

The logo for DaVe, featuring the brand name in a bold, green, sans-serif font. The text is enclosed within a circular graphic composed of several overlapping, hand-drawn green lines, giving it a dynamic and organic feel. Above the logo, there are two pairs of yellow plus signs. To the left of the logo, a sliced yellow bell pepper is visible. Below the logo, a series of seven colorful circular icons are arranged in a slight arc. These icons represent various dietary attributes: a pink circle with a white checkmark, a blue circle with a white water drop, a red circle with a white heart and a crossed-out fork and knife, an orange circle with a crossed-out fork and knife, a green circle with a crossed-out fork and knife, a yellow circle with a white wheat stalk, and a teal circle with a crossed-out bottle and glass.

DaVe[®]

Vzor jídelníčku na míru

Typ jídelníčku:

Bezlepkový





Nákupní seznam

Ovoce a zelenina

- Česnek 4g
- Brambory vařené bez slupky 150g
- Jahody 50g

Konvertované potraviny, zavařeniny a oleje

- Kokosový olej 20ml
- Rajčatový protlak 15g
- Kyselé okurky 100g

Pečivo

- Schär Wraps bezlepkové 60g

Maso, ryby a uzeniny

- Vepřová panenka 100g

Mléko a mléčné výrobky

- Bílý skyr 140g
- Plnotučné mléko 3,5% 200ml
- Zakysaná smetana 15% 15g
- Majonéza light (yofresh) 15g
- Eidam sýr 30% tuku 30g
- Tvaroh odtučněný jemný 60g
- Olma Mango maracuja proteinový jogurtový nápoj 250ml

Koření a ochucovadla

- Třtinový cukr 30g
- Mletá skořice dle potřeby
- Hořčice 5g
- Himalájská sůl dle potřeby
- Pepeř černý mletý dle potřeby

Trvanlivé potraviny

- Bezlepkové ovesné vločky 40g
- Vanilkový (práškový) pudink 10g

Dobroty

- Extra džem méně cukru jahoda 25g

Doplňky stravy

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

Vlastní

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Denní jídelníček

Snídaně

Škoricové mini cini z tortilly

1x porce / **1x porce**

Alergeny: 7,
Sacharidové jednotky: **5.5 sJ / 1x porce**



Ingredience

Schär Wraps bezlepkové	1x 60g / 60g
Kokosový olej	1x 20ml / 20ml
Třtinový cukr	1x 20g / 20g
Bílý skyr	1x 140g / 140g
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

Olma Mango maracuja proteinový jogurtový nápoj

Alergeny: 7,
Sacharidové jednotky: **1.75 sJ**

1 x 250 ml

Aperol

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Oběd

Pečená česneková panenka

4x porce / 1x porce

Alergeny: 3, 7, 10,

Sacharidové jednotky: **3.88 sJ / 1x porce**



Ingredience

Vepřová panenka	1x 400g / 100g
Rajčatový protlak	1x 60g / 15g
Zakysaná smetana 15%	1x 60g / 15g
Majonéza light (yofresh)	1x 60g / 15g
Hořčice	1x 20g / 5g
Česnek	5x 3g / 4g
Eidam sýr 30% tuku	1x 120g / 30g
Himalájská sůl	dle potřeby
Pepř černý mletý	dle potřeby

Na přílohu:

Kyselé okurky	4x 100g / 100g
Brambory vařené bez slupky	4x 150g / 150g

Postup

Maso omyjeme, osušíme a nakrájíme na medailonky, které jemně naklepeme. Okořeníme z každé strany a uložíme na plech s papírem na pečení. V misce smícháme protlak, zakysanou smetanu, majonézu, hořčici a prolisovaný česnek. Touto omáčkou potřeme každý plátek masa, vrch posypeme strouhaným sýrem a dáme péct. Pečeme v předem vyhřáté troubě při teplotě 180 °C asi 30 minut. Záleží na troubě a na tloušťce nakrájeného masa.



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

Nepečený piškotovo pudinkový dezert s jahodami

4x porce / 1x porce

Alergeny: 1, 3, 7, 8, 12,

Sacharidové jednotky: **6.13 sJ / 1x porce**



Ingredience

Na recept:

Bezlepkové ovesné vločky 1x 160g / 40g
Plnotučné mléko 3,5% dle potřeby

Na krém:

Plnotučné mléko 3,5% 1x 400ml / 100ml
Tvaroh odtučněný jemný 1x 240g / 60g
Vanilkový (práškový) pudink 1x 38g / 10g
Třtinový cukr 1x 40g / 10g

Na vrch:

Jahody 1x 200g / 50g
Extra džem méně cukru 1x 100g / 25g
jahoda

Postup

Tvaroh vyndáme z lednice, aby se ohřál na pokojovou teplotu. V mléce uvaříme hustší pudink s cukrem. Do mírně vychladlého pudinku po částech vmícháme tvaroh. Na dno dortové formy vyložené pečicím papírem rozložíme piškoty, které lehce pokapeme mlékem. Na piškoty rovnoměrně navrstvíme pudinkovo-tvarohový krém. Na krém rozetřeme džem a rozložíme jahody nakrájené na plátky. Dezert necháme ztuhnout v lednici alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc.



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
100 g

Sacharidy
176 g

Sacharidové jednotky
17.6 sJ

Cukr
84 g

Tuky
50 g

Vláknina
17 g

Sůl
3 g

Pitný režim
2350 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

