

□

NUTRIČNÍ PLÁN

KLIENT

Pacient/klient příklad

NÁZOV PLÁNU

WHO - univerzální stravovací režim

VSTUPNÍ ENERGIE

1500 kcal / 6280.2 KJ

TRVÁNÍ PLÁNU

25.07.2017 - 23.08.2017

NUTRIČNÍ PLÁN SESTAVIL

Jméno autora

ALERGENY

ananas
křen
jablka

Opis plánu

Dobrý den,

Nastavení stravovacího režimu odpovídá požadavkům pro úpravu tělesné hmotnosti schválených odborníky v oblasti preventivní a sportovní dietoterapie.

Pokyny:

- Podle možností střídejte jednotlivá jídla co nejčastěji - z důvodu udržování pestrosti stravy a pestrosti jednotlivých mikronutrientů (vitamíny, minerály, stopové prvky).
- Jídlo konzumujte nejpozději 2-3 hodiny před spaním.
- Každý den si dopřejte plnohodnotný nepřerušovaný spánek v délce minimálně 6 hodin a maximálně 9 hodin. Nedostatek spánku může vést ke zvýšení konzumace stravy až o 30%.
- Nakupujte potraviny, které máte předepsané v stravovacím režimu. **Pokud máte na výběr, konzumujte potraviny jako maso, ryby a vejce z domácího chovu a chemicky neupravené ovoce a zeleninu (nejlépe vypěstované doma).**
- Dodržujte předepsaný počet jídel během dne.
- Vyhýbejte se sladkostem, sušenkám, slaným pochoutkám a pití slazených nápojů.
- V případě, že máte v úpravě stravy zakomponována brambory a nejste na ně alergický, preferujte minimální tepelnou úpravu ve slupce.
- Pokud se v jídelníčku nachází komplikovaný recept a máte čas a zájem si takové jídlo "uvařit" na více dnů (větší porci), vynásobte množství každé ingredience v receptu.
- **Snažte se zkonzumovat minimálně předepsanou zeleninu v receptu. Pokud máte chuť na více zeleniny, konzumujte libovolně podle chuti. Před intenzivnější pohybovou aktivitou, silovým tréninkem omezte, respektive vylučte luštěninových zeleninu, aby Vás "nenadýmalo".**

Upozornění:

- **Celozrné pečivo** se peče z celozrné mouky, tedy z mouky, která je připravena mletím celého obilného zrna (ať už žitného, pšeničného nebo jiného) včetně obalu a klíčku. Aby pečivo mohlo být označeno jako celozrné, musí obsahovat nejméně 70% hmotnostních celozrnných výrobků z celkové hmotnosti. **Celozrné pečivo neobsahuje žádné semena ani ořechy!**
- **Grahamové** pečivo se vyrábí z grahamové mouky, do které jsou navíc přidány mleté otruby (vnější obal zrna). Podíl grahamové mouky by měl být nejméně 30%.

Tekutiny:

- 2 krát denně vypijte libovolný neslazený čaj, ideální sypaný zelený, bílý (ne večer), nebo bylinkový.
- Doporučujeme dodržovat pravidelný pitný režim (čistá voda z vodovodu, případně filtrovaná voda).
- Jídlo zapíjejte pouze pokud je suché ("nejde dolů krkem").
- Iontové nápoje pijte jedině v případě dvou a více hodinové intenzivní zátěže (jedině hypo / izotonické nápoje, NE hypertonické).

Potraviny:

- **Recepty a jednotlivé ingredience libovolně dochuťte bylinkami, kořením** (pokud netrpíte alergií) a zeleninovou solí (ne mnoho).
- **Pokud se v "menu receptu" nebo jiném receptu vašeho jídelníčku nachází ingredience (maso, zelenina, ovoce, rýže, ...), kterou právě nemáte k dispozici, použijte nejpodobnější ingredienci vzhledem k tomu co váš jídelníček obsahuje . např. hovězí svičková - hovězí maso vařené, žlutá paprika - zelená paprika, rukola - špenát, špagety - fusilli, rajče - ředkvička ... Pokud nemáte k dispozici konkrétní značku výrobku, použijte jinou - jedná se o příklady, v případě, že máte alergii na některou z výše uvedených potravin, nekonzumujte ji.**
- Hmotnost masa je uváděna v syrovém stavu. Maso preferujte především vařené, pečené a grilované. **Úplně se vyhněte smaženým.** Snažte se dodržovat přibližnou gramáž podle receptu.
- Syrová rýže po uvaření zvětší svůj objem přibližně trojnásobně.

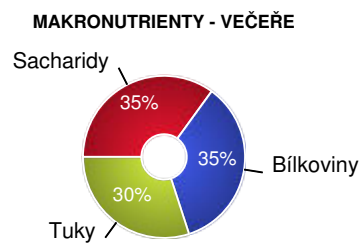
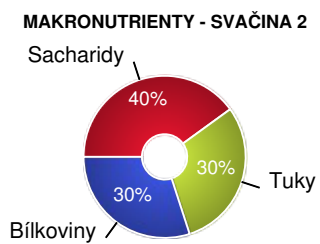
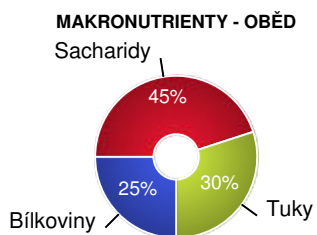
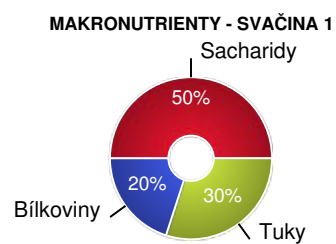
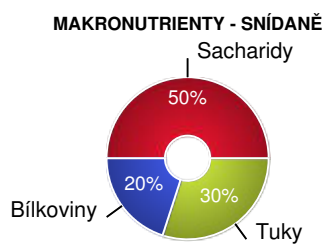
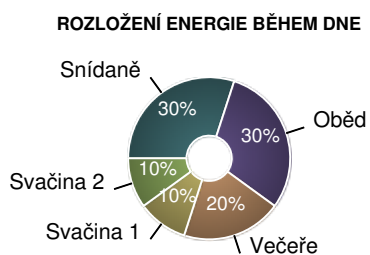
- Oleje vhodné do salátů: lněný, olivový, řepkový, avokádový, slunečnicový - ideální extra panenský lisovaný za studena. Pokud jste na některý z olejů alergický, nekonzumujte ho.
- Oleje vhodné při tepelné úpravě: **rafinovaný** řepkový, olivový a slunečnicový.
- **V případě, že trpíte alergickou reakcí na pomocné ingredience (bazalka, skořice, rozmarýn, oregano), nekonzumujte je ani v případě že se v stravovacím režimu vyskytnou jako "pomocné ingredience".**

Polévky:

- Pokud se v "menu receptu" ve vašem jídelníčku nachází polévka, která není ve výběru vašeho stravovacího zařízení, zvolte podobnou alternativu, pokud nejste na ni alergický/á (hovězí polévka místo slepičí). Vyhýbejte se krémovým a mastným polévkám.

Přejeme Vám dobrou chuť a brzké dosažení vašeho cíle.

Přehled rozložení makronutrientů a energie během dne



Vysvětlivky ke nutričnímu plánu

POSTUP A PŘIBLIŽNÝ ČAS PŘÍPRAVY

S kuchaři a lékaři jsme připravili postup jak jídla připravit chutně a zdravě. Postup přípravy má sloužit jako doporučení a nemusí se striktně dodržovat. "Další ingredience" jsou většinou ingredience s velmi nízkým obsahem energie, které slouží na dochucení.

🕒 10 min

Postup přípravy:

Ovoce si nakrájejte do misky a na svačinu zkonsumujte.

Další ingredience:

Podle chuti pokapejte citronovou šťávou

SEZNAM INGREDIENCÍ, KTERÉ DANÁ VARIANTA OBSAHUJE

Pro každou složku je zobrazeno její množství v kuchyňských mírách (pro jednoduchost použití) a následně je v závorce uvedeno přesné množství ingredience v gramech (nejedná se tedy o hmotnost kuchyňské míry, ale o přesné doporučené množství dané ingredience).

INGREDIENCE

¾ x balení Potravina 1 (127.5 g)

2 x ks Potravina 2 (150 g)

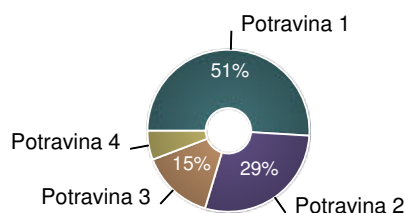
2 a ½ x krajíc Potravina 3 (125 g)

4 x ks Potravina 4 (12 g)

ROZLOŽENÍ ENERGIE VE VARIANTĚ JÍDLA

Graf znázorňuje množství energie, kterou jednotlivé ingredience ve variantě jídla obsahují. Slouží k rozpoznání ingrediencí s vysokým obsahem energie.

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE (INFORMATIVNÍ ZOBRAZENÍ PŘIBLIŽNÝCH HODNOT PRO DANOU VARIANTU)

SJ - Sacharidové jednotky

7 SJ

GI - Glykemický index

Nizký
31 GI

GL - Glykemická nálož

Vysoká
22 GL

Chol. - Cholesterol v miligramech (mg)

6.2 Chol

Informace o alergenech

Ananas

Alergie na ananas se nejčastěji projevuje svěděním jazyka, otokem rtů, bolestmi žaludku, vyrážkami červené barvy, průjmy a potížemi s dýcháním.

Hlavní zdroje jsou čerstvý nebo konzervovaný ananas, ananasové šťávy a džusy.

Křen

Najčastější příznaky této alergie jsou zažívací problémy, zvracení, hnací a problémy s močením.

Hlavní zdroje jsou čerstvý a zavařování křen.

Jablka

Při alergii na jablka je třeba rozlišovat mezi alergií na jablečnou slupku a na jablečnou dužinu. Člověk alergický na jablečnou slupku nemusí být alergický na jablečnou dužinu a naopak. Tato alergie se může projevit v jakémkoliv věku. Nejčastější příznaky alergie jsou brnění rtů, svědění jazyka, škrábání v krku, otok obličeje, slzení, rýma nebo kýčání

Hlavní zdroje jsou všechny druhy jablek (červená, zelená, granátová ...), jablečné koláče, kompoty, marmelády, přesnídávky, jablečné džusy, šťávy.

Snídaně

Pečivo šunka, zelenina

🕒 7 min

Postup přípravy:

Na pečivo rovnoměrně naneste hořčici. Přiložte plátky sýra neuzeného (pokud uvádí recept) a šunky. Konzumujte spolu se zeleninou.

Další ingredience:

bylinky, špetka zeleninové soli (v případě, že nejste na přísady alergický/á)

ENERGIE

449.89 kcal
Ideál: 445.5 kcal

SACHARIDY

56.1 g
Ideál: 54.33 g

TUKY

13.52 g
Ideál: 14.37 g

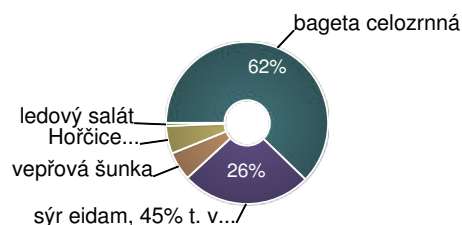
BÍLKOVINY

22.96 g
Ideál: 21.73 g

INGREDIENCE

¼ x kus bageta celozrná (90 g) 5.4 SJ
1 a ½ x plátek vepřová šunka (25.5 g) 0 SJ
3 x ČL Hořčice plnotučná např. Snico (27 g) 0.1 SJ
¼ miska objem (300 ml) ledový salát (20 g) 0 SJ
1 a ½ x plátek (9 x 9 cm) sýr eidam, 45% t. v. s. neuzený (33 g) 0 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.6 SJ

47 Chol

Vejsce natvrdo s pečivem a zeleninou

🕒 7 min

Postup přípravy:

Vejsce natvrdo konzumujte spolu s pečivem a zeleninovou oblohou. Libovlně dochuťte bylinkami nebo kořením. Můžete si udělat například jednohubky z nakrájeného pečiva a nakrájeného vajíčka.

Další ingredience:

špetka zeleninové soli, libovlnné koření, bylinky, mořské řasy (v případě, že nejste na tyto přísady alergický/á)

ENERGIE

439.56 kcal
Ideál: 441 kcal

SACHARIDY

53.99 g
Ideál: 53.78 g

TUKY

14.31 g
Ideál: 14.23 g

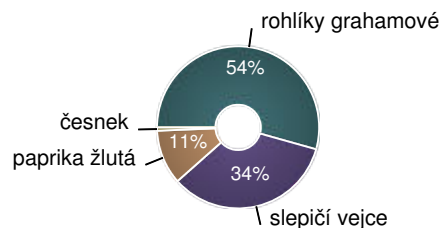
BÍLKOVINY

20.76 g
Ideál: 21.51 g

INGREDIENCE

1 a ¼ ks slepičí vejce (96.25 g) 0.1 SJ
1 a ¼ x kus rohlíky grahamové (73.5 g) 4.3 SJ
2 ks paprika žlutá (150 g) 0.9 SJ
¼ stroužek česnek (2.25 g) 0.1 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.4 SJ

47 Nizky GI

25 Vysoká GL

415 Chol

Quinoa kaše

⌚ 60 min

Postup přípravy:

Do kastrůlku nasype quinoa vločky, přidejte nakrájené ovoce, dýňové koření, stévie, sůl a vodu (dle potřeby, nemusíte se řídit množstvím vody, které udává recept). Povařte. Stačí chvíli, kaše bude rychle hustá. Chcete-li hustší, povařte déle, pokud řidší, přidejte vodu. Když ji chcete hladkou, abyste necítili kousky ovoce, rozmixujte ji pomocí ponorného mixéru několik sekund. Rozmixované ovoce kaši ochutí a osladí. Dá se také odložit v nádobce do lednice, ale nejlepší je čerstvá. V případě, že se v receptu vyskytují i ořechy, rozmixujte je a přidejte do kaše. V případě, že se v receptu nachází mléko, vypijte ho (nepoužijte se na přípravu receptu). Pokud nemáte quinoa vločky, použijte celou quinou, bude to trvat jen o chvíli déle.

Další ingredience:

dýňová koření, muškátový oříšek, mletý sušený zázvor (špetka), mletý hřebíček, mletý pepř, syrká stévie, sůl - z každého z koření jen mezi prsty (v případě, že nejste na tyto přísady alergický/á)

ENERGIE

436.9 kcal
Ideál: 432 kcal

SACHARIDY

59.63 g
Ideál: 52.68 g

TUKY

13.23 g
Ideál: 13.94 g

BÍLKOVINY

16.91 g
Ideál: 21.07 g

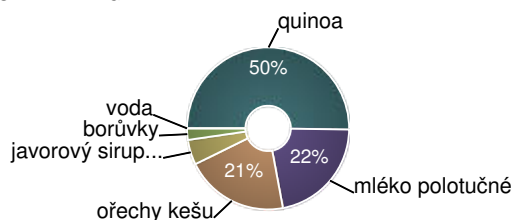
INGREDIENCE

2 a ¼ PL quinoa (56.25 g) 3.9 SJ
105 ml voda (105 g) 0 SJ
2 x 5 bobulí borůvky (18 g) 0.2 SJ
½ PL javorový sirup např. grade A bio nebio (6 g) 0.5 SJ
15 ks ořechy kešu (15 g) 0.4 SJ

NÁPOJE

2 dl mléko polotučné (200 g) 1 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLĚ

6 SJ

48 Nizky GI

28 Vysoká GL

10 Chol

Pikantní tvaroh

🕒 15 min

Postup přípravy:

Tvaroh, chilli, sušená rajčata, česnek, sůl a pepř pořádně rozmixujte do pěny. Přidejte nejemno nasekanou červenou papriku a promíchejte. Konzumujte s pečivem.

Další ingredience:

chilli, pepř, mořská sůl (v případě, že na přísady nejste alergický/á)

ENERGIE



SACHARIDY



TUKY



BÍLKOVINY



INGREDIENCE

¼ x balení tvaroh jemný hrudkovitý 2.5 procenta např.

Rajo (62.5 g) 0.3 SJ

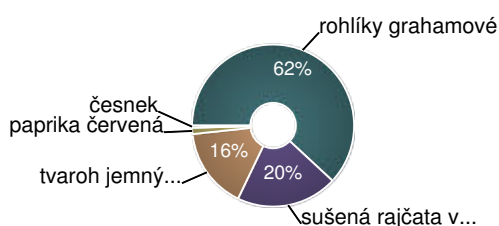
1 porce sušená rajčata v oleji (50 g) 0.4 SJ

½ ks paprika červená (37.5 g) 0.1 SJ

½ stroužek česnek (1.5 g) 0 SJ

2 x kus rohlíky grahamové (84 g) 4.9 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.7 SJ

Jogurt, tvaroh s ovocem

🕒 5 min

Postup přípravy:

Jednoduché jídlo sestávající z ořechů, jogurtu nebo tvarohu a lesního ovoce. Ořechy, v případě, že jsou uvedeny v receptu, polámejte na malé kousky a nasypete spolu s ovocem do misky s jogurtem (tvarohem). Zamíchejte a konzumujte.

Další ingredience:

skořice (v případě, že nejste na přísady alergický/á)

ENERGIE



SACHARIDY



TUKY



BÍLKOVINY



INGREDIENCE

16 ks ořechy lískové (16 g) 0.3 SJ

8 PL jogurt bílý (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (160 g) 0.9 SJ

6 x 5 bobulí borůvky (54 g) 0.6 SJ

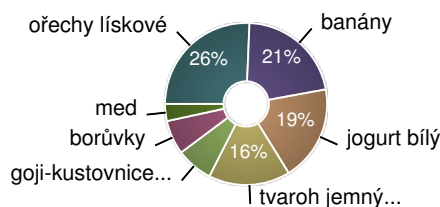
¾ ks banány (97.5 g) 2.1 SJ

¼ PL med (4.5 g) 0.4 SJ

3 a ¾ PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (63.75 g) 0.3 SJ

¾ x PL goji-kustovnice čínská (sušená) (9 g) 0.6 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.2 SJ

Pečivo s pomazánkou z červené řepy

⌚ 15 min

Postup přípravy:

Červenou řepu omyjte, neloupejte a uvařte v celku v trochu osolené vodě, dokud není měkká. Nechte vychladnout, oloupejte a najemno a nastrouhejte. Druhá možnost je, že řepu očistíte a zabalíte do alobalu, pečete při 180 stupních asi hodinu. Vychladlou řepu nastrouhejte najemno. V druhé misce si vidličkou rozmačkáme tvaroh a protlačte stroužky česneku. Přimíchejte nastrouhanou červenou řepu a dochuťte pepřem a solí. Na závěr přidejte lžičku oleje, který dodá pomazánce vláčnost a lesk.

Další ingredience:

sůl, pepř- špetka (v případě, že nejste na přísady alergický/á)

ENERGIE

453.02 kcal
Ideál: 445.5 kcal

SACHARIDY

56.03 g
Ideál: 54.33 g

TUKY

14.68 g
Ideál: 14.37 g

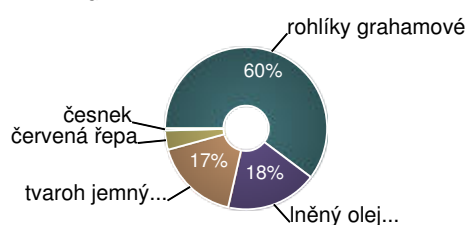
BÍLKOVINY

21.15 g
Ideál: 21.73 g

INGREDIENCE

2 x kus rohlíky grahamové (84 g) 4.9 SJ
¾ x malý kus červená řepa (37.5 g) 0.4 SJ
4 PL tvaroh jemný hrudkovitý 2.5 procenta např. Rajo (68 g) 0.3 SJ
¾ PL lněný olej lisovaný za studena např. Biolienska (9 g) 0 SJ
½ stroužek česnek (1.5 g) 0 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.6 SJ 55 Středný GI 31 Vysoká GL 9.5 Chol

Rybí snídaně

⌚ 7 min

Postup přípravy:

Z másla, ryb (a cibulky, pokud je v receptu) si v křídle udělejte pomazánku a rovnoměrně naneste na pečivo. Konzumujte spolu se zeleninou.

Další ingredience:

bylinky, koření, špetka zeleninové soli, medvědí česnek, nař (v případě, že nejste na přísady alergický/á)

ENERGIE

438.84 kcal
Ideál: 445.5 kcal

SACHARIDY

55.23 g
Ideál: 54.33 g

TUKY

13.21 g
Ideál: 14.37 g

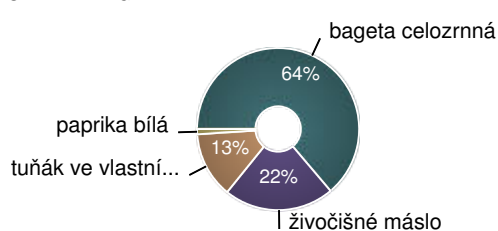
BÍLKOVINY

21.83 g
Ideál: 21.73 g

INGREDIENCE

1 x malá konzerva tuňák ve vlastní šťávě např. Rio Mare (56 g) 0 SJ
¾ x kus bageta celozrnná (90 g) 5.4 SJ
2 a ½ x KL živočišné máslo (12.5 g) 0 SJ
½ ks paprika bílá (29 g) 0.1 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.5 SJ 47 Chol

Chléb s tvarohem a ovocem

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Ovoce omyjte, nakrájejte, rozpulte, zbavte jader a nahrubo nastrouhejte (jednu čtvrtinu si nechte celou). Čtvrtinu z ovoce nakrájejte na tenké plátky. Vše pokapejte citronovou šťávou. Tvaroh rozšlehejte s trochou vody. Promíchejte nastrouhané ovoce s ořechy (ořechy můžete konzumovat i zvlášť). Plátky chleba potřete tvarohem a ozdobte nakrájeným ovocem.

Další ingredience:

citronová šťáva (v případě, že nejste na tyto přísady alergický/á)

ENERGIE

442.18 kcal
Ideál: 436.5 kcal

SACHARIDY

55.04 g
Ideál: 53.23 g

TUKY

14.02 g
Ideál: 14.08 g

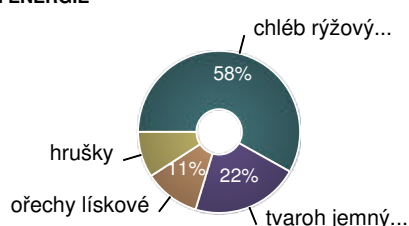
BÍLKOVINY

21 g
Ideál: 21.29 g

INGREDIENCE

5 PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (85 g) 0.4 SJ
½ ks hrušky (67.5 g) 0.9 SJ
7 ks ořechy lískové (7 g) 0.1 SJ
2 a ¼ x krajíc chléb rýžový domácí (112.5 g) (☰ postup přípravy níže) 4.1 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.5 SJ **39** Nizky GI **21** Vysoká GL **81** Chol

POSTUP PŘÍPRAVY - CHLÉB RÝŽOVÝ DOMÁCÍ (19 x krajíc = 968g)

175 g rýžová mouka
200 g celozrnná rýžová mouka
3 a ¾ dl rýžové mléko např. Biolienka (375 g)
10 x KL živočišné máslo (51 g)
2 PL rýžové vločky např. Wolfberry (22 g)
2 ks slepičí vejce (110 g)
1 x PL šťáva citronová (12 g)
5 g droždí lisované
1 PL med (18 g)

Postup přípravy: Rýžové mléko zahřejte v mikrovlnné troubě. Přimíchejte droždí (pokud Vám způsobuje problémy, použijte jedlou sodu) a nechte 10 minut nakynout. Smíchejte spolu obě mouky, otruby, sůl a xanthan. Ve velké míse spolu rozšlehejte vejce, rozpuštěné máslo, med a citronovou šťávu. Přidejte moučnou směs a kvásek do vaječné směsi a míchejte pomalu 5 minut. Těsto přeložte do máslem vymazané chlebové formy, přikryjte kuchyňskou utěrkou a nechte kynout na teplém místě cca 40 minut. Troubu předehřejte na 200 °C (horkovzdušné trouby -20 °C). Chlebiček lehce potřete olivovým olejem, případně posypte rýžovými vločkami a pečte zhruba 45 minut. Po upečení ho vyjměte z trouby a nechte vychladnout na mřížce. Po vychladnutí ho nakrájejte a můžete odložit do mrazáku, kde vydrží několik měsíců.

pomocné ingredience: xantánová guma, (v případě, že na přísady nejste alergický/á)

Tofu s bazalkou a celozrnným pečivem

🕒 10 min

Postup přípravy:

Tofu rozmačkejte vidličkou, nebo krátce promixujte spolu s olejem, nebo (lněnými semeny, ořechy) - jako udává recept a přimíchejte bazalku, nebo petržel. Ochuťte solí a pepřem. Zeleninu omyjte a nakrájejte na tenké plátky. Rozmixované tofu s přísadami naneste na pečivo a na vrch poklademe plátky zeleniny.

Další ingredience:

nasekaná čerstvá bazalka nebo petrželová nať (dle chuti) - min. 1 lžíci, zeleninová sůl, pepř, medvědí česnek (v případě, že na přísady nejste alergický/á)

ENERGIE

466.95 kcal
Ideál: 441 kcal

SACHARIDY

56.97 g
Ideál: 53.78 g

TUKY

14.49 g
Ideál: 14.23 g

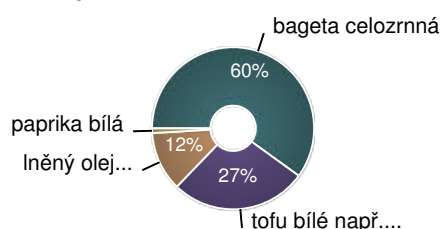
BÍLKOVINY

24.05 g
Ideál: 21.51 g

INGREDIENCE

½ x balení tofu bílé např. Alfa Bio (90 g) 0.2 SJ
½ ks paprika bílá (29 g) 0.1 SJ
¾ x kus bageta celozrnná (90 g) 5.4 SJ
½ PL lněný olej lisovaný za studena např. Biolienska (6 g)
0 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.7 SJ 54 Nizky GI 30 Vysoká GL 0 Chol

Cottage sýr se zeleninou

🕒 5 min

Postup přípravy:

Na pečivo naneste cottage sýr a plátek šunky. Polovinu zeleninové přílohy zkonsumujte na začátku a druhou polovinu konzumujte společně s pečivem. Libovolně dochuťte bylinkami, kořením nebo balzamikem (dle chuti). Pokud se v receptu nachází olej, tak polijte resp. pokud lněná semínka, tak posypte si jimi sýr.

Další ingredience:

balzamiko - vinný ocet (pokud máte rádi), bylinky, koření, medvědí česnek- natrhejte do sýru (v případě, že nejste na tyto přísady alergický/á)

ENERGIE

441.42 kcal
Ideál: 441 kcal

SACHARIDY

54.08 g
Ideál: 53.78 g

TUKY

14.19 g
Ideál: 14.23 g

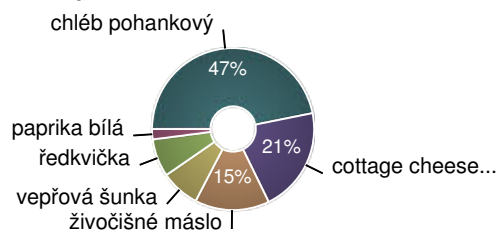
BÍLKOVINY

21.38 g
Ideál: 21.51 g

INGREDIENCE

9 ks ředkvička (153 g) 0.6 SJ
½ x balení cottage cheese bílý např. Rajo (90 g) 0.3 SJ
2 x krajíc chléb pohankový (100 g) 4.3 SJ
2 x plátek vepřová šunka (34 g) 0 SJ
½ PL živočišné máslo (8.5 g) 0 SJ
1 ks paprika bílá (58 g) 0.2 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.4 SJ 58 Chol

Špaldová kaše

⌚ 30 min

Postup přípravy:

Mléko ohřejte, přidejte sirup, vločky (mohou být i rozmixované) a míchejte do mírného zhoustnutí. V kaši rozmíchejte pudink, převažte a servírujte. Na kaši naskládáme ovoce a nadrobenou hořkou čokoládu.

ENERGIE

456.4 kcal
Ideál: 450 kcal

SACHARIDY

60.55 g
Ideál: 54.88 g

TUKY

14.09 g
Ideál: 14.52 g

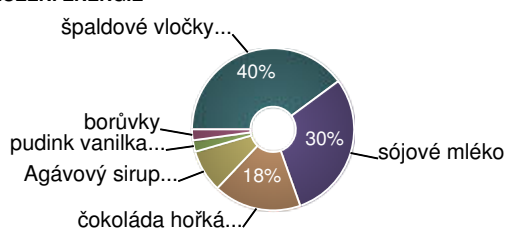
BÍLKOVINY

18.81 g
Ideál: 21.95 g

INGREDIENCE

4 a ½ PL špaldové vločky např. bioharmoni (49.5 g) 3.4 SJ
3 a ¼ dl sójové mléko (325 g) 1 SJ
2 x 5 bobulí borůvky (18 g) 0.2 SJ
¾ x PL pudink vanilka např. DR.OETKER (11.25 g) 0.2 SJ
1 a ½ x kostka (4 x 4,5 cm) čokoláda hořká 81 procent např. Arriba Superieur (15 g) 0.3 SJ
¾ PL Agávový sirup např. BIO Rinatura (12.75 g) 0.9 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

6.1 SJ

Cottage sýr s pestem, zeleninou a pečivem

⌚ 5 min

Postup přípravy:

Do cottage sýru vmíchejte pesto. Promíchaný sýr s pestem rovnoměrně naneste na pečivo. Konzumujte spolu s nakrájenou zeleninou. Přidejte libovolné bylinky a koření (v případě, že na ně nejste alergický/á)

Další ingredience:

bylinky (kurkuma, medvědí česnek, bazalka), koření, pažitka (v případě, že na přísady nejste alergický/á)

ENERGIE

468.86 kcal
Ideál: 445.5 kcal

SACHARIDY

59.18 g
Ideál: 54.33 g

TUKY

15.64 g
Ideál: 14.37 g

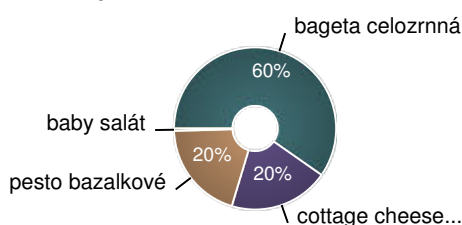
BÍLKOVINY

19.69 g
Ideál: 21.73 g

INGREDIENCE

½ balení cottage cheese bílý např. Tesco (90 g) 0.3 SJ
1 a ½ x ČL pesto bazalkové (13.5 g) 0.1 SJ
¾ x kus bageta celozrnná (90 g) 5.4 SJ
1 malá miska 300 ml baby salát (18 g) 0 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.9 SJ

14 Chol

Musli s cottage sýrem a ovocem

🕒 10 min

Postup přípravy:

Při střední teplotě lehce osmahneme na teflonové pánvi bez tuku celozrnné vločky (pozor - neslazené) a semínka (ořechy). Průběžně míchejte. Vločky a semínka (ořechy) dejte do misky, přilijte šťávu (džus, ideálně vylisované ovoce s dužinou), trochu vody a nechte asi 5 minut nabobtnat. Mezitím očistěte a omyjte ovoce a nakrájejte na malé kousky. Pokapejte citronovou šťávou. Sýr jemně vmíchejte do směsi vloček. Obložte kousky ovoce a ozdobte několika lístky čerstvé meduňky.

Další ingredience:

meduňka (několik lístků), špetka mletého zázvoru nebo kousek strouhaného čerstvého zázvoru, citrónová šťáva (v případě, že nejste na tyto přísady alergický/á)

ENERGIE

427.48 kcal
Ideál: 427.5 kcal

SACHARIDY

52.05 g
Ideál: 52.13 g

TUKY

13.78 g
Ideál: 13.79 g

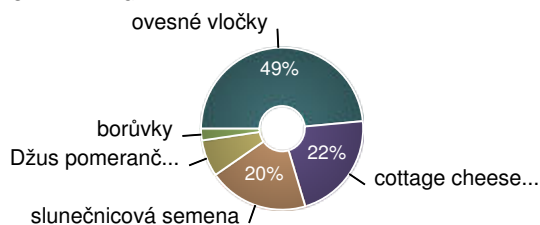
BÍLKOVINY

20.96 g
Ideál: 20.85 g

INGREDIENCE

4 a ¼ PL ovesné vločky (52.25 g) 3.6 SJ
3 a ½ ČL slunečnicová semena (14 g) 0.4 SJ
2 x 5 bobulí borůvky (18 g) 0.2 SJ
¾ dl Džus pomeranč např. Happy Day, Rauch (75 g) 0.7 SJ
½ balení cottage cheese bílý např. Tesco (90 g) 0.3 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.2 SJ

46 Nizky GI

24 Vysoká GL

14 Chol

Pohanková pomazánka s pečivem

⌚ 15 min

Postup přípravy:

Pohanku uvařte doměkka v osolené vodě. Přebytečnou vodu slijte. Pohanku nechte vychladnout, pak ji rozmačkejte nebo vymixujte. Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, zavažené okurky a olej. Dochutěte a konzumujte spolu s pečivem a sýrem.

Další ingredience:

sůl, pepř (v případě, že na přísady nejste alergický/á)

ENERGIE

447.31 kcal
Ideál: 445.5 kcal

SACHARIDY

54.32 g
Ideál: 54.33 g

TUKY

15.24 g
Ideál: 14.37 g

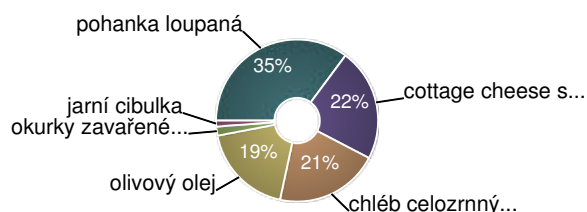
BÍLKOVINY

20.21 g
Ideál: 21.73 g

INGREDIENCE

1 a ½ PL pohanka loupaná (37.5 g) 3.2 SJ
¾ PL olivový olej (9 g) 0 SJ
19 g jarní cibulka 0.1 SJ
1 a ¼ (8cm) ks okurky zavažené kyselé např. Bioline (42.5 g) 0.1 SJ
½ x balení cottage cheese s pažitkou např. Goldessa (100 g) 0.3 SJ
¾ x krajíc chléb celozrnný pšeničný (37.5 g) 1.8 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.4 SJ

Kakaově / karobový-tvarohový smoothie

⌚ 10 min

Postup přípravy:

Všechny ingredience vložte do mixéru, přidejte vodu (podle hustoty, kterou máte rádi, raději méně a později přidejte) a nakonec rozmixujte. Podle chuti přidejte trošku skořice (pokud nejste na ni alergický/á). V případě, že nemáte k dispozici mixér, ingredience smíchejte a pořádně rozmačkejte.

Další ingredience:

skořice (v případě, že nejste na tyto přísady alergický/á)

ENERGIE

441.9 kcal
Ideál: 441 kcal

SACHARIDY

54.78 g
Ideál: 53.78 g

TUKY

14.31 g
Ideál: 14.23 g

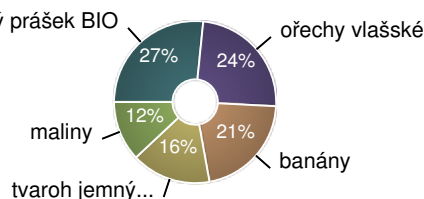
BÍLKOVINY

20.54 g
Ideál: 21.51 g

INGREDIENCE

4 PL maliny (84 g) 1.1 SJ
¾ ks banány (97.5 g) 2.1 SJ
3 a ½ ČL Kakaový prášek BIO (28 g) 1.8 SJ
¼ x balení tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (62.5 g) 0.3 SJ
5 ks ořechy vlašské (15 g) 0.2 SJ

ROZLOŽENÍ ENERGIE



DALŠÍ INFORMACE O JÍDLE

5.5 SJ

38 Nizky GI

21 Vysoká GL

8.8 Chol