



**DaVe<sup>®</sup>**



**Vzor jídelníčku  
na míru**



Typ jídelníčku:

**Vegetariánský**



# Nákupní seznam

## Ovoce a zelenina

● Cuketa	175g	● Citronová šťáva	dle potřeby
● Jarní cibulka	25g	● Sladké brambory	150g
● Česnek	dle potřeby	● Pažitka	dle potřeby
● Petrželová nať	dle potřeby	● Broskve	150g
● Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	300g		

## Konvertované potraviny, zavařeniny a oleje

● Olivový olej	dle potřeby
----------------	-------------

## Pečivo

● Chléb Vital Penam	80g	● Celozrnná tortilla / wrap	60g
---------------------	-----	-----------------------------	-----

## Mražené, chlazené produkty

● Bílá čokoládová tyčinka Gelatelli	50g
-------------------------------------	-----

## Mléko a mléčné výrobky

● Brynza	50g	● Slepíčí vejce	50g
● Tempeh	100g	● Eidam sýr 30% tuku	80g
● Plnotučné mléko 3,5%	dle potřeby		

## Koření a ochucovadla

● Kurkuma	dle potřeby	● Česnek granulovaný	dle potřeby
● Himalájská sůl	dle potřeby	● Muškátový ořech	dle potřeby
● Pepř černý mletý	dle potřeby	● Tymián koření	dle potřeby
● Oregáno	dle potřeby	● Kečup	20g

## Ořechy a semena

● Slunečnicová semínka	5g
------------------------	----

## Doplňky stravy

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

Vlastní

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Denní jídelníček

## Snídaně

### Brynzovo-cuketová pomazánka

4x porce / 1x porce

Alergeny: 1, 7,  
Sacharidové jednotky: 3.6 sJ / 1x porce



#### Ingredience

Cuketa	1x 300g / 75g
Bryzna	1x 200g / 50g
Jarní cibulka	1x 100g / 25g
Česnek	1x 3g / 1g
Kurkuma	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Pepř černý mletý	dle potřeby
Petrželová nať	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby

#### Na přílohu:

Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	4x 150g / 150g
Chléb Vital Penam	8x 40g / 80g

#### Postup

Cuketu omyjeme a nastrouháme na struhadle. Cibulku a česnek nakrájíme najemno. Na kapce olivového oleje osmahneme cibulku, přidáme česnek, kurkumu a restujeme. Přidáme nastrouhanou cuketu, osolíme a dusíme, dokud se voda z cukety neodpaří. K vychladlé cuketě přidáme brynzou a promícháme. Dochutíme solí, černým pepřem a nasekanou petrželkou.

### 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: **3.59 sJ**

1 x 74 g

Příloha



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

Dave

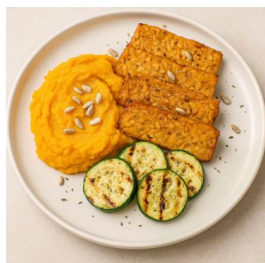
## Oběd

### Tempeh s batátovým pyré a grilovanou cuketou

2x porce / 1x porce

Alergeny: 6, 7, 8, 11, 12,

Sacharidové jednotky: **3.2 sJ / 1x porce**



#### Ingredience

##### Na recept:

Tempeh	1x 200g / <b>100g</b>
Olivový olej	1x 10ml / <b>5ml</b>
Citronová šťáva	dle potřeby
Oregáno	dle potřeby
Česnek granulovaný	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Pepř černý mletý	dle potřeby

##### Na přílohu:

Sladké brambory	1x 300g / <b>150g</b>
Plnotučné mléko 3,5%	dle potřeby
Himalájská sůl	dle potřeby
Muškatový ořech	dle potřeby

##### Na grilovanou zeleninu:

Cuketa	1x 200g / <b>100g</b>
Tymián koření	dle potřeby
Olivový olej	dle potřeby

##### Na vrch:

Slunečnicová semínka	1x 10g / <b>5g</b>
----------------------	--------------------

#### Postup

Tempeh nakrájíme na tenké plátky, pokapeme citronovou šťávou a olivovým olejem, přidáme oregano, česnek, sůl a pepř. Necháme marinovat cca 15 minut. Batát oloupeme, nakrájíme na kostky a uvaříme v mírně osolené vodě doměkka. Scedíme a rozmixujeme s mlékem na jemné pyré. Dochutíme solí a muškátovým oříškem. Cuketu nakrájíme na kolečka nebo plátky, potřeme kapkou oleje, posypeme tymiánem a grilujeme na pánvi, dokud nezměkne a jemně se opeče. Tempeh opečeme z každé strany nasucho na pánvi cca 2 minuty. Tempeh podáváme s batátovým pyré a grilovanou cuketou. Posypeme slunečnicovými semínky.



Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

1 x 0 ml

Pitný režim

## Odpolední svačina


### **Bílá čokoládová tyčinka Gelatelli**

Alergeny: 7, 6, 1,  
Sacharidové jednotky: **1.32 sJ**

 1 x 50 g

### **Aperol**

Sacharidové jednotky: **8.68 sJ**

 1 x 0 ml

 **Pitný režim**

## Večeře

### **Sýrová tortilla s vejcem**

Alergeny: 1, 3, 7,  
Sacharidové jednotky: **3.9 sJ / 1x porce**

 1x porce / **1x porce**



#### **Ingredience**

Celozrnná tortilla / wrap	1x 60g / <b>60g</b>
Kečup	1x 20g / <b>20g</b>
Slepičí vejce	1x 50g / <b>50g</b>
Eidam sýr 30% tuku	1x 80g / <b>80g</b>
Himalájská sůl	dle potřeby
Pažitka	dle potřeby

#### **Na přílohu:**

Čerstvá zelenina (rajčata, okurky, paprika, zelí, ledový salát)	1x 150g / <b>150g</b>
---	-----------------------

#### **Postup**

Eidam nakrájíme na obdélníky. Eidamové obdélníky dáme na okraje tortilly, zbalíme a pomocí páratka zapícháme, aby se nám tortilla nerozpadla. Doprostřed dáme kečup a vajíčko. Do pánve dáme trochu vody, tortillu, přikryjeme a pečeme, dokud nebude vajíčko hotové. Hotovou vajíčkovou tortillu posypeme nasekanou pažitkou.

### **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  
**139 g**

Sacharidové jednotky  
**13.9 sJ**

Cukr  
**48 g**

Tuky  
**60 g**

Vláknina  
**34 g**

Sůl  
**4 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)**

