



DaVe[®]



Vzor jídelníčku na míru

Typ jídelníčku:

Bezlaktózový





Nákupní seznam

Ovoce a zelenina

● Brambory	140g	● Cherry rajčata	50g
● Červená cibule	25g	● Cibule	30g
● Míchaný listový salát	100g	● Česnek	2g
● Okurka salátová	50g	● Meloun vodní červený	300g
● Avokádo	40g	● Maliny	100g

Konvertované potraviny, zavařeniny a oleje

● Kokosový olej	20ml	● Čalamáda	100g
● Olivový olej	dle potřeby		

Pečivo

● Celozrnná tortilla / wrap	60g	● Chléb Vital Penam	40g
-----------------------------	-----	---------------------	-----

Maso, ryby a uzeniny

● Vídeňské párky	40g	● Kuřecí prsa	100g
------------------	-----	---------------	------

Mléko a mléčné výrobky

● Tvaroh polotučný bez laktózy	160g	● Minus L laktóza-free ementál	20g
● bezlaktózové plnotučné mléko 3,5%	dle potřeby	● Salátová omáčka	15g
● Slepíčí vejce	50g		

Koření a ochucovadla

● Třtinový cukr	20g	● Pepř černý mletý	dle potřeby
● Mletá skořice	dle potřeby	● Kmín mletý	dle potřeby
● Himalájská sůl	dle potřeby	● Sušená mletá paprika	dle potřeby

Doplňky stravy

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

Vlastní

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Denní jídelníček

Snídaně

Škoricové mini cini z tortilly

1x porce / **1x porce**

Alergeny: 1, 7,
Sacharidové jednotky: **5.4 sJ / 1x porce**



Ingredience

Celozrnná tortilla / wrap	1x 60g / 60g
Kokosový olej	1x 20ml / 20ml
Třtinový cukr	1x 20g / 20g
Tvaroh polotučný bez laktózy	1x 140g / 140g
bezlaktózové plnotučné mléko 3,5%	dle potřeby
Mletá skořice	dle potřeby

Postup

Tortillu nakrájíme na malé čtverečky. Dáme je do misky a smícháme s olejem, cukrem a skořicí. Poté je dáme na plech pokrytý pečicím papírem a pečeme při 180°C zhruba 10 minut, v závislosti na troubě. Skyr zředíme s mlékem podle potřeby a přelijeme cini minis v míse.

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

Čučoriedky

Sacharidové jednotky: **3.69 sJ**

1 x 173 g

Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Oběd

Vídeňská pánev s volským okem

4x porce / **1x porce**

Alergeny: 1, 3, 7, 12,

Sacharidové jednotky: **3.28 sJ / 1x porce**



Ingredience

Brambory	1x 560g / 140g
Slepičí vejce	4x 50g / 50g
Vídeňské párky	1x 160g / 40g
Červená cibule	1x 100g / 25g
Minus L laktóza-free ementál	1x 80g / 20g
Himalájská sůl	dle potřeby
Pepř černý mletý	dle potřeby
Kmín mletý	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby
Na přílohu:	
Čalamáda	4x 100g / 100g

Postup

Brambory uvaříme. Mezitím párky nakrájíme na kolečka, nastrouháme sýr a nasekáme cibulku. Na pánvi rozežřejeme kapku olivového oleje a přidáme do něj brambory. Přidáme kmín, koření a trochu soli a na prudkém ohni opékáme, dokud brambory nezískají zlatohnědou kůrku a nebudou křupavé na povrchu. Poté stáhneme oheň na střední stupeň a přidáme párky a cibulku, opékáme. Nakonec do pánve rozklepneme vejce. Když bílky ztuhnou, odstavíme z plamene a posypeme nastrouhaným sýrem.



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Odpolední svačina



Sacharidové jednotky: **1.23 sJ**

1 x 99 g



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Večeře

Kuřecí salát se zeleninou a majonézovým dresinkem



4x porce / 1x porce

Alergeny: 1, 3, 10,

Sacharidové jednotky: **2.58 sJ / 1x porce**



Ingredience

Kuřecí prsa	1x 400g / 100g
Míchaný listový salát	1x 400g / 100g
Okurka salátová	1x 200g / 50g
Avokádo	1x 160g / 40g
Cherry rajčata	1x 200g / 50g
Tvaroh polotučný bez laktózy	1x 80g / 20g
Salátová omáčka	1x 60g / 15g
Cibule	1x 120g / 30g
Česnek	2x 3g / 2g
Pepř černý mletý	dle potřeby
Sušená mletá paprika	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby

Na přílohu:

Chléb Vital Penam 4x 40g / **40g**



Postup

Kuřecí prsa nakrájíme nadrobno a spolu s cibulí opečeme na pánvi dozlatova. Okurku nakrájíme nadrobno, salát omyjeme, rajčata přepůlíme, avokádo vydlabeme a vymícháme se skyrem a majonézou. Nakonec vše smícháme dohromady, dochutíme kořením a červenou mletou paprikou.



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
85 g

Sacharidy
145 g

Sacharidové jednotky
14.5 sJ

Cukr
64 g

Tuky
63 g

Vláknina
25 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

