Postup

V misce smícháme mouku, kypřicí prášek, sýr a sůl a vypracujeme těsto (podle potřeby přidáme mouku nebo vodu). Těsto rozdělíme na stejné části. Vytvarujeme váleček, který na konci spojíme a vytvarujeme bagel. Bagel potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme semínky. Pečeme v troubě při 180 °C cca 20–30 minut do zezlátnutí. Po upečení necháme mírně vychladnout a rozřízneme na dvě poloviny. Dolní polovinu žemle natřeme tvarohovým sýrem, přidáme podušený špenát, lososa a horní polovinou zavěme bagel. Podáváme se zeleninou.



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  
**114 g**

Sacharidy  
**143 g**

Sacharidové jednotky  
**14.3 sJ**

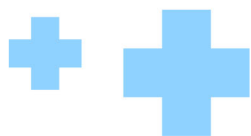
Cukr  
**35 g**

Tuky  
**51 g**

Vláknina  
**35 g**

Sůl  
**9 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)**

