

NUTRIČNÝ PLÁN

DIÉTA PRI IMUNOSUPRESII
A LIEČBE DETSKÝCH
ONKOLOGICKÝCH
PACIENTOV



Deťom
s rakovinou n.o.

OBSAH

Popis plánu	3
Vysvetlivky k nutričnému plánu	14
Prehľad rozloženia makronutrientov a energie počas dňa	15
Raňajky	16
Desiata	24
Obed	30
Menu – Obed	45
Olovrant	48
Večera	55
Menu – Večera	69



NÁZOV PLÁNU: Diéta pri imunosupresii a liečbe detských onkologických pacientov
DENNÁ ENERGIA: 1 700 kcal

NUTRIČNÝ PLÁN ZOSTAVILI: doc. RNDr. Viktor Bielik, PhD., MUDr. Adela Penesová, PhD., MUDr. Alica Chocholová, Petronela Paulová, MSc. **Odborní špecialisti:** MUDr. Júlia Horáková, PhD., MUDr. Peter Švec, PhD., doc. MUDr. Alexandra Kolenová, PhD.

Vytvorené aplikáciou Planeat.

POPIS PLÁNU

Úprava stravovacieho režimu po transplantácii krvotvorných buniek (TKB) a u imunokompromitovaných pacientov (podporené grantom APVV-17-0099).

DOBRÝ DEŇ,

úprava stravovacieho režimu zodpovedá požiadavkám schváleným odborníkmi v oblasti klinickej dietoterapie.

POKYNY

- V stravovacom pláne máte na výber z množstva receptov v rámci jednotlivých častí dňa, pričom každý z receptov obsahuje približne rovnaké množstvo energie a makronutrientov (sacharidy, tuky, bielkoviny). Z tohto dôvodu si môžete pre dané jedlo dňa zvoliť ktorýkoľvek z receptov (pokiaľ lekár neurčil inak) a vždy bude vyhovovať vášmu cieľu a individuálnym špecifikám. V prípade pochybností, či niektorú potravinu môžete alebo nemôžete jesť, vyhňte sa jej a kontaktujte svojho lekára.
- Jedlo konzumujte najneskôr 2 – 3 hodiny pred spaním.
- Podľa možností striedajte jednotlivé jedlá čo najčastejšie – z dôvodu udržiavania pestrosti stravy a pestrosti jednotlivých mikronutrientov (vitamíny, minerály, stopové prvky).
- Dodržujte predpísaný počet jedál počas dňa.
- Uprednostňujte chudé mäso a ryby – riadne tepelne upravené.
- Konzumujte čerstvú zeleninu a ovocie, ktoré sa dajú šúpať.
- Vyhýbajte sa kvasenej zelenine.
- Niektoré lieky vyžadujú vyradenie špecifických potravín. Napr. grapefruit pri užívaní lieku Sandimmun a citrusové ovocie pri liečbe Biseptolom.
- Úplne vyraďte vyprážané jedlá.

ZÁSADY

Nízkomikrobiálna strava je určená pre pacientov s onkologickým ochorením počas a po chemoterapii a rádioterapii a pacientov po TKB. Pacienti so zníženou imunitou majú vysoké riziko vzniku infekcie. Vyvážená a na živiny bohatá strava je v tomto období dôležitou súčasťou starostlivosti o pacienta a pomáha pri regenerácii organizmu. Je potrebné si uvedomiť, že potrava môže byť kontaminovaná rôznymi mikroorganizmami – baktériami (napr. E. coli, Salmonela enteritidis, Listeria monocytogenes, Campylobacter...) alebo ich toxínmi (napr. stafylokokový enterotoxín a i.), vírusmi (norovírusy...), plesňami (Aspergillus spp), kvasinkami (Sacharomyces a i.) či parazitmi (napr. Toxoplasma gondii a i). Nachádzajú sa nielen v samotných surovinách, prípadne jedle samotnom, ale môžu byť do potravy prenesené počas prípravy. Mnohé potraviny obsahujú malé množstvo mikroorganizmov (baktérií, plesní), ktoré sú zvyčajne neškodné pre zdravých ľudí.

PO CHEMOTERAPII A TKB JE ODOLNOSŤ PACIENTA ZNÍŽENÁ Z DVOCH HLAVNÝCH PRÍČIN

- **nízke množstvo bielych krviniek**, ktoré chráni telo pred infekciami (neutropénia),
- **poškodenie steny čreva** liečbou samotnou alebo jej komplikáciami (napr. choroba štetu proti hostiteľovi, graft versus host disease GvHD). Črevná stena slúži ako bariéra proti prieniku nebezpečných mikroorganizmov z potravy v čreve do krvi.

Dĺžka diétného režimu je individuálna.

Prispôsobuje sa klinickému stavu pacienta, jeho laboratórnym výsledkom a liečbe. V niektorých prípadoch sú potrebné i ďalšie obmedzenia podľa odporúčaní ošetrojúceho lekára – napr. pri hnačkách, pri črevnej forme choroby štetu proti hostiteľovi (GvHD), pri liečbe niektorými liekmi (napr. Biseptol, Sandimmun, pozri tab. 1) a iných. Po autológnej transplantácii je potrebné dodržiavať diétne opatrenia približne 100 dní. Po alogénnej transplantácii je dĺžka trvania obmedzení pri nekomplikovanom priebehu približne 180 dní. Trvá vždy počas imunosupresívnej liečby (t. j. užívania liekov Sandimmun, CellCept, Prednison, Medrol alebo Tacrolimus). Poznatky v oblasti nízkomikrobiálnej stravy sa u neutropenických pacientov vyvíjajú. Pochybnosti o vhodnosti potravín konzultujte so svojim lekárom. Obmedzenia pre pacientov s ťažkou neutropéniou sú zhrnuté v tabuľke 2.

POČAS HOSPITALIZÁCIE NA TRANSPLANTAČNEJ JEDNOTKE

(Odporúčame dodržiavať tieto opatrenia i pred nástupom na Transplantačnú jednotku kostnej drene.) Strava pacientov by mala byť vyvážená, ľahko stráviteľná, s dostatkom živín a stavebných látok potrebných na obnovu a posilnenie organizmu po liečbe. Pacienti po transplantácii majú často počas liečby zmenené vnímanie chuti. Jedlá, ktoré im predtým chutili, už nevyhľadávajú. Zameriavajú sa na intenzívne chute často nezdravých potravín (párky, klobásy atď.). Pri dodržiavaní určitých odporúčaní je čerstvá domáca varená strava vhodnou diétou pre

pacienta – ako napr. čerstvý vývar, zeleninová polievka, pečené alebo dusené mäso. U pacientov je po liečbe časté nechutenstvo a odmietanie potravy. Stravu ponúkajte, nútenie do jedla nie je správne a často má práve opačný efekt. Spoločné stolovanie rodiny pomáha nielen v rozvoji apetítu, ale je časom na znovuvytváranie spoločných rodinných väzieb po dlhodobom odlúčení v nemocničnom prostredí a umožňuje tvorbu správnych stravovacích návykov. Postupne, ako sa celkový stav pacienta zlepšuje, zlepšuje sa i jeho chuť do jedla. Tráviaci trakt by sa mal zatažovať postupne, na začiatku ľahkostráviteľnou stravou. Potraviny, ktoré môžu nafukovať (napr. strukoviny), pridávame až neskôr a postupne po malých dávkach podľa tolerancie pacienta a jeho stavu.

Nevyhnutný je dostatočný pitný režim. Najvhodnejšia je čistá voda, eventuálne nesladené čaje. Vyvarujte sa sladeným nápojom. Počas hospitalizácie bude strava pre pacienta pripravovaná v nemocničnej kuchyni, počas sterilného režimu sa sterilizuje na oddelení. Teplé potraviny ostávajú v izbe pacienta maximálne 45 minút, studené potraviny maximálne 1 hodinu.

Na nasledujúcich riadkoch je zopár rád, ako minimalizovať možnosť infekcie počas pobytu v domácom prostredí.

PRÍPRAVA JEDLA A HYGIENICKÉ ŠTANDARDY

Jedlo môže byť kontaminované potenciálne nebezpečnými mikroorganizmami počas prípravy, podávania i skladovania.

Najdôležitejšou prevenciou je umývanie rúk. Pacienti aj členovia domácnosti by si mali dôkladne umývať ruky – pred jedlom, po jedle, po toalete, po chytaní domácich zvierat a vždy pred prípravou jedla i počas nej (hlavne po práci so surovým mäsom a zeleninou). Ruky sa umývajú pod tečúcou teplou vodou mydlom (minimálne 15 sekúnd). Po umytí si dôkladne vysušte ruky do látkovej alebo papierovej utierky. Utierky je potrebné meniť denne, prať v práčke na 90 °C. Na zabezpečenie hygienickej sterility možno pridať ešte vyžehlenie. Špongie na umývanie riadu môžu byť zdrojom bakteriálnej kontaminácie. Po použití ich nechajte vyschnúť. Vo vlhkom

prostredí sa baktérie dobre množia. Je potrebné ich denne dezinfikovať.

Niekoľko možností, ako udržať bezpečnú špongiu:

- ponoriť na 5 min. do roztoku Sava alebo iného dezinfekčného prostriedku
- v mikrovlnnej rúre na 1 minútu pri vysokej teplote alebo
- ponechať s riadmi v umývačke riadu pri umývaní (použiť program s vysokou teplotou 70 °C)

Ďalšou možnosťou namiesto špongie je froté handrička. Po použití ju treba vypláčať, nechať uschnúť, denne vymieňať za čistú a prať pri vysokej teplote (vyvárať). Používanie prírodných špongií (lufa, morské špongie) neodporúčame. Nie je ich možné udržiavať v dostatočnej čistote.

Odkvapkávače na riad, riady, príbory, otvárače na fľaše a konzervy poumývajte ihneď po použití. Riady umývajte tekutým prostriedkom na umývanie riadu pod veľmi teplou vodou. V umývačke riadu používajte programy s vysokou teplotou (70 °C). Riad neutierajte, nechajte ho radšej uschnúť. V prípade utierania používajte vždy čistú utierku. Príbory preferujte celokovové a také, ktoré sa dajú dobre poumývať aj pri vysokej teplote. Pred otváraním konzervy dôkladne umyte jej veko.

UMÝVANIE A DEZINFEKCIA POVRCHOV

Pracovné plochy, kde sa pripravuje jedlo (kuchynská linka, stôl), je potrebné udržiavať čisté. Na dezinfekciu používajte rozriedené Savo alebo iný dezinfekčný prostriedok určený na plochy.

V kuchyni je potrebné zabrániť novej kontaminácii jedla mikroorganizmami – napr. na doske, kde sa krájalo mäso, nekrájajte iné potraviny (ovocie, zelenina, pekárenské výrobky).

Dosky na krájanie preferujte sklenené a plastové. Drevené dosky nie je možné dostatočne vyčistiť. Používajte jednu dosku len na jeden druh potraviny – napr. len na spracovávanie mäsa, druhú na krájanie chleba a pečiva, tretiu na zeleninu atď. Po každom použití umyte horúcou vodou a saponátom, nechajte voľne uschnúť.

Neutierajte. Prípadne ich umyte s ostatným riadom v umývačke riadu (ak to materiál, z ktorého sú vyrobené, umožňuje). Minimálne 1x do týždňa ich vydezinfikujte dezinfekčným roztokom. Poškodené dosky s prasklinami alebo zárezmi ihneď vymeňte pre riziko množenia baktérií.

Podobné pravidlá platia aj pre nože – používajte jeden nôž na mäso a mäsové výrobky, iný na chlieb.

Pri ochutnávaní jedla počas varenia používajte vždy čistú lyžičku na každé ochutnanie.

CHLADNIČKA A JEDLO V NEJ

Ideálna teplota v chladničke je 0 – 4 °C. Chladničku 1x do týždňa poumývajte dezinfekčným roztokom.

Po uvarení dajte schlaďiť jedlo do chladničky a skladujte ho v uzavretej nádobe. Jedlo skladujte max. 72 hodín (3 dni), potom ho už nekonzumujte. Ak jedlo nespotrebuje do 2 – 3 dní, zmrazte ho. Po rozmrazení jedlá už znovu nezmrazujte. Niektoré mikroorganizmy sa množia aj pri nízkych teplotách, preto po rozmrazení jedlo vždy prevarte.

Kontrolujte pravidelne dátumy spotreby potravín. Potraviny skladujte tak, aby tie s kratšou spotrebou boli umiestnené vpredu. Znížite tak možnosť požitia potraviny po dátume spotreby. Jedlá po uplynutí dátumu spotreby nekonzumujte. Bez ochutnania ich vyhodte. Vyvarujte sa podozrivým jedlám – so zmenenou vôňou, farbou, povlakom alebo s vypuklým obalom. Taktiež ich ihneď vyhodte (bez chutnania!). Potraviny nechávajte mimo chladničky len nevyhnutný čas.

Na ohrievanie jedla môžete použiť panvicu, rúru alebo mikrovlnnú rúru. Pri ohrievaní sa presvedčte, že je celé jedlo dôkladne prehriate. V chladných miestach môžu baktérie prežiť. Nápomocný môže byť kuchynský teplomer.

Mikrovlnnú rúru udržiavajte v čistote. Jedlo sa musí v mikrovlnnej rúre krútiť. Počas zohrievania prikryte jedlo poklopom, aby ho prehriala para minimálne 2 minúty a opakovane premiešajte.

NÁKUP VHODNÝCH POTRAVIN

Výber vhodných potravín a surovín na varenie a ich transport sú ďalšími dôležitými krokmi pri príprave kvalitnej nízkobakteriálnej stravy. Pri nakupovaní je nevyhnutné si všímať kvalitu potravín a dátum spotreby! Jedlo z poškodených a nafúknutých obalov je veľmi rizikové. Nekupujte ho, ani nechutnajte.

Pri nákupe mäsa dávajte pozor na čerstvosť.

Použite vždy samostatnú tašku, čím zabránite kontaminácii ostatného nákupu. Potraviny čo najrýchlejšie odložte do chladničky alebo do mrazničky. Produkty označené „bio“ nezaručujú čistotu. „Bio“ je spôsob pestovania bez používania chemických prostriedkov, nie neprítomnosť možných škodlivých mikroorganizmov. Aj „bio“ produkty je potrebné takisto dôkladne poumyvať ako bežne dostupnú zeleninu a ovocie.

Mrazené potraviny musia byť sypké. Porušením chladiaceho reťazca sa roztapia a vzniká možnosť na množenie mikroorganizmov. Ak sú „vcelku“, nekupujte ich. Neboli dobre skladované.

Nenechávajte nákup v aute, počas letných horúcich dní zväzťe použitie termoboxu. Zabránite tak roztopeniu potravín a možnému množeniu nežiaducich mikroorganizmov.

MÄSO, RYBY A TOFU

Používajte chudé mäso (kuracie, morčacie, zajac, bravčová panenka alebo karé, teľacie chudé mäso). Konzumujte ho len dôkladne uvarené alebo prepečené. Vyvarujte sa slabo alebo stredne prepečenému mäsu, surovému mäsu (tatarák), sushi a iným pokrmom pripraveným z čerstvého surového mäsa. Grilovanie nie je považované za dostatočnú prípravu mäsa, celý kus nemusí byť rovnako prepečený, hlavne pri kosti. Vyprážanie nie je zdravým spôsobom prípravy mäsa.

NEVHODNÉ MÄSOVÉ VÝROBKÝ

Údeniny patria medzi nevhodné potraviny. Často sú vyrábané z nekvalitných surovín a obsahujú karcinogénne látky.

Žiaľ, párky sú obľúbeným jedlom po transplantácii u viacerých detí. Je potrebné si uvedomiť, že ide často o veľmi nekvalitné výrobky, ktoré prechádzajú procesom údenia. Ak sa konzumujú, je potrebné ich nielen zohriať, ale aj prevariť. Vzhľadom na vyhľadávanie výrazných chutí a chuti umani je možné použiť malé množstvo dôkladne tepelne upravených údenín na „dochutenie“ jedla (trocha slaniny, šunky, klobásky...).

Kupujte len výrobky zabalené vakuovo alebo v ochrannej atmosfére. Vyhýbajte sa výrobkom krájaným priamo v predajni a pultovému predaju.

Medzi rizikové patria aj zabíjačkové špeciality, nedostatočne tepelne upravené minútky, domáce údeniny a klobásky, výrobky zo sušeného mäsa, s plesňou na povrchu, fermentované mäsové výrobky, krájané mäsové výrobky, šunky a salámy vážené z pultového predaja a aj divina (pre riziko parazitárnych ochorení).

Ryby sú vhodnou súčasťou jedálneička min.

2x do týždňa, lebo obsahujú dôležité živiny a stopové prvky. Taktiež je dôležitá ich dôkladná príprava. Konzumujte ich len dôkladne uvarené alebo prepečené. Menej vhodné sú konzervované ryby (tuniak, sardinky a pod.). Údené ryby je možné konzumovať len po dôkladnej tepelnej úprave, napr. v rybom koláči. Sushi, marinované ryby (zavináče) a pod. patria medzi nepovolené potraviny.

Používajte na varenie pasterizované tofu alebo nepasterizované tofu nakrájané na kocky cca 1,5 cm, varené 5 minút vo vriacej vode. S takto uvareným tofu môžete pripraviť ďalšie jedlá.

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKÝ

Pre pacientov so zníženou obranyschopnosťou organizmu je vhodné pasterizované mlieko (ev. mlieko ošetrované UHT ultra-high temperature processing – mlieko zahriate na ultra vysokú teplotu na 1 – 2 sekundy) a výrobky z neho.

Je potrebné si uvedomiť, že aj niektoré mliečne produkty vyrábané z pasterizovaného mlieka (probiotické jogurty, plesnivé syry...) sú vo výrobnom procese obohacované o mikrobiálne kultúry. Pre zdravého človeka potravinárske plesne nepredstavujú riziko, ale pre pacienta so zníženou imunitou predstavujú možný zdroj infekcie. **Vyhýbajte sa plesňovým syrom a nepasterizovanej bryndzi.**

Vhodné sú mliečne výrobky bez živých kultúr a termizované mliečne výrobky. Vzhľadom na vysoký obsah cukrov v niektorých z týchto výrobkov ich častá konzumácia nie je vhodná.

Bezpečnosť jogurtov je predmetom diskusií.

Jogurty vyrábané z pasterizovaného mlieka obsahujúce len štartovacie baktérie mliečného kvasenia sa začínajú považovať za bezpečné pre pacientov bez komplikácií po TKB. Baktérie kyslomliečného kvasenia neprežijú kyslé prostredie v žalúdku v priebehu trávenia. Pri neutropénii, terapii liekmi, ktoré ovplyvňujú sekréciu žalúdočnej šťavy (napr. Helicid a iné), a pri črevnej forme choroby štetu proti hostiteľovi ich konzumáciu neodporúčame. Konzumáciu prekonzultujte s lekárom! Jogurty obohatené probiotickými kultúrami sa považujú za nevhodné a rizikové.

Vhodné mliečne výrobky – syry tavené a tvrdé balené v alobale, resp. vakuovo balené, cottage, ricotta, philadelphia, Lučina, jogurty termizované, pasterizované.

Kopčeková alebo točená zmrzlina patrí medzi nevhodné potraviny. **Zmrzlina** balená po jednotlivých porciách vyrobená z pasterizovaného mlieka a pasterizovaných vajec s dodržaným chladiacim reťazcom pri výrobe, preprave a predaji je možnou alternatívou osvieženia pre pacienta po TKB.

Nepasterizované mlieko a výrobky z neho

sú považované za „zdravšie“ a obsahujúce veľké množstvo zdraviu prospešných látok, ktoré sa pasterizáciou, varom či procesom UHT zničia. Pre pacienta po TKB sú však absolútne nevhodné a predstavujú veľké riziko možnej infekcie (listeriôza, kliešťová encefalitída, bovinná tuberkulóza, salmonelóza, enterotoxikóza a iné...). Tvarohy, jogurtové cesto, srvátka v pečených

koláčoch sú povolené. Vyhýbajte sa čerstvým krémovým zákuskom. Ak sa rozhodnete kúpiť zákusky, len balené a len v prípade, ak si viete overiť zloženie a podmienky transportu.

Mliečne produkty po otvorení ihneď spotrebujte. Otvorené mlieko uchovávajte v chlade max. 24 hodín. Radšej kupujte menšie balenia, ktoré sa po otvorení rýchlo spotrebujú. **PROBIOTIKÁ sú zakázané.** Pre pacientov so zníženou imunitou predstavujú potenciálny zdroj infekcie.

VAJCIA

Konzumujte len na tvrdo uvarené vajcia alebo jedlá, v ktorých sú vajcia dôkladne tepelne upravené. Odporúčané množstvo je 1 – 2 ks denne. Nekupujte a nepoužívajte prasknuté ani inak poškodené vajcia.

Vyvarujte sa surovým vajciam aj potravinám, ktoré môžu obsahovať nedokonale spracované vajcia (šaláty, domáca majonéza...). Vyhýbajte sa krémovým zákuskom – krémy môžu obsahovať nedostatočne tepelne upravené vajcia.

OVOCIE A ZELENINA

Vyberajte čerstvú zeleninu a ovocie. Nekupujte poškodenú, nahnitú zeleninu a ovocie, ani s povlakom. Počas liečby uprednostňujte ovocie, ktoré sa dá šúpať – banány, jablká, mandarínky atď. Umývajte zeleninu a ovocie pod tečúcou vodou – aj ovocie, ktoré bude ošúpané. Neumývajte ich prostriedkami na umývanie riadu, dezinfekčnými prostriedkami – zvyšky prostriedkov môžu ostať na ovocí a zelenine. Zeleninu, ktorá má drsnú šupku (napr. zemiaky) alebo má na povrchu zeminu, najskôr očistite pod tečúcou vodou žinkou. Listy šalátu, kapusty a inej listovej zeleniny dôkladne umyte každý zvlášť pod tečúcou vodou. Odporúčame ich preliať horúcou vodou a následne ich ponoriť do studenej. Pri ťažkej neutropénii sa čerstvej listovej zelenine, neošúpanému ovociu radšej vyhnite!

Nekupujte ovocné a zeleninové šaláty

pripravené v predajni. Radšej si kúpte čerstvú zeleninu a ovocie a pripravte si ich doma sami. Jedzte ich len čerstvé. Kupujte len pasterizované šťavy. Konzervovanú zeleninu

(zaváranú) konzumujte max. 2x týždenne. Pri kompótoch sa vždy uistite, že viečko dobre sedí, nie je vypuklé, zvnútra nemá povlak ani plesne. Pri naberaní použite vždy čistú lyžicu, skladujte v chlade max. 72 hodín po otvorení. Kvasená zelenina je nevhodná v surovom stave (kyslá kapusta, kvasené uhorky, čalamáda).

Cibuľu a cesnak konzumujte len v tepelne upravenom jedle. Surové nie sú vhodné.

MRAZENÉ OVOCIE/ZELENINA

Hlboko zmrazené ovocné drene je možné používať s určitým rizikom – riziko infekcie sa znižuje dôkladným tepelným spracovaním mrazeného ovocia. Riziko predošlého opakovaného zmrazenia a rozmrazenia je nižšie, pokiaľ je mrazené ovocie/zelenina sypké po otvorení. V prípade pochybnosti odporúčame ovocie pred konzumáciou na pár minút povariť. Nestačí mrazené ovocie preliať horúcou vodou.

Surové klíčky nejedzte – sójové, vojteškové, mungo klíčky... ani kúpené, ani vyklíčené doma. Konzumovať ich možno až po dôkladnej tepelnej úprave.

Strukoviny predstavujú hodnotný zdroj bielkovín. Keďže ich konzumácia spôsobuje nafukovanie, zaradujte ich do jedálnička postupne. Najskôr menšie porcie strukovín, ktoré nafukujú menej, potom podľa tolerancie porcie zvyšujte (napr. červená šošovica nafukuje menej ako hrášok). Konzumáciu odporúčame maximálne 2x do týždňa. Preferujte čerstvo uvarené.

CHLIEB, PEČIVO

Dobre prepečené druhy chleba, pečiva, bagiet sú považované za bezpečné. Vzhľadom na stráviteľnosť odporúčame spočiatku biele pečivo, neskôr možno zaradiť aj celozrnné. Prvou voľbou je doma upečený kváskový chlieb a pečivo, pri jeho nedostupnosti zabalené pečivo a chlieb. Chlieb a pekárenské výrobky vystavené na pulloch predstavujú vyššie riziko kontaminácie choroboplodnými zárodkami ako balené. Radšej kupujte balené pečivo a chlieb vcelku, krájané pekárenské výrobky veľmi rýchlo podliehajú plesniam. Spotrebujte chlieb a pečivo čo najskôr,

nenechávajte ich dlhšie v plastovom balení, radšej uchovávať v kuchynskej utierke a chlebníku – je to prevencia proti zapareniu a vzniku plesní.

Neuvarené/nepečené, t. j. surové pekárenské kvasnice nejedzte. Taktiež sa vyvarujte nedopečeným pekárenským výrobkom!

Tzv. „dopekance“ (Fornetti, niekoľkokrát denne čerstvé pečivo dopekané priamo v predajniach potravín) jedzte, len ak sú skutočne dopečené. Niekedy je v ich príprave skrátený odporúčaný čas pečenia a môžu byť nedopečené.

Ryžu (podobne ako cestoviny) – konzumujte len čerstvo uvarenú. Nezohrievať! Niektoré toxíny, ktoré môžu byť prítomné v ryži, sa zohrievaním nezničia. Kuskus nie je vhodná príloha, keďže sa pri príprave nevarí.

TUKY

Maslo a margaríny kupujte radšej v menšom balení. Po čase vzniká oxidáciou lipidov na povrchu masla, margarínu žltý povrch – pred použitím je potrebné ho zoškrabať. Vhodné zdroje tukov sú čerstvé maslo, smotana (z pasterizovaného mlieka), kvalitné nerafinované rastlinné oleje – olivový, repkový, slnečnicový, ľanový, občas kokosový tuk, resp. malé množstvo bravčovej masti. Margaríny používajte len v malom množstve (max. 2 kávové lyžičky).

Medzi nevhodné tuky patria rafinované, priemyselne spracované tuky a výrobky z nich (palmový, palmo-jadrový tuk...).

Sušené ovocie a orechy, semienka (ľanové, slnečnicové, tekvicové, sezamové a i.) sypané múslu, ovsené vločky (alternatívne špaldové, pohánkové, žitné vločky...) majú vysoké riziko výskytu plesní. Ide o veľmi rizikové potraviny. Môžu sa však konzumovať pečené v koláči či pečených cereálnych tyčinkách.

Orechy a mandle sú tiež často kontaminované plesňami. Radšej ich používajte až po dôkladnej tepelnej úprave – napr. upečené v koláči. Opečenie na panvici NIE JE dostatočné, spóry vnútri orechov prežijú a môžu spôsobiť infekciu.

Sypané čaje rovnako ako čaje predávané vo vrecúškach, kakao, mak a koreniny môžu byť

kontaminované plesňami. Ich konzumácia je bezpečná až po dôkladnej tepelnej príprave. Pri príprave čaju odporúčame počas ťažkej neutropénie čaj vložiť do vriacej vody a pár minút povariť. Podobne treba pripravovať aj kakao, ktoré je možné povariť v malom množstve vody a potom doliať mliekom. Treba tiež zdôrazniť, že sypaný čaj, kakao či koreniny sa vždy naberajú čistou a suchou lyžičkou.

POCHUTINY

Z mikrobiologického hľadiska nie sú škodlivé slané tyčinky, slané praclíky, zemiakové lupienky, tortily, no sú nezdravé. Konzumujte ich len výnimočne a v obmedzenom množstve (za hrst) – nie na úkor plnohodnotnej stravy.

Džemy, želé, zaváraniny po otvorení skladujte v chladničke. Vždy ich naberajte čistou lyžicou. Ak sa na povrchu vyskytne pleseň, nekonzumujte ich, vyhodte celý pohár. Nestačí odstrániť časť, zárodky plesne sú prítomné v celom obsahu. Ak je viečko vypuklé, balenie hneď vyhodte bez chutnania.

Ocot, olej, kečup po otvorení uchovávať výhradne v chladničke. **Majonéza** nie je zdravá potravina. Ak sa rozhodnete ju použiť, kúpte priemyselne pripravenú v malom balení. Po otvorení ju tiež uchovávať v chladničke a naberajte vždy čistou lyžičkou. Domáca majonéza s čerstvými žĺtkami je nevhodná. Vajcia môžu byť zdrojom infekcie.

Vhodné sladkosti sú domáce suchšie koláče, pečivo, pudinky (varené), pasterizované ochutené mlieka.

Med je nevhodný pre všetky deti do jedného roka života. U pacientov po TKB nepoužívať med minimálne počas imunosupresívnej liečby, u pacientov s kombinovaným imunodeficitom je nevhodný minimálne 9 mesiacov po transplantácii.

Tieto zásady neplatia pre pasterizovaný med, ktorý je možné používať bez časového obmedzenia.

VODA

Dostatočný príjem tekutín je nevyhnutný. Pite vodu len zo zabezpečených zdrojov – hygienicky overená voda je na Slovensku voda z kohútika z verejnej vodovodnej siete. Bezpečná voda je i voda, ktorá prešla varom viac ako 1 minútu. Po prevarení by mala byť uschovaná v čistej uzatvorenej nádobe v chladničke najviac 48 hodín (2 dni). Pri nedodržaní týchto podmienok je nutné ju vyliť. Taktiež sa za bezpečnú považuje voda upravená reverznou osmózou, destiláciou alebo filtrovaná cez filter s priemerom pórov 1 mikrón a menej. Balená kojenecká voda je bezpečná.

Za nebezpečnú vodu môžeme označiť vodu zo studne, z nekontrolovaných prameňov. Voda zo studne môže byť kontaminovaná napr. pri stavebných prácach v okolí, pri plytkej studni, suchu, pri veľkom množstve dobytka pasúceho sa v blízkosti studne, pri povodniach v danej oblasti.

Domáce filtre vody neodstraňujú baktérie a vírusy z vody.

Ľad vyrobený z vody primeranej kvality je možné používať.

TEPELNÁ ÚPRAVA

V receptoch stravovacieho režimu sa vedľa tepelne upravovaných potravín (cestoviny, ryža, kuskus...) uvádza informácia, či sa množstvo (kuchynská miera) vzťahuje na uvarenú alebo neuvarenú formu danej potraviny. Pokiaľ nie je uvedené inak, mäso je v receptoch uvádzané v surovom stave.

TIPY

Surová ryža po uvarení **zväčší svoj objem približne 2,5- až 3-násobne**. Pri stravovacom režime preto predpokladajte konštantu 2,5,

ak recept uvádza ingredienciu v surovom stave.

Surové cestoviny po uvarení **zväčšia svoj objem približne 2,5- až 5-násobne**. Pri stravovacom režime preto predpokladajte konštantu 2,5, ak recept uvádza ingredienciu v surovom stave.

Ak sa v jedálničku nachádza zložitejší **recept** a máte čas si takéto jedlo „**uvariť**“ na **viac dní** (väčšiu porciu), prípadne pre viac ľudí, **rovnomerne prenásobte množstvo každej ingrediencie v recepte a uvaríte viac jedla**. **Následne skonzumujte len približnú gramáž, ktorú pre vás určuje jedálniček.**

POTRAVINY

Pokiaľ sa v „menu variante“ alebo inom variante vášho jedálnička nachádza ingrediencia (mäso, zelenina, ovocie, ryža...), ktorú práve nemáte k dispozícii, použite podobnú ingredienciu vzhľadom na zloženie vášho jedálnička. Napr. kuracie prsia – morčacie prsia, žltá paprika – zelená paprika, rukola – špenát, špagety – fusilli, paradajka – red'kovka... Ak nemáte k dispozícii konkrétnu značku výrobku, použite inú. V prípade, že máte alergiu na niektorú z vyššie uvedených potravín, nekonzumujte ju.

Hmotnosť mäsa je uvádzaná v surovom stave. Mäso preferujte predovšetkým varené, pečené. **Úplne sa vyhnite vyprážanému.** Snažte sa dodržiavať približnú gramáž podľa variantu.

Oleje vhodné do šalátov: *ľanový, olivový, repkový, avokádový, slnečnicový* – ideálne extra panenský lisovaný za studena. Ak máte na niektorý z olejov alergiu, nekonzumujte ho.

Oleje vhodné pri tepelnej úprave: rafinovaný repkový, olivový a slnečnicový.

Ak trpíte alergickou reakciou na pomocné ingrediencie (bazalka, škoric, rozmarín, oregano), nekonzumujte ich ani v prípade, že sa v stravovacom režime vyskytnú ako „pomocné ingrediencie“.

HLAVNÉ ZDROJE MAKROŽIVÍN (VŠEOBECNE):

Bielkoviny (proteíny):

- mäso, vajcia, ryby, mliečne výrobky
- strukoviny (sója, cícer, fazuľa, šošovica a i.)

Komplexné sacharidy (uhlhydráty, karbohydráty):

- celozrnné pečivo, cestoviny, ryža, pohánka, kuskus, pšeno, zemiaky, bataty-sladké zemiaky, quinoa a i.

Tuky (lipidy):

- oleje, orechy, semená, masné ryby, mäso, živočíšne výrobky

ZHRNUTIE NEVHODNÝCH JEDÁL

- surové, nedostatočne prepečené alebo grilované mäso, sushi
- nedostatočne alebo vôbec tepelne neupravené vajcia a výrobky z nich
- nepasterizované mlieko, mliečne výrobky z nepasterizovaného mlieka, plesnivé syry
- listová zelenina a nešúpané ovocie, kvasená zelenina (kyslá kapusta, uhorky kvasáky)
- surové klíčky
- orechy, ktoré neprešli dôkladnou tepelnou úpravou
- sušené ovocie, semienka, sypané músi, ktoré neprešli tepelnou úpravou
- sypané čaje, kakao, mak, ktoré neprešli dôkladnou tepelnou úpravou
- nepasterizovaný med
- údeniny (výnimku môže tvoriť kvalitná balená šunka)
- rafinované, priemyselne spracované tuky

VYBRANÉ LIEKY A POTRAVINOVÉ INTERAKCIE PRI LIEČBE

Liek	Potravina	Účinok potravín na metabolizmus lieku	Odporúčané podávanie v súvislosti s jedlom
Imunosupresívne lieky			
Cyklosporín A (Sandimmun Neo...)	Grapefruit, grapefruitová šťava	Zvýšenie plazmatickej koncentrácie	
	Ľubovník bodkovaný	Zvýšenie plazmatickej koncentrácie	
Metylprednizón (Medrol)	Grapefruit, grapefruitová šťava	Zvýšenie plazmatickej koncentrácie	
Mykofenolát mofetil (CellCept...)	Nie sú známe interakcie s potravinami		
Tacrolimus (Prograf...)	Potraviny s vysokým obsahom tuku	Zníženie resorbcie z čreva	1 hodinu pred jedlom alebo 2 – 3 hodiny po jedle
Antibiotiká			
Amoxicilín a inhibitor betalaktamázy (Amoksiklav, Megamax, Medoklav...)			Tesne pred jedlom/na začiatku jedla
Azitromycín (Sumamed, Azitrox, Azitromycín Sandoz)	Jedlo znižuje vstrebávanie	Zníženie vstrebávania	Užiť najmenej 1 hodinu pred alebo 2 hodiny po jedle
Ciprofloxacín (Ciphin, Ciprox, Ciphlon...)	Mlieko, mliečne výrobky, jogurty	Zníženie vstrebávania	Nezapijať mliekom, ani neužívať tesne pred ani po užití liekov
Kalcium, magnézium, antacidá	Zníženie vstrebávania		1 – 2 hodiny pred alebo najmenej 4 hodiny po užití týchto liekov

Liek	Potravina	Účinok potravín na metabolizmus lieku	Odporúčané podávanie v súvislosti s jedlom
Fenoxymetylpenicilín (V-penicilín...)	Jedlo znižuje vstrebávanie	Zníženie vstrebávania	Užívať 1 hodinu pred jedlom nerozhryznuté a zapíť pohárom vody alebo ovocnej šťavy
Klaritromycín (Klacid, Lekoklar, Fromilid...)	Jedlo znižuje vstrebávanie	Zníženie vstrebávania	Tablety užívať s jedlom
Sulfametoxazol a trimetoprim (Biseptol...) !fotosenzitivita!	Citrusové plody, citrusové šťavy	Zvyšuje možnosť tvorby kryštálov v obličkách a ich poškodenie	Potrebná dostatočná hydratácia
Antivirotiká			
Aciklovir (Herpesin, Telviran...)			Potrebná dostatočná hydratácia
Valganciklovir (Valdamin...)		Jedlo optimalizuje vstrebávanie	Tablety užívať s jedlom
Antimykotiká			
Flukonazol (Mycamax, Diflucan, Fluco Sandoz...)	Jedlo neovplyvňuje vstrebávanie		
Vorikonazol (Vfend, Voriconazol Mylan...) !fotosenzitivita!	Potraviny s vysokým obsahom tuku	Zníženie resorpcie z čreva	Aspoň 1 hodinu pred jedlom alebo 1 hodinu po jedle
Iné			
Omeprazol (Helicid...)	Jedlo neovplyvňuje účinok	!ovplyvňuje vstrebávanie niektorých liekov!	
Magnézium	Neužívať spolu s liekmi a výživovými doplnkami obsahujúcimi vápnik	Zníženie vstrebávania	

OBMEDZENIA PRI ŤAŽKEJ NEUTROPÉNII (ANC ≤ 500)

NEVHODNÉ POTRAVINY

ALTERNATÍVNE MOŽNOSTI

Surové, neuvarené a neošúpané ovocie a zelenina (vrátane šalátov, kuskusu)	Dobre uvarené a/alebo ošúpané kvalitné ovocie a zelenina
Sušené ovocie bez tepelnej úpravy, potraviny obsahujúce müsli, sladkosti (hlavne voľne predajné, vážené), RAW tyčinky, RAW koláče	Sušené ovocie po tepelnej úprave, napr. v koláči, pečených flapjacks alebo cereálnych tyčinkách, ktoré prešli dostatočnou tepelnou úpravou
Poškodené alebo prezreté ovocie a zelenina	Ovocné kompóty a zaváraná zelenina
Nepasterizované, čerstvé ovocné a zeleninové šťavy alebo smoothies	Pasterizované, príp. UHT trvanlivé ovocné a zeleninové šťavy
Čerstvé orechy, orechy v škrupine, orechy v mede	Varené orechy, zavárané orechy, pečené orechy
Čerstvé bylinky, koreniny, čierne korenie, chilli	Bylinky, koreniny, čierne korenie v jedlách, v ktorých boli uvarené
Údený losos, údená makrela, údená treska (bez ďalšej tepelnej úpravy)	Uvarené jedlá obsahujúce údené ryby
Jogurty	Len tepelne upravené
Voda z domácej studne, zo zásobníkov na vodu, voda z prameňa	Dobre odtečená voda z vodovodného kohútika, balená voda vhodná pre dojčatá. Vodu zo studne treba overiť!
Ľad nevyrobený doma – napr. v reštaurácii, z výrobníku na ľad	Ľad vyrobený z primeraného zdroja vody a overeného technického reťazca
Zmrzlina do kornútka, z veľkých vaničiek, zmrzlina zo surových vajec	Jednotlivo balené porcie zmrzliny z overeného zdroja a s neporušeným chladiacim reťazcom
Nepasterizovaný med a včelie plásty	Pasterizovaný med, ideálne balený v malých individuálnych porciách
Veľké balenia potravín Pultový predaj potravín	Vyhľadávať menšie porcie (napr. maslo, zavárané uhorky)

VYSVETLIVKY K NUTRIČNÉMU PLÁNU

Postup a približný čas prípravy

S kuchármi a lekármi sme pripravili postup, ako jedlá pripraviť chutne a zdravo. Postup prípravy má slúžiť ako odporúčanie a nemusí sa striktne dodržiavať. „Ďalšie ingrediencie“ sú väčšinou ingrediencie s veľmi nízkym obsahom energie, ktoré slúžia na dochutenie.

 10 min.

Postup prípravy

Ovocie si nakrájajte do misky a na desiata skonzumujte.

Ďalšie ingrediencie

Podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou.

Zoznam ingrediencií, ktoré dané jedlo obsahuje

Pri každej ingrediencii je zobrazené jej množstvo v kuchynských mierach (pre jednoduchosť použitia) a následne je v zátvorke uvedené presné množstvo ingrediencie v gramoch (nejde teda o hmotnosť kuchynskej miery, ale o presné odporúčané množstvo príslušnej ingrediencie).

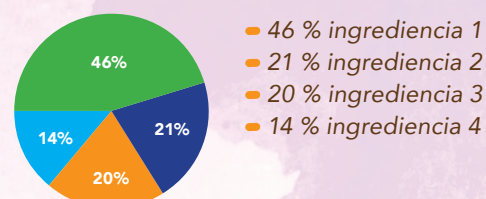
Ingrediencie

- 2 a ½ čajovej lyžičky avokáda (37,5 g)
- ½ banána (65 g)
- 65 g čučoriedkového kompótu
- 2 a ½ dl polotučného mlieka (250 g)

Rozloženie energie vo variante jedla

Graf znázorňuje množstvo energie, ktorú jednotlivé ingrediencie v jedle obsahujú. Slúži na rozpoznanie ingrediencií s vysokým obsahom energie.

Rozloženie energie



Ďalšie informácie o jedle (informatívne zobrazenie približných hodnôt pre daný variant)

GL – Glykemická nálož

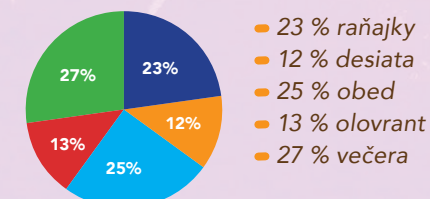
 **21** Vysoké GL

Chol. – Cholesterol v miligramoch (mg)

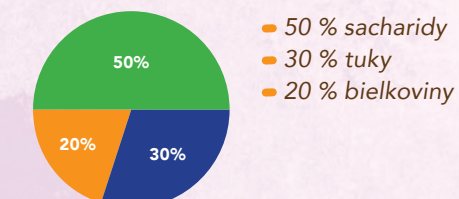
 **46** Chol

PREHĽAD ROZLOŽENIA MAKRONUTRIENTOV A ENERGIE POČAS DŇA

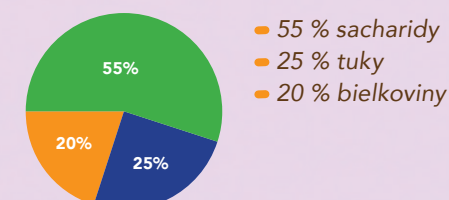
Rozloženie energie počas dňa



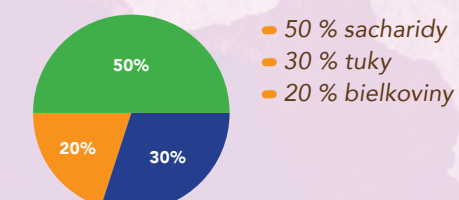
Makronutrienty – raňajky



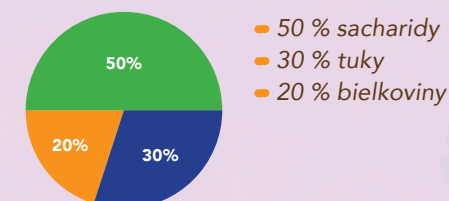
Makronutrienty – desiata



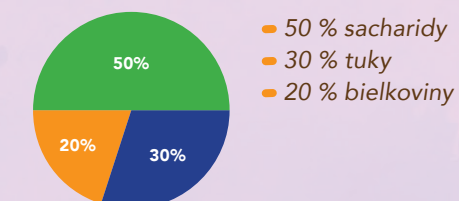
Makronutrienty – obed



Makronutrienty – olovrant



Makronutrienty – večera



RAŇAJKY

AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE

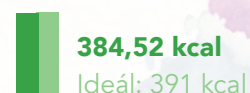
🕒 10 min.

Postup prípravy

Avokádo ošúpte a pokrájajte na štvrtiny. Potom spolu s ostatnými ingredienciami vložte do mixéra. Ak je husté, pridajte trochu vody.

Ďalšie ingrediencie

limetka, zázvor podľa chuti (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

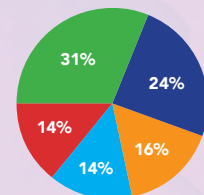


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 2 a ½ čajovej lyžičky avokáda (37,5 g)
- ½ banánu (65 g)
- 65 g čučoriedového kompótu
- 2 a ½ dl polotučného mlieka (250 g)
- ½ dávky vegánskeho proteínu, napr. Weider brownie chocolate (15 g)

Rozloženie energie



- 31 % mlieko polotučné
- 24 % avokádo
- 16 % banány
- 14 % kompót
- 14 % vegánsky proteín

BAGETA 33 Chol

🕒 10 min.

Postup prípravy

Bagetu rozkrojte, potrite maslom a horčicou/kečupom. Obložte vákuovo balenou šunkou, plátkom eidamu a konzumujte spolu s vybranou zeleninou (poriadne umytou a podľa potreby aj ošúpanou).

Ďalšie ingrediencie

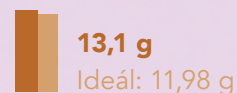
zelenina (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

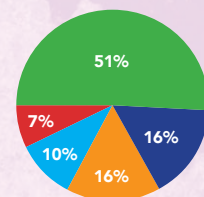


BIELKOVINY

Ingrediencie

- ½ celozrnnej bagety (60 g)
- 2 plátky morčacej šunky s priemerom 14,5 cm (36 g)
- 1 a ½ ČL živočíšneho masla (7,5 g)
- 1 plátok (9×9 cm) syra eidam, 30 % t. v s. neúdený (22 g)
- 2 ČL horčice (18 g)

Rozloženie energie



- 51 % bageta celozrnná
- 16 % syr eidam
- 16 % živočíšne maslo
- 10 % morčacia šunka
- 7 % horčica

QUINOA KAŠA

🕒 15 min.

Postup prípravy

Do hrnca nasypete quinoa vločky a pridajte vodu (podľa potreby, nemusíte sa riadiť množstvom vody, ktoré udáva recept). Poriadne povarte. Ak chcete hustejšiu, povarte dlhšie, ak redšiu, pridajte vodu. Kašu dochuťte uvedenými ingredienciami. V prípade, že sa vo variante nachádza mlieko (nepoužite sa na prípravu receptu), vypite ho. Ak nemáte quinoa vločky, použite celú quinoou, bude to trvať len o chvíľu dlhšie.

Ďalšie ingrediencie

tekvicové korenie, muškátový orech, mletý sušený zázvor (štipka), mleté klinčeky, mleté korenie, sypká stévia, soľ – z každého z korení len medzi prsty (varte spolu s quinoou) (ak na prísady nemáte alergiu)



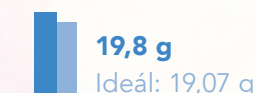
ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

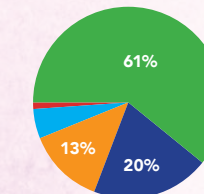


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 2 a ½ PL quino (62,5 g)
- 119 ml vody (119 g)
- 30 g čerešňového kompótu
- ½ dávky vegánskeho proteínu, napr. Weider brownie chocolate (15 g)
- 1 a ½ ČL živočíšneho masla (10,5 g)

Rozloženie energie



- 61 % quinoa
- 20 % živočíšne maslo
- 13 % vegánsky proteín
- kompót čerešňový
- voda

PEČIVO S MASLOM A DŽEMOM

🕒 10 min.

Postup prípravy

Na chlieb rovnomerne rozotrite maslo/syr a džem. Zapite mliekom (konzumujte jogurt v prípade, ak tak uvádza recept).

Ďalšie ingrediencie

škorica (ak na prísady nemáte alergiu)



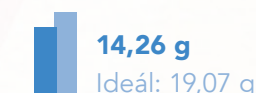
ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

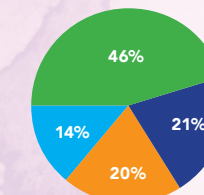


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 a ½ krajca chleba celozrnného pšeničného (ideálne kváskový) (75 g)
- 2 PL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (28 g)
- 2 dl sójového mlieka (200 g)
- 1 PL džemu – divá brusnica (60 %) BIO (37 g)

Rozloženie energie



- 46 % chlieb celozrnný
- 21 % sójové mlieko
- 20 % mäkký nezrejúci syr
- 14 % džem

TOFU NÁTIERKA S PEČIVOM

10 min.

Postup prípravy

Tofu (pasterizované alebo povarené) roztláčte vidličkou a premiešajte spolu so syrom a horčicou (prípadne aj olejom, ak je uvedený v recepte). Zeleninu poriadne umyte, prípadne ošúpte a nakrájajte na menšie kúsky. Nátierku z tofu naneste na pečivo a na vrch poukladajte plátky zeleniny. Dobrú chuť.

Ďalšie ingrediencie

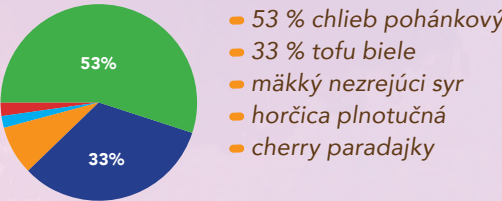
zeleninová soľ, korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingredencie

- ½ balenia bieleho tofu, napr. Alfa Bio (90 g)
- 2 krajce pohánkového chleba (100 g)
- 4 cherry paradajky (48 g)
- 2 ČL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (12 g)
- 1 a ½ ČL plnotučnej horčice, napr. Snico (13,5 g)

Rozloženie energie



MANDĽOVO-OVSENÉ KOCKY S ČOKOLÁDOVÝMI KÚSKAMI

15 Stredné GL 35 Chol

30 min.

Postup prípravy

Recept pripravte podľa návodu nižšie (kokosový tuk použite nerafinovaný alebo ho nahradte olivovým olejom). Porcie sú udávané v surovom stave. Zapite mliekom len v prípade, že je tak uvedené. Tento recept konzumujte maximálne 2-krát v priebehu 7 dní.



Ingredencie

- 1 mandľovo-ovsené kocky s čokoládovými kúskami (40 g) (postup prípravy nižšie)

Nápoje

- 4 dl polotučného mlieka (400 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy: mandľovo-ovsené kocky s čokoládovými kúskami (16 x kus = 649 g)

Ingredencie

- 15 PL ovsených vločiek (165 g)
- 200 g kokosového cukru
- 1 slepačie vajce (55 g)
- 4 kocky horkej čokolády (4x4,5 cm) 75 % (40 g)
- 2 ČL kakového prášku BIO (16 g)
- 4 PL kokosového oleja (48 g)
- 125 g mandľovej múky 100 %

Postup prípravy

Jeden hrnček ovsených vločiek rozmixujte v mixéri spolu s mandľami na múčku, ktorú potom zmiešate so zvyškom ovsených vločiek a ostatnými suchými ingredienciami. Nakoniec do zmesi pridajte roztopený kokosový olej a vajčko. Cesto vylejte do silikónovej alebo papierom na pečenie vystatej formy. Pečte 20 minút pri 175 °C. Po dopečení nechajte koláč vychladnúť a približne po 10 minútach ho môžete nakrájať na kocky.

RYBACIE RAŇAJKY

47 Chol

10 min.

Postup prípravy

Z masla a rýb si pripravte nátierku a rovnomerne naneste na pečivo. Konzumujte spolu s vybranou zeleninou (poriadne umytou a podľa potreby aj ošúpanou).

Ďalšie ingrediencie

bylinky, korenie, štipka zeleninovej soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingredencie

- 1 malá konzerva tuniaka vo vlastnej šťave, napr. Rio Mare (56 g)
- 2 krajce samoražného chleba (100 g)
- 2 a ½ ČL živočíšneho masla (12,5 g)

Rozloženie energie



KRUPICOVÁ KAŠA

36 Chol

10 min.

Postup prípravy

Mlieko zmiešajte s krupicou a pridajte štipku soli. Privedte do varu a trošku povarte, kým nevznikne kaša. Ak sa vám zdá, že je mlieka priveľa, zostatok vypite k jedlu ako nápoj. UVarenú kašu vylejte na tanier, polejte maslom, posypte kakaom (prípadne škoricou, karobom alebo pridajte sirup, cukor, podľa toho, ako uvádza recept).

Ďalšie ingrediencie

soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingredencie

- 3 a ½ dl polotučného mlieka 1,5 % (350 g)
- 2 a ½ PL pšeničnej krupice (30 g)
- 1 a ½ ČL kakaového prášku BIO (12 g)
- 1 a ½ ČL agávového sirupu, napr. BIO Rinatura (6 g)
- 1 a ½ ČL živočíšneho masla (7,5 g)

Rozloženie energie



VAJCE NA TVRDO S PEČIVOM A ZELENINOU

21 Vysoké GL 466 Chol

10 min.

Postup prípravy

Vajce uvarite na tvrdo. Pečivo potrite maslom/syrom a konzumujte spolu s vákuovo balenou šunkou. Zeleninu poriadne umyte a podľa možnosti pre istotu aj ošúpte.

Ďalšie ingrediencie

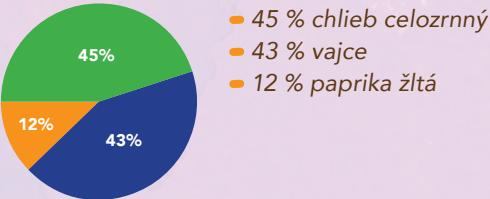
štipka zeleninovej soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 2 vajcia na tvrdo (110 g)
- 1 a ½ krajca celozrnného ražného chleba (ideálne kváskový) (75 g)
- 2 žlté papriky (150 g)

Rozloženie energie



BANÁNOVO-POHÁNKOVÉ LIEVANCE

15 min.

Postup prípravy

Pohánku zalejte večer vodou a dajte na noc do chladničky. Ráno prelejte cez sitko a dajte do mixéra. Pre zrýchlenie môžete pohánku uvariť podľa návodu na obale. Pridajte bielka (alebo celé vajce, podľa toho ako uvádza recept), banán a mlieko a rozmixujte na homogénnu zmes. Rozohrejte panvicu, omastite zľahka olejom a pridajte dávku cesta. Pečte lievance. Podávajte ozdobené džemom alebo mliečnym dezertom uvedeným v recepte.

Ďalšie ingrediencie

škorica, soľ, stévia niekoľko kvapiek podľa chuti (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 3 vaječné bielky (99 g)
- 1 a ½ menšieho banána (97,5 g)
- 1 PL nelúpanej pohánky (neuvarená) (25 g)
- ½ dl sójového mlieka (50 g)
- ½ balenia tvarohového dezertu Termix (45 g)
- 2 ČL kokosového oleja (10 g)

Rozloženie energie



OMELETA VEGETARIÁN

10 min.

Postup prípravy

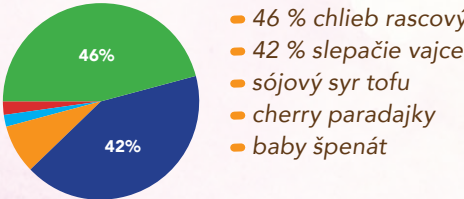
Na panvici orestujte na kocky nakrájaný tofu syr alebo hlivu ustricovú. Po 2 – 3 min. pridajte špenátové listy, zakryte pokrievkou a 2 – 3 min. riadne poduste. Potom pridajte vajcia, štipku soli, opäť prikryte pokrievkou a duste, kým nie sú vajcia hotové. Zeleninu poriadne umyte a konzumujte spolu s omeletou a pečivom.



Ingrediencie

- 35 g sójového syra tofu
- 2 slepačie vajcia (110 g)
- 35 g baby špenátu
- 4 cherry paradajky (48 g)
- 1 a ½ krajca rascového chleba (75 g)

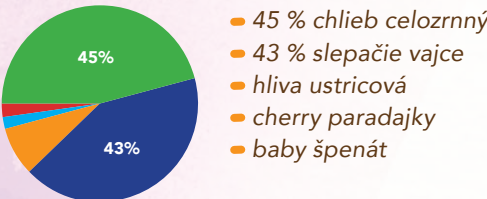
Rozloženie energie



Ingrediencie

- 70 g hlivy ustricovej
- 2 slepačie vajcia (110 g)
- 35 g baby špenátu
- 4 cherry paradajky (48 g)
- 1 a ½ krajca celozrnného ražného chleba (ideálne kváskový) (75 g)

Rozloženie energie



COTTAGE SYR SO ZELENINOU A PEČIVOM

30

Vysoké GL

15

Chol

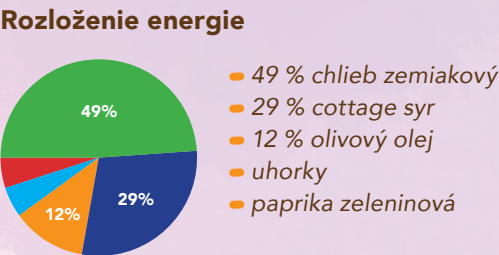
5 min.

Postup prípravy
Do cottage syra vmiešajte pesto (vyberajte pasterizované) alebo olej (podľa toho, čo recept uvádza). Cottage syr rovnomerne naneste na pečivo. Konzumujte spolu s umytou, nakrájanou zeleninou (podľa možnosti zeleninu pre istotu ošúpte).

Ďalšie ingrediencie
zeleninová soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



- Ingrediencie**
- ½ balenia cottage syra bieleho, napr. Pilos (100 g)
 - 1 ČL olivového oleja (5 g)
 - 1 a ½ krajca zemiakového chleba (75 g)
 - 1 zeleninová paprika (75 g)
 - ½ uhorky (150 g)



BANÁNOVO-JAHODOVÝ NÁPOJ

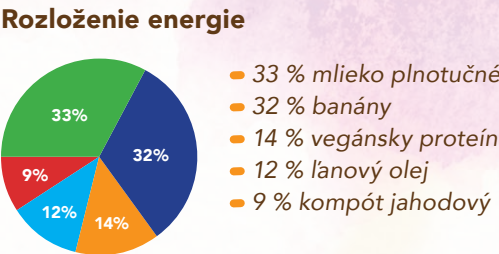
5 min.

Postup prípravy
Banán spolu s mliekom a ostatnými prísadami rozmixujte a nápoj vypite.

Ďalšie ingrediencie
stévia (ak na prísady nemáte alergiu)



- Ingrediencie**
- 2 menšie banány (130 g)
 - 2 dl plnotučného mlieka (200 g)
 - 40 g jahodového kompótu
 - 1 ČL ľanového oleja lisovaného za studena, napr. Biolienka (5 g)
 - ½ dávky vegánskeho proteínu, napr. Weider brownie chocolate (15 g)



PEČIVO, ŠUNKKA, ZELENINA

33

Chol

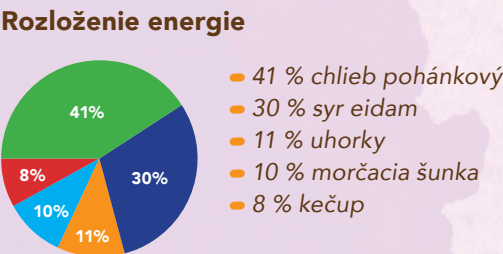
10 min.

Postup prípravy
Pečivo obložte uvedenými ingredienciami a konzumujte spolu s umytou, nakrájanou zeleninou (podľa možnosti zeleninu pre istotu aj ošúpte).

Ďalšie ingrediencie
štipka zeleninovej soli (ak na prísady nemáte alergiu)



- Ingrediencie**
- 1 a ½ krajca pohánkového chleba (75 g)
 - 2 plátky morčacej šunky s priemerom 14,5 cm (36 g)
 - 3 ČL kečupu (27 g)
 - 1 uhorka (300 g)
 - 1 a ½ neúdeného plátku syra eidam (9x9 cm), 45 % t. v s. (33 g)



DESIATA

BANÁNOVO-JAHODOVÝ NÁPOJ

0 Chol

5 min.

Postup prípravy

Ingrediencie spolu rozmixujte a nápoj vypite.

Ďalšie ingrediencie

stévia (ak na prísady nemáte alergiu)

204,85 kcal
Ideál: 204 kcal

ENERGIA

27,12 g
SACHARIDY

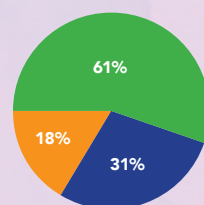
5,99 g
TUKY

9,26 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- ½ banánu (65 g)
- 3 dl sójového mlieka (300 g)
- 45 g mrazených jahôd

Rozloženie energie



- 61 % sójové mlieko
- 31 % banány
- 18 % mrazené jahody

COTTAGE SYR SO ZELENINOU A PEČIVOM

14

Stredné GL

14

Chol

5 min.

Postup prípravy

Do cottage syru vmiešajte pesto (vyberajte pasterizované) alebo olej (podľa toho, čo recept uvádza). Cottage syr rovnomerne naneste na pečivo. Konzumujte spolu s umytou, nakrájanou zeleninou (podľa možnosti zeleninu pre istotu ošúpte).

Ďalšie ingrediencie

zeleninová soľ (ak na prísady nemáte alergiu)

217,5 kcal
Ideál: 204 kcal

ENERGIA

28,71 g
SACHARIDY

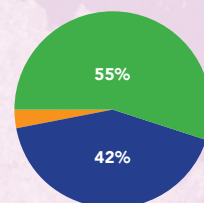
4,38 g
TUKY

14,41 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- ½ balenia cottage syra bieleho, napr. Pilos (100 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 1 a ½ krajca zemiakového chleba (75 g)
- 1 zeleninová paprika (75 g)
- ½ uhorky (150 g)

Rozloženie energie



- 55 % chlieb zemiakový
- 42 % cottage syr
- 3 % cherry paradajky

PŠENOVÉ GULKY

7,4

Nízka GL

0

Chol

25 min.

Postup prípravy

Gulky pripravte podľa receptu nižšie. V tomto prípade však spolu so pšenom povarte aj datle, pistácie a kustovnicu čínsku. Až po vychladnutí rozmixujte na kašu. Pokiaľ recept uvádza, zapite mliekom.

208,14 kcal
Ideál: 204 kcal

ENERGIA

20,19 g
SACHARIDY

9,48 g
TUKY

9,07 g
BIELKOVINY

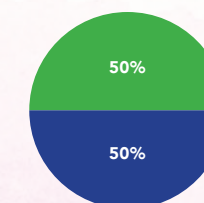
Ingrediencie

- 1 pšenové gulky (40 g) (postup prípravy nižšie)

Nápoje

- 2 a ½ dl sójového mlieka (250 g)

Rozloženie energie



- 50 % pšenové gulky
- 50 % sójové mlieko

Postup prípravy – pšenové gulky (25 ks = 1 000 g)

Ingrediencie

- 150 g pšena
- 5 dl mandľového mlieka, napr. Ecomil (500 g)
- 70 g goji – kustovnica čínska (sušená)
- 100 g strúhaného kokosu
- 80 g pistácií
- 100 g sušených datlí, napr. Dr. Ensa

Pomocné ingrediencie

kurkuma, škorica (ak na prísady nemáte alergiu)

Postup prípravy

Pšeno prelejte 2x horúcou vodou. Nechajte odkvapkať a varte v mandľovom mlieku do mäkka až kašovita za občasného premiešania. Nechajte vychladnúť. Kustovnicu a datle rozmixujte v mixéri na kašu. Dôkladne vmiešajte do pšena, tak aby sa zafarbilo a spojili sa ingrediencie. Pridajte škoricu, kurkumu, 2 lyžice kokosu, pistácie a miešajte. Musí vzniknúť hustá, lepivá hmota. V miske so studenou vodou si namočte občas prsty a vytvarujte menšie gulky s priemerom cca 3,5 cm. Obalte v pistáciách alebo v strúhanom kokose. Uložte do košíkov a na 2 hodiny odložte do chladničky.

JOGURT OVOCNÝ

5,2

Nízka GL

20

Chol

Postup prípravy

Jednoduché praktické jedlo v podobe ovocného jogurtu.

209,43 kcal
Ideál: 204 kcal

ENERGIA

18 g
SACHARIDY

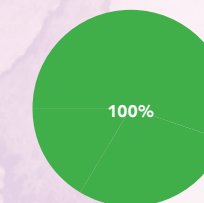
12,6 g
TUKY

BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 balenie smotanovo-čučoriedkového jogurtu, napr. Choceňský (150 g)

Rozloženie energie



- 100 % jogurt smotanový

Postup prípravy

Pečivo potrite maslom, obložte plátkom vákuovo balenej šunky a ľubovoľnou zeleninou (umytou a podľa možnosti aj ošúpanou). Ak recept uvádza aj ovocie, zjedzte ho zvlášť.

Ďalšie ingrediencie

ľubovoľná zelenina (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

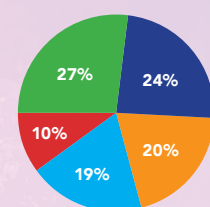


BIELKOVINY

Ingrediencie

- ½ krajca pohánkového chleba (25 g)
- 1 PL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (14 g)
- 2 plátky morčacej šunky s priemerom 14,5 cm (36 g)
- 7 cherry paradajok (84 g)
- 1 a ½ menšej mandarínky (105 g)

Rozloženie energie



- 27 % chlieb pohánkový
- 24 % mandarínky
- 20 % mäkký nezrejúci syr
- 19 % morčacia šunka
- 10 % cherry paradajky

OBLOŽENÝ ROŽOK

Postup prípravy

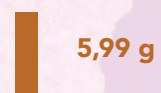
Rožky obložte uvedenými ingredienciami.



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

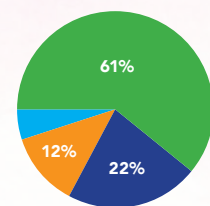


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 biely rožok (42 g)
- 1 a ½ ČL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (9 g)
- 20 g eidamu 20 %
- 4 cherry paradajky (48 g)

Rozloženie energie



- 61 % rožky biele
- 22 % eidam 20 %
- 12 % mäkký nezrejúci syr
- 5 % cherry paradajky

AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE

Postup prípravy

Avokádo ošúpte a pokrájajte na štvrtiny. Potom spolu s nakrájaným ovocím vložte do mixéra. Pridajte vodu (o niečo viac ako mlieka) a spolu rozmixujte. V prípade, že nemáte k dispozícii mixér, ingrediencie zmiešajte a poriadne roztlačte.

Ďalšie ingrediencie

5 – 10 lístkov mäty, limetka, zázvor podľa chuti (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

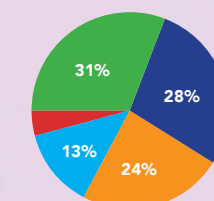


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 a ½ ČL avokáda (22,5 g)
- 1 menší banán (65 g)
- 30 g čučoriedkového kompótu
- 1 dl kokosového mlieka (100 g)
- 2 a ½ PL jemného hrudkového tvarohu 2,5 % napr. Pilos (42,5 g)

Rozloženie energie



- 31 % banány
- 28 % avokádo
- 24 % tvaroh jemný
- 13 % kompót
- 4 % kokosové mlieko

PEČIVO S VAJÍČKOVOU NÁTIERKOU

Postup prípravy

Vajíčko uvarené na tvrdo nastrúhajte na jemnom strúhadle. Primiešajte zmäknuté maslo/syr, horčicu a dochuťte soľou a korením. Pečivo potrite nátierkou a obložte umytou a podľa možnosti aj ošúpanou zeleninou.

Ďalšie ingrediencie

korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

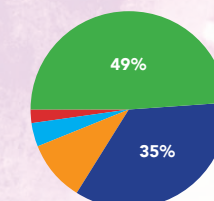


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 vajce na tvrdo (55 g)
- ½ PL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (7 g)
- 1 ČL kremárskej horčice, napr. Snico (9 g)
- 1 krajec celozrnného ražného chleba (ideálne kváskový) (50 g)
- ½ rajčiny (37,5 g)

Rozloženie energie



- 49 % chlieb celozrnný
- 35 % vajce na tvrdo
- mäkký nezrejúci syr
- horčica kremárska
- rajčiny

Postup prípravy
Ovocie poriadne umyte, ošúpte a nakrájajte do misky. Kúsky ovocia premiešajte v miske s jogurtom.

Ďalšie ingrediencie
podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou (ak na prísady nemáte alergiu)



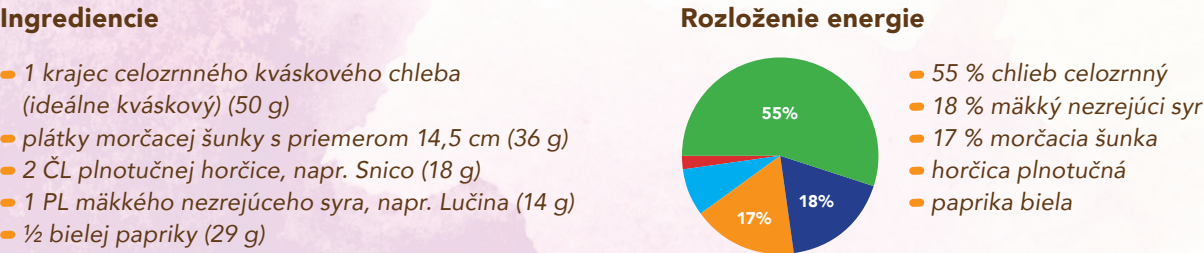
Postup prípravy
Banán konzumujte s jogurtom.

Ďalšie ingrediencie
škoric (ak na prísady nemáte alergiu)

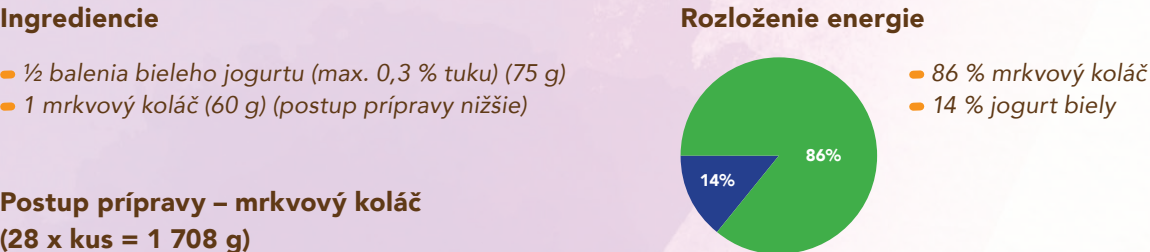


Postup prípravy
Ingrediencie naneste na pečivo a konzumujte spolu s umytou a podľa možnosti aj ošúpanou zeleninou.

Ďalšie ingrediencie
štipka zeleninovej soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Postup prípravy
Recept pripravte podľa návodu nižšie. Konzumujte spolu s jogurtom alebo zapite mliekom podľa toho, ako recept uvádza.



Postup prípravy – mrkvový koláč
(28 x kus = 1 708 g)

Ingrediencie
• 200 g pšeničnej hrubej múky "Zlatý klas"
• 100 g pšeničnej krupice
• 200 g trstinového cukru
• 4 slepačie vajcia (220 g)
• 200 g živočíšneho masla
• 3 a ½ mrkvy (297,5 g)
• 50 ks vlašských orechov (150 g)
• 340 g ananásového kompótu

Pomocné ingrediencie
2 čajové lyžičky škoric, 1 čajová lyžička prášku do pečiva, 1/2 čajovej lyžičky sódy bikarbóny (ak na prísady nemáte alergiu)

Postup prípravy
Vymastite nádobu na pečenie, posypte ju múkou a rúru predhrejte asi na 160 – 170 °C. V jednej nádobe zmiešajte múku, krupicu, škoricu, prášok do pečiva, sódu bikarbónu. V druhej spolu vymiešajte vajčka, maslo a cukor (do tejto zmesi potom vmiešajte nastrúhanú mrkvu, ananás nakrájaný na veľmi malé kúsky a nasekané vlašské orechy). Túto zmes potom zľahka zmiešajte s múkou. Vlejte do formy a pečte cca 70 min.

OBED

TEKVICOVÉ LEČO

13 Stredná GL 247 Chol

30 min.

Postup prípravy

Na panvici zohrejte olej. Všetku zeleninu očistite, nakrájajte na požadované kúsky a dajte restovať. Najprv cibuľku, cesnak a následne aj ostatnú zeleninu. Keď trochu zmäkne, podlejte ju ešte pohárom vody. Ochuťte soľou, čiernym mletým korením, majoránkou alebo oreganom, prípadne podľa chuti môžete pridať aj chilli. Podávajte s vajíčkom uvareným na tvrdo (a/alebo cottage syrom) a pokiaľ recept uvádza aj s pečivom alebo ryžou.

Ďalšie ingrediencie

štipka soli, čierne mleté korenie, oregano, majoránka, chilli (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

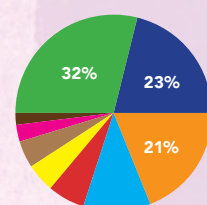


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 a ½ strúčika cesnaku (4,5 g)
- ½ tekvice priemernej veľkosti (125 g)
- ½ červenej papriky (37,5 g)
- ½ žltej papriky (37,5 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- ½ ČL olivového oleja (2,5 g)
- ½ balenie bieleho cottage syra, napr. Rajo (90 g)
- 1 vajce na tvrdo (55 g)
- 1 a ½ krajca kukuričného chleba (írsky bez kvasníc a mlieka) (75 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



- 32 % chlieb kukuričný
- 23 % cottage syr biely
- 21 % vajce na tvrdo
- tekvica
- olivový olej
- cibuľa
- paprika žltá
- cesnak
- paprika červená

Postup prípravy – chlieb kukuričný (írsky bez kvasníc a mlieka) (19 x krajec = 965 g)

Ingrediencie

- 450 g kukuričnej múky (polenta instantná)
- 500 ml pitnej vody (500 g)
- 1 PL trstinového cukru (15 g)

Postup prípravy

Vo väčšej miske zmiešajte kukuričnú múku, soľ (1 PL), cukor, sódu bikarbónu 1 ČL až PL. V strede zmesi si urobte jamku, do ktorej nalejete vodu. Jemne miešajte, kým nevznikne lepivá hmota. Cesto vytvarujte do bochníka a dajte piecť do zapekacej misy vystlanej papierom na pečenie. Ostrým nožom bochník narežte a posypte múkou. Pečte v rúre pri 180 °C približne 1 hodinu.

KRÉMOVÁ FAZUĽOVÁ POLIEVKA

100 min.

Postup prípravy

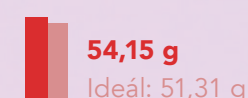
Fazuľu deň vopred namočte. Pred prípravou zlejte, zalejte čerstvou vodou a dajte variť. Pridajte nakrájaný petržlen a mrkvu. Všetko spolu nechajte variť na miernom ohni, až kým fazuľa dostatočne nezmäkne. Keď máte fazuľu uvarenú, naberačkou odoberte do taniera asi polovicu fazule a čo najviac mrkvu. Zvyšnú fazuľu a petržlen spolu s natrhanou mozzarellou (ak je uvedená v recepte) v hrnci rozmixujte ponorným mixérom na hladkú konzistenciu. Pridajte naspäť zvyšnú fazuľu a mrkvu, dochuťte čiernym korením, soľou, pridajte olej a pretlačený cesnak. Všetko zamiešajte a nechajte krátko prevariť. Pre viac porcií len roznásobte ingrediencie.

Ďalšie ingrediencie

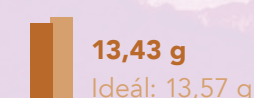
štipka soli, čierne korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

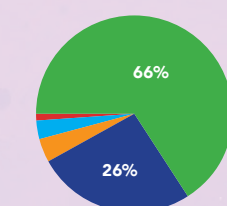


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 80 g fazule
- ½ strúčika cesnaku (1,5 g)
- ½ mrkvu (42,5 g)
- ½ stredne veľkého petržlenu (30 g)
- 1 PL rafinovaného repkového oleja (12 g)

Rozloženie energie



- 66 % fazuľa
- 26 % repkový olej
- petržlen
- mrkva

FRITTATA (PEČENÁ OMELETA)

30 Vysoká GL 474 Chol

15 min.

Postup prípravy

V panvici/hrnci (ktorý potom budete môcť dať do rúry) na oleji speňte na drobno nakrájanú cibuľu, potom pridajte cesnak. Zeleninu poriadne umyte, pridajte na panvicu a poduste. Okoreňte, osolte a podľa chuti pristrúhajte trochu muškátového orecha. Do zmesi nalejte rozšľahané vajcia. Ak recept uvádza aj syr, nastrúhaný ho pridajte k vajíčkam. Dobre premiešajte a dajte do vyhriatej rúry (180 °C, cca 20 min. alebo kým je dobre upečená). Ak jedlo pripravujete pre viac osôb, ingrediencie len prenásobte. Môžete konzumovať teplé i studené.

Ďalšie ingrediencie

štipka soli, muškátový orech (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

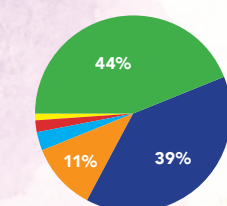


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 2 slepačie vajcia (110 g)
- 4 cherry paradajky (48 g)
- 1 a ½ krajca zemiakového chleba (75 g)
- ½ strúčika cesnaku (1,5 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)

Rozloženie energie



- 44 % chlieb zemiakový
- 39 % slepačie vajce
- 11 % olivový olej
- cibuľa
- petržlen
- cherry paradajky
- cesnak

BASMATI RIZOTO S PEČENOU ŠPARGLOU A LOSOSOM

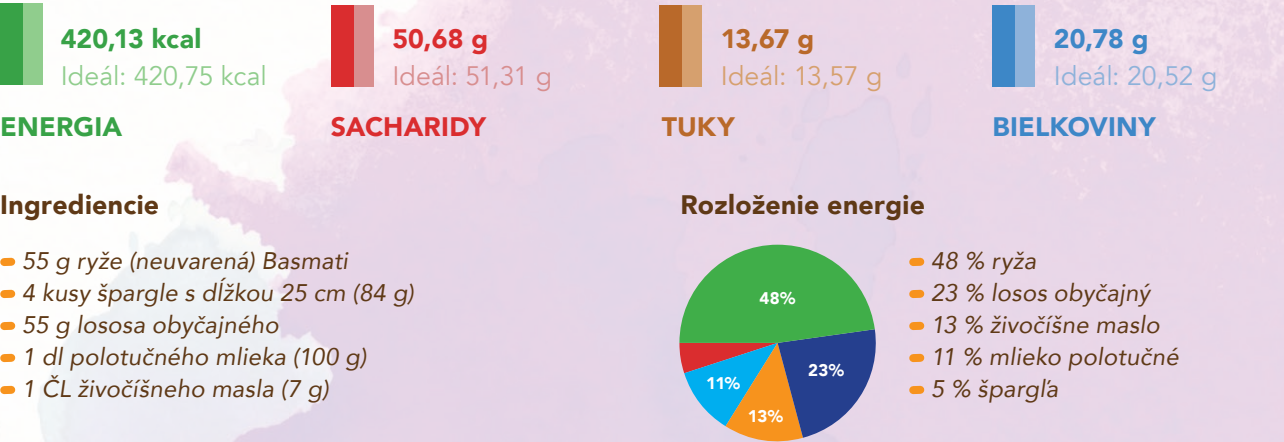
30 min.

Postup prípravy

Filety lososa umyte, osolte a dajte do parného hrnca na 15 min. alebo do vody a povarte. Nakrájajte špargľu a opražte na masle do chrumkava. Ryžu chvíľku popražte, zalejte mliekom zmiešaným s vodou a povarte domäkka. Potom pridajte parmezán a miešajte asi 3 minúty. Pridajte pečenú špargľu, kúsky lososa a trochu masla na chuť.

Ďalšie ingrediencie

štipka soli (ak na prísady nemáte alergiu)



PRÍVAROK ZO ZELENEJ FAZUĽKY S VAJČKOM

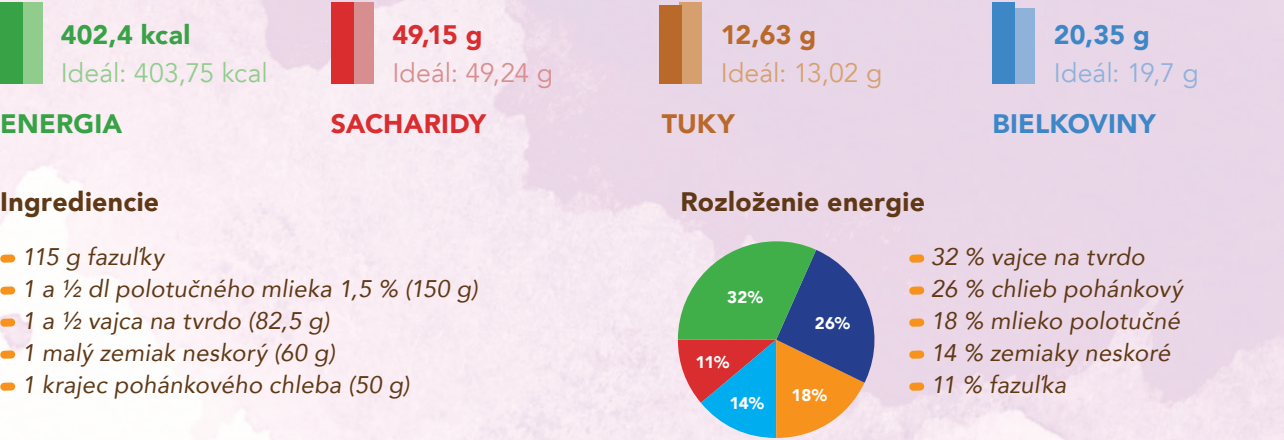
357 **Chol** 30 min.

Postup prípravy

Zelenú fazuľku dajte do hrnca, zalejte vodou a asi 15 minút povarte. Potom vodu zlejte. Umyté zemiaky nakrájajte na kocky a tiež uvarte do mäkka. Po uvarení vodu scedzte. Zemiaky preložte opäť do hrnca s vriacou vodou, tak aby boli všetky podliate. Zemiaky mixujte tyčovým mixérom a prilievajte vodu podľa toho, aký hustý chcete prívarok mať (ak sa vám zdá zemiakov veľa, niektoré môžete nechať vcelku a primiešať do prívarku nakoniec spolu s fazuľkou). Keď ste s hustotou spokojní, prilejte mlieko a prívarok ešte chvíľu povarte už aj s uvarenými fazuľkami. Podľa chuti pridajte soľ, čierne mleté korenie a ocot (prípadne mletú červenú papriku, kôpor alebo štipku cukru). Podávajte s vajíčkom na tvrdo a chlebom.

Ďalšie ingrediencie

soľ, čierne mleté korenie, mletá červená paprika, kôpor, cukor, ocot (ak na prísady nemáte alergiu)

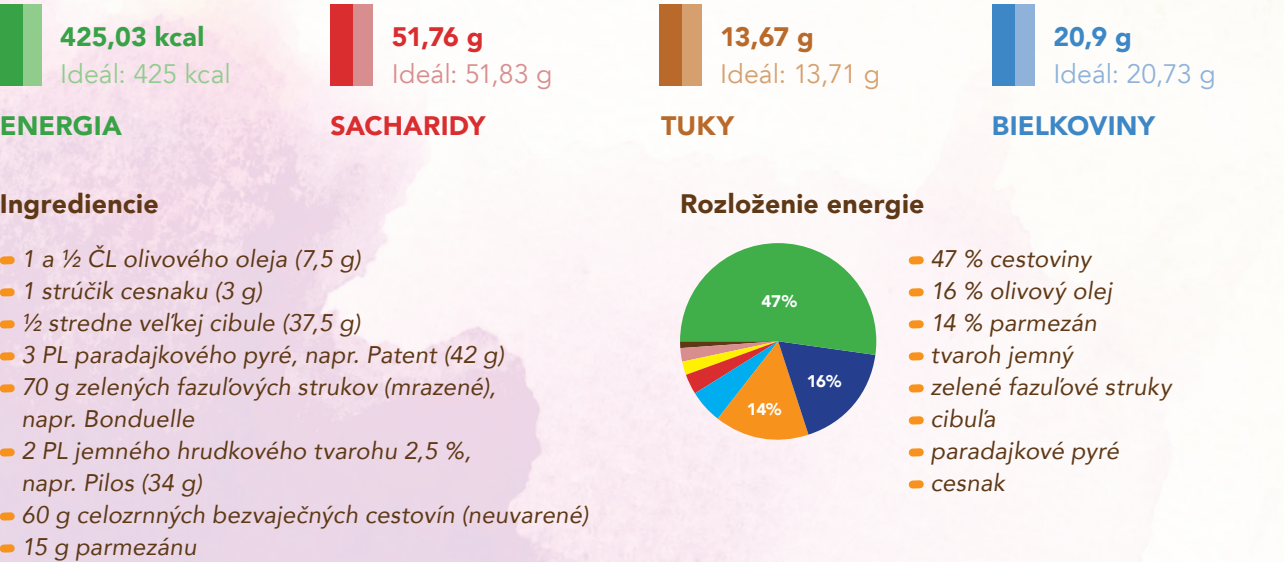


CESTOVINY SO ZELENINOVOU OMÁČKOU

25 min.

Postup prípravy

Cestoviny uvarte podľa návodu na obale. Medzitým na tuku opražte nakrájanú slaninku (ak je uvedené v recepte), nadrobno nakrájanú cibuľku a cesnak. Následne pridajte paradajkové pyré a zeleninu. Nechajte povariť domäkka. Do omáčky pridajte tvaroh/lučinu, jemne osolte, okoreňte a pridajte oregano. Omáčku podávajte spolu s uvarenými cestovinami, posypte parmezánom (ak ho máte v recepte uvedený).



CESTOVINY S TOFU A ZELENINOU

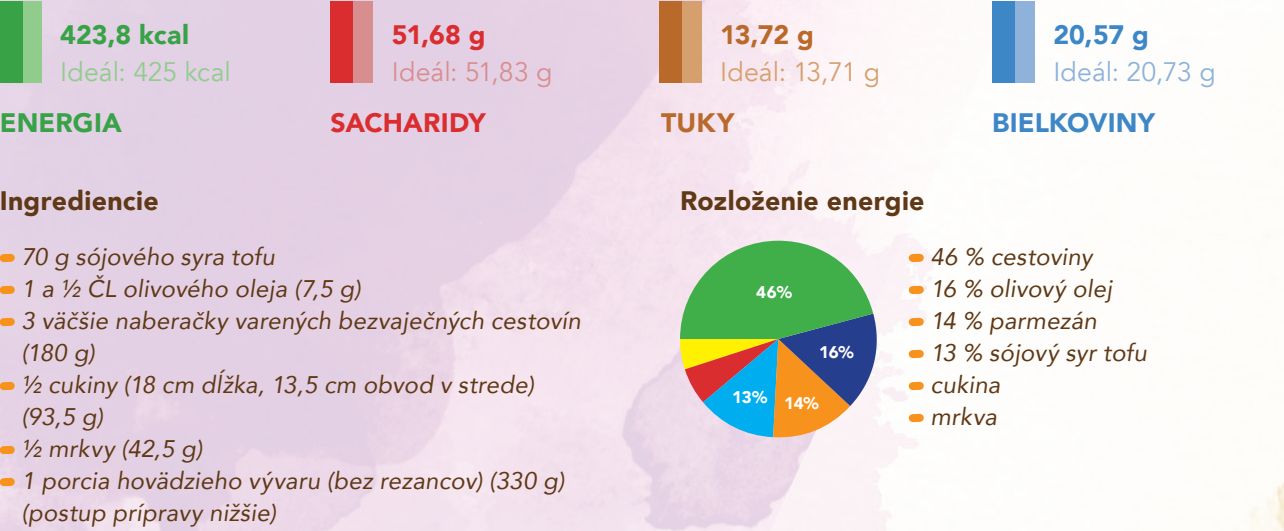
19 **Vysoká GL** 25 min.

Postup prípravy

Používajte na varenie pasterizované tofu alebo nepasterizované tofu nakrájané na kocky cca 1,5 cm, varené 5 minút vo vriacej vode. Medzitým si na oleji speňte nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak (iba ak sú v recepte uvedené). Pridajte tofu, pokropte sójovou omáčkou a krátko povarte. Mrkvu a cukinu umyte, očistite a nastrúhajte na hrubšie pásiky. Zeleninu pridajte na panvicu, premiešajte a duste asi 7 min. za občasného miešania. Pridajte uvarené cestoviny.

Ďalšie ingrediencie

sójová omáčka, soľ, mleté čierne korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



Postup prípravy – hovädzí vývar (bez rezancov) (6 x porcia = 2 010 g)

Ingrediencie

- 1 mrkva (85 g)
- ½ zeleru (25 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 20 g hovädzej pečene
- 4 ružičkové kely (44 g)
- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- 38 g zeleninovej papriky
- 1 500 ml vody (1 500 g)
- 2 kocky hovädzieho bujónu, napr. Knorr (20 g)
- 200 g chudého hovädzieho

Pomocné ingrediencie

soľ, celé čierne korenie, 100 g hovädzích kostí

Postup prípravy

Kosti dobre umyte, posekajte na menšie kúsky a vložte do studenej vody. Pridajte očistené a umyté mäso a dajte variť. Keď vývar začne vriieť, pridajte soľ, korenie a ďalej varte na veľmi miernom ohni dve hodiny. Počas varenia sa vytvára pena, ktorú môžete odstraňovať. Po hodine varu pridajte očistenú zeleninu. Časť z mrkvy odložte, spolu s pečeňou ju opražte dozlatista. Vývar tak získa výraznejšiu chuť a intenzívne jantárové sfarbenie. Počas varenia z vývaru odstraňujte tuk, pretože dlhým varením dodáva nepríjemnú lojovitú príchuť a mútny odtieň. Hotový vývar preceďte cez jemné sitko. Mäso použite do polievky. Hotovú polievku môžete dochutiť štipkou mletej červenej papriky.

HOVÄDZIE PLÁTKY S PÓROM A PRÍLOHOU

Postup prípravy

Mäso umyte, osušte, osolte. Opečte na tuku zo všetkých strán. Podlejte vodou a duste pod pokrievkou. Medzitým očistite a umyte pór. Po dĺžke ho rozrežte a nakrájajte na prúžky. Na panvici ho poduste, osolte, okoreňte. Mäkké mäso nakrájajte na rezance, na tanieri obložte poduseným pórom. Konzumujte s prílohou.

Ďalšie ingrediencie

soľ, korenie, bylinky (ak na prísady nemáte alergiu)



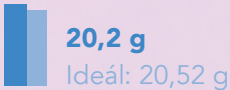
ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

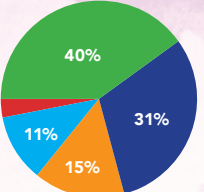


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 85 g hovädzieho zadného – surové
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- ½ póru (10 cm dĺžka, 10 cm obvod) (34,5 g)
- 3 väčšie naberáčky neskorých zemiakov (180 g)
- 1 porcia zeleninovej krémovej polievky (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



- 40 % zemiaky neskoré
- 31 % hovädzie zadné
- 15 % zeleninová polievka
- 11 % olivový olej
- 3 % pór

Postup prípravy – zeleninová krémová polievka (6 x porcia = 2 294 g)

Ingrediencie

- 3 mrkvy (255 g)
- ½ brokolice (250 g)
- 2 neskoré zemiaky (180 g)
- 3 strúčiky cesnaku (9 g)
- 100 g hrášku
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Zeleninu očistite a nakrájajte na menšie časti. Vložte do hrnca, zalejte vodou a varte, kým zelenina nie je mäkká. Pridajte čierne korenie a soľ. Polievku vymixujte ponorným mixérom dohladka.

Pomocné ingrediencie

Štipka soli, štipka čierneho korenia jedine, ak máte vyskúšané. Korenie, najmä čierne vo väčšom množstve môže spôsobovať problémy.

PLANÉ MÄSO S PRÍLOHOU A SO ZELENINOU



Stredná GL 42 Chol

20 min.

Postup prípravy

Okorenené kuracie/morčacie prsia opečte na tuku. Podľa druhu zeleniny ich buď orestujte na panvici, alebo prepečte v rúre (max. 180 °C). Ľubovoľne dochuťte. Konzumujte spolu s prílohou.

Ďalšie ingrediencie

zeleninová soľ, korenie, bylinky (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

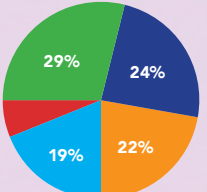


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 70 g morčacích prs bez kostí
- 1 malá červená repa (50 g)
- 2 ČL olivového oleja (10 g)
- 2 väčšie naberáčky neskorých varených zemiakov (120 g)
- 1 porcia zemiakovej polievky (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



- 29 % zemiaky neskoré
- 24 % zemiaková polievka
- 22 % olivový olej
- 19 % morčacie prsia
- 6 % červená repa

Postup prípravy – zemiaková polievka (6 x porcia = 2 297 g)

Ingrediencie

- 6 stredne veľkých neskorých zemiakov (540 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 2 mrkvy (170 g)
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Cibuľu, mrkvu, zemiaky očistite a nakrájajte. V hrnci rozohrejte olej a vložte cibuľu a mrkvu. Chvilu orestujte a pridajte pokrájané zemiaky. Zalejte vodou, osolte a okoreňte. Varte do zmäknutia zemiakov.

Pomocné ingrediencie

štipka soli, štipka čierneho korenia jedine, ak máte vyskúšané. Čierne korenie vo väčšom množstve môže spôsobovať problémy.

RIZOTO S KURACÍM MÄSOM A ZELENINOU

60 min.

Postup prípravy

Ryžu uvarte v osolenej vode domäkka (približne 15 minút podľa typu ryže). Očistenú mrkvu a stonkový zeler nakrájajte na malé kocky. Cesnak a chilli papričku zbavenú semienok nakrájajte nadrobno. Zeleninu opečte na rozohriatom tuku. Dochuťte štipkou soli, čiernym mletým korením. Keď zelenina trochu zmäkne, pridajte nakrájané šampiňóny a premiešajte. Chvilu opekajte a pridajte aj nakrájanú cibuľku, umytý špenát a na polovice nakrájané paradajky. Nakoniec pridajte uvarenú ryžu. Zľahka premiešajte, kým sa špenát riadne neprevarí. Podávajte s pečeným kurčaťom.

Ďalšie ingrediencie

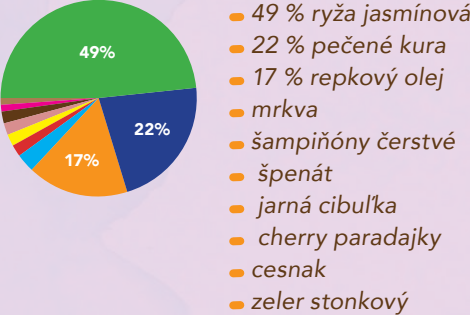
soľ, čierne mleté korenie, chilli paprička (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ stonky zeleru (16,5 g)
- ½ strúčika cesnaku (1,5 g)
- 55 g jasmínovej ryže natural, napr. Biolienka (neuvarená)
- ½ mrkvy (42,5 g)
- 2 čerstvé šampiňóny (52 g)
- 1 a ½ ČL rafinovaného repkového oleja (7,5 g)
- ½ jarnej cibuľky (22 g)
- 1 a ½ misky (300 ml) špenátu (30 g)
- 2 cherry paradajky (24 g)
- 60 g pečeného kuraťa (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – pečené kura (1 012 g)

Ingrediencie

- 1 000 g domáceho kuraťa
- 1 PL olivového oleja (12 g)

Postup prípravy

Umyté a osušené kurča dôkladne osolte a okoreňte. Preložte do zapekacej misy, pokvapkajte olejom, posypte tymiánom a podlejte trochou vody. Pečte vo vyhriatej rúre pri 200 °C približne 1 hodinu. Počas pečenia podlievajte kura vlastným výpekcom. Upečené rozporciujte.

BAGETA 56 Chol

10 min.

Postup prípravy

Bagetu rozkrojte, potrite maslom a horčicou/kečupom. Obložte vákuovo balenou šunkou a plátkom eidamu a konzumujte spolu s vybranou zeleninou.

Ďalšie ingrediencie

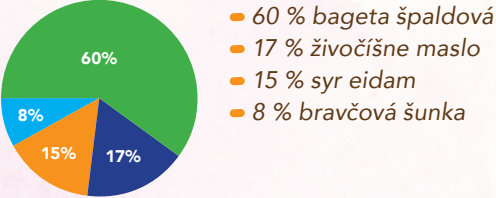
ľubovoľná zelenina (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ špaldovej bagety (60 g)
- 2 plátky bravčovej šunky (34 g)
- ½ PL živočíšneho masla (8,5 g)
- 1 plátok syra eidam (9x9 cm), 30 % t. v s. neúdený (22 g)

Rozloženie energie



SLADKO-PIKANTNÉ KARÍ Z ČERVEJ ŠOŠOVICE S KURACÍM MÄSOM

23 Chol

45 min.

Postup prípravy

Cibuľu nakrájajte na malé kúsky a jemne opražte na oleji. Pridajte k nej nakrájané kuracie mäso a chvíľu pražte. Ďalej pridajte mrazenú zeleninu, dochuťte karí korením, kurkumou, zázvorom a čili (podľa chuti, uvedené gramy korenín sú len informačné). Opražte 2 minúty. Pridajte opláchnutú šošovicu a zalejte vodou. Ak je zmes veľmi hustá, môžeme pridať viac vody. Varte 30 minút, alebo kým šošovica nezmäkne. Nakoniec pridajte kokosové mlieko a pasterizovaný med (len ak je uvedené v recepte), osolte a ešte chvíľku nechajte na miernom ohni variť. Podávajte s uvedenou prílohou.

Ďalšie ingrediencie

soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 20 g cibule
- 35 g mrazenej zeleninovej zmesi jarnej
- 35 g červenej šošovice, napr. Country life
- 2 ČL olivového oleja (10 g)
- ½ dl kokosového mlieka (50 g)
- 2 g čili korenia
- 2 g karí korenia
- 2 g kurkumy
- 2 g dŕumbieru (zázvor)
- 30 g nelúpanej ryže (natural neuvarená)
- 30 g kuracích prs bez kostí

Rozloženie energie



CVIKLOVÉ RIZOTO

45 min.

Postup prípravy

Nadrobno nakrájaný zeler a cibuľu poduste na tuku. Ochuťte štipkou soli, čiernym mletým korením a bobkovým listom. Keď zelenina trochu zmäkne, primiešajte neumytú ryžu. Do rizota postupne po naberačkách pridávajte vývar, tak aby bola ryža zaliata. Po chvíli primiešajte očistenú a nastrúhanú cviklu. Asi po 20 minútach (keď je ryža uvarená) pridajte trochu citrónovej šťavy a strúhaný parmezán (len ak ho recept uvádza). Zľahka premiešajte a nechajte odpočívať. Ak ryža stále nie je uvarená a nemáte dostatok vývaru, podlejte vodou. Na tanier naservírujte pripravené rizoto, pridajte kúsky mozzarely.

Ďalšie ingrediencie

soľ, čierne mleté korenie, bobkový list, citrónová šťava (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ stonky zeleru (16,5 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 50 g ryže (neuvarená) Basmati
- 1 malý kus červenej repy (cvikla) (50 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 3 a ½ plátka (20 g) mozzarely light, napr. GALBANI (70 g)
- ½ hrnčeka ľahkého zeleninového vývaru (125 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – ľahký zeleninový vývar (10 x hrnček = 2 609 g)

Ingrediencie

- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 3 póry (10 cm dĺžka, 10 cm obvod) (207 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 3 mrkvy (255 g)
- 30 g zeleru – vňať
- 2 000 ml pitnej vody (2 000 g)
- 30 g petržlenu – vňať

Postup prípravy

V polievkovom hrnci zohrejte olej. Pridajte nadrobno pokrájaný pór a cibuľu, dobre premiešajte a oheň zmiernite. Prikryte natesno a 20 minút pomaly duste. Pridajte bobkový list, tymián, petržlenovú vňať, nadrobno pokrájanú mrkvu, zeler a soľ. Zalejte 2 litrami studenej vody a zosilnite oheň. Pomaly nechajte zovrieť a z povrchu počas varenia zbierajte penu a oheň znovu zmiernite. Prikryte a 35 minút pomaly varte. Vývar nalejte do veľkej ohňovzdornej nádoby a nechajte vychladnúť.

ČERVENÁ ŠOŠOVICA S PEČENOU CVIKLOU A SYROM

15 Cholesterol

30 min.

Postup prípravy

Šošovicu uvarte vo vode domäkka (približne 12 – 15 minút). Nakrájajte na kolieska uvarenú červenú repu (cviklu) a upečte v rúre pri 220 °C približne 15 minút (kontrolujte). Na oleji osmažte nastrúhaný petržlen, pór a cesnak (pridať môžete podľa chuti kôpor alebo majoránku). Všetky ingrediencie zmiešajte a pridajte syr.

Ďalšie ingrediencie

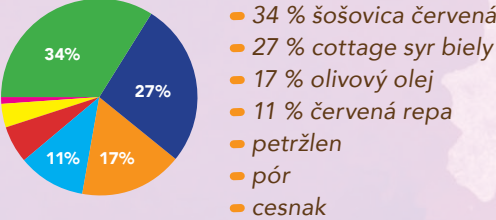
kôpor, majoránka, štipka soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ strúčika cesnaku (1,5 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- ½ póru (10 cm dĺžka, 10 cm obvod) (34,5 g)
- 45 g červenej šošovice, napr. Country life
- 2 malé červené repy (cvikla) (100 g)
- 1 a ½ ČL olivového oleja (7,5 g)
- ½ balenia bieleho cottage syra, napr. Pilos (100 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy
Pripravte si suroviny. Pstruha umyte a osušte. Z každej strany ho osolte a okoreňte čiernym korením. Vložte ho do zapekacej sklenenej misky (jenské sklo). Pstruha zo spodnej časti narežte a dovnútra vložte niekoľko plátkov citróna, petržlenovej vňate, masla a tymiánu. Plátky citróna poukladajte aj na vrch a pridajte nakrájané plátky cesnaku. Pečte vo vyhriatej rúre asi na 180 °C približne 30 min. Konzumujte spolu s prílohou.

Ďalšie ingrediencie
petržlenová vňať, korenie, tymián (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 85 g pstruha atlantického
- 3 väčšie naberáčky skorých zemiakov (180 g)
- ½ citróna (60 g)
- 1 ČL živočíšneho masla (7 g)
- 1 porcia zeleninovej polievky s karfiolom (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie

40%

25%

13%

16%

- 40 % zemiaky skoré
- 25 % pstruh atlantický
- 16 % zeleninová polievka
- 13 % živočíšne maslo
- 6 % citróny

Postup prípravy – zeleninová polievka s karfiolom (6 x porcia = 2 077 g)

Ingrediencie

- 300 g karfiolu
- 1 mrkva (85 g)
- 2 stredne veľké neskoré zemiaky (180 g)
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Všetku zeleninu očistite, pokrájajte na drobné kocky, vložte do hrnca a zalejte vodou. Zeleninu privedte do varu, pridajte štipku soli a lyžicu oleja. Nechajte variť, pokým zelenina nezmäkne.

Pomocné ingrediencie

štipka soli

Postup prípravy
Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujte na tuku do sklovita. Pridajte umytú ryžu, ktorú orestujte asi 1 minútu. Postupne podlievajte vývarom, aby bola ryža zakrytá. Varte asi 18 – 20 minút, nie úplne domäkka spolu so sušenými paradajkami. Ak nemáte dostatok vývaru, podlievajte už len vodou. Rizoto dochuťte nastrúhaným parmezánom (len ak ho recept uvádza). Rizoto by malo byť krémové. Naservírujte do hlbokého taniera a ozdobte cottage syrom (len ak ho recept uvádza).

Ďalšie ingrediencie
soľ, biele víno, bazalka (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 2 ČL mletých sušených paradajok, napr. Carthage garden (20 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 50 g neuvarenej ryže Basmati
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 45 g cottage syra bieleho, napr. Tesco
- ½ šálky (250 ml) slepačej polievky (bez rezancov) (125 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie

40%

25%

13%

16%

- 43 % ryža
- 23 % polievka slepačia
- 11 % cottage syr
- 11 % olivový olej
- sušené paradajky
- cibuľa

Postup prípravy – polievka slepačia (bez rezancov) (19 x šálka (250 ml) = 4 858 g)

Ingrediencie

- ½ domácej sliepky (1 500 g)
- 3 000 ml vody (3 000 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- 1 bulvový zeler (50 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- 2 mrkvy (170 g)

Postup prípravy

Slepačie mäso očistite a spolu s kosťami vložte do studenej vody. Pridajte očistenú zeleninu a koreniny a varte domäkka cca 2 hodiny. Po uvarení mäsa a zeleniny polievku precedte. Slepačie mäso a mrkvu pokrájajte na drobné kúsky a spolu s pokrájanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou vložte do polievky. V prípade potreby dochuťte.

Pomocné ingrediencie

- 4 ks nového korenia
- 4 ks čierneho korenia
- petržlenová vňať
- soľ

ŠAFRANOVÉ RIZOTO/KRUPOTO

45 min.

Postup prípravy

Na oleji speňte cibuľu, pridajte ryžu. Chvilu opražte a podlejte bielym vínom (max. 0,5 dcl na jednu porciu). Alkohol sa z vína vyvarí a ostane len dobrá chuť. Postupne podlievajte vývarom a šafranovou vodou (šafran zalejte horúcou vodou a nechajte vylúhovať, aby výluh mal krásnu, sýtu žltú farbu). Vždy nechajte tekutinu takmer úplne odpariť, až potom dolievajte ďalšiu naberačku. Keď je už ryža uvarená, pridajte jogurt/smotanu a nastrúhaný parmezán (ak ho máte v recepte uvedený). Ak je v recepte uvedené aj maslo, vmiešajte ho do rizota tesne pred koncom, rizoto bude krémovjšie.

Ďalšie ingrediencie

soľ, biele víno, šafran (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

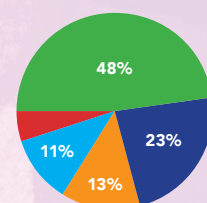


BIELKOVINY

Ingrediencie

- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 55 g jačmenných krúpov
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 3 PL bielkovinového jogurtu, napr. Skeyr Pilos (60 g)
- ½ šálky (250 ml) slepačej polievky (bez rezancov) (125 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



- 48 % jačmenné krúpy
- 23 % polievka slepačia
- 13 % jogurt bielkovinový
- 11 % olivový olej
- 5 % cibuľa

Postup prípravy – polievka slepačia (bez rezancov) (19 x šálka (250 ml) = 4 858 g)

Ingrediencie

- ½ domácej sliepky (1 500 g)
- 3 000 ml vody (3 000 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- 1 bulvový zeler (50 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- 2 mrkvy (170 g)

Postup prípravy

Slepačie mäso očistite a spolu s kosťami vložte do studenej vody. Pridajte očistenú zeleninu a koreniny a varte domäkka cca 2 hodiny. Po uvarení mäsa a zeleniny polievku precedte. Slepačie mäso a mrkvu pokrájajte na drobné kúsky a spolu s pokrájanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou vložte do polievky. V prípade potreby dochuťte.

Pomocné ingrediencie

- 4 ks nového korenia
- 4 ks čierneho korenia
- petržlenová vňať
- soľ

FRANCÚZSKÉ ZEMIAKY

60 min.

Postup prípravy

Zemiaky najskôr uvarte v šupke, potom očistite a nakrájajte na tenké plátky. Na dno pekáča natrite olej. Dajte prvú vrstvu zemiakov. Na ne trochu soli a čierneho korenia. Na to ukladajte vrstvu na tvrdo uvarených vajec nakrájaných na tenké plátky. Pridajte plátky syra alebo strúhaný syr. Následne navrch naukladajte šunku. Zalejte smotanou. Vrstvy opakujte. Zakryte alobalom a pečte v rúre asi 35 – 45 min., potom ešte 15 min. bez alobalu.

Ďalšie ingrediencie

soľ, biele víno, šafran (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

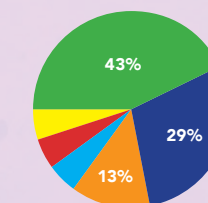


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 3 a ½ väčšej naberačky batatov – sladké zemiaky (210 g)
- ½ PL rafinovaného repkového oleja (6 g)
- 1 a ½ vajca na tvrdo (82,5 g)
- 10 g eidamu 20 %
- 1 plátok morčacej šunky s priemerom 14,5 cm (18 g)
- 1 a ½ PL kyslej pochúťkovej smotany, napr. Rajo (18 g)

Rozloženie energie



- 43 % bataty – sladké
- 29 % vajce na tvrdo
- 13 % repkový olej
- smotana kyslá
- eidam 20 %
- morčacia šunka

LOSOS SO ZELENINOVÝM PYRÉ

37 Cholesterol

40 min.

Postup prípravy

Zemiaky a/alebo cviklu uvarte domäkka (alebo kúpte už varenú, vákuovo balenú). Dajte do mixéra spolu s avokádom, štipkou soli, čiernym mletým korením a rozmixujte na pyrė. Ak by bolo pyrė husté, pridajte trochu mlieka. Lososa jemne posolte a preložte do alobalu. Na plátok lososa poukladajte nakrájaný citrón a zabaľte. Ak recept uvádza aj cherry paradajky, pridajte ich k lososovi nakrájané na polovice. Pečte vo vyhriatej rúre pri 180 °C približne 20 minút. Následne lososa rozbaľte a zapekajte ešte 5 – 10 minút.

Ďalšie ingrediencie

soľ, čierne mleté korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

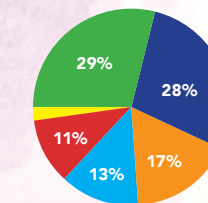


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 a ½ stredne veľkého batatu – sladké zemiaky (135 g)
- 2 malé červené repy (cvikla) (100 g)
- 2 čajové lyžičky avokáda (30 g)
- 70 g lososa obyčajného
- 1 citrón (120 g)
- 4 cherry paradajky (48 g)

Rozloženie energie



- 29 % losos obyčajný
- 28 % bataty – sladké zemiaky
- 17 % avokádo
- 13 % citróny
- 11 % červená repa
- 2 % cherry paradajky

Postup prípravy

Zemiakovo-kelové komíny pripravte podľa návodu nižšie. Konzumujte spolu s cottage syrom a troškou oleja/masla, pokiaľ máte v recepte uvedené.

Ďalšie ingrediencie

soľ



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY



BIELKOVINY

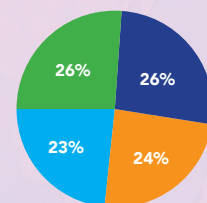
Ingrediencie

- ½ balenia cottage syra bieleho, napr. Pilos (100 g)
- 1 a ½ zemiakovo-kelového komína (127,5 g) (postup prípravy nižšie)
- 1 porcia zemiakovej polievky (330 g) (postup prípravy nižšie)

Nápoje

- 1 a ½ dl plnotučného acidofilného mlieka, napr. Tami (150 g)

Rozloženie energie



- 26 % cottage syr biely
- 26 % zemiakovo-kelové komíny
- 24 % zemiaková polievka
- 23 % acidofilné mlieko

Postup prípravy – zemiakovo-kelové komíny (12 x kus = 1 033 g)

Ingrediencie

- 9 stredne veľkých neskorých zemiakov (810 g)
- 3 strúčiky cesnaku (9 g)
- 1 stredne veľká červená cibuľa (93,75 g)
- 100 g kučeravého kelu
- 20 g petržlenu – vňať

Postup prípravy

Zemiaky varte v šupke do zmäknutia asi 40 minút. Nechajte vychladnúť, aby ste ich mohli ošúpať. Medzitým si dobre očistite a na drobno nasekajte kel (podľa možnosti nie ružičkový), ktorý je dobré pred pečením spariť. Dajte do hrnca niekoľko lyžíc vody, nakrájajte kel a priveďte do varu. Poduste 3 – 5 minút, potom zlejte a opláchnite studenou vodou. Cibuľu nasekajte na drobno, cesnak očistite a nadrvte. Rúru predhrejte na 175 °C. Vychladnuté zemiaky rozmixujte ručným mixérom alebo roztláčajte (nechajte kúsky, výsledok bude chutnejší), vmiešajte sparený kel, nasekanú cibuľu, štipku soli, cesnak a nasekané petržlenové lístky. Na plech dajte papier na pečenie a ideálne cez kruhovú formu plňte do stĺpcov (ideálne 12), ľahko vždy stlačte. Pečte 40 minút.

Postup prípravy – zemiaková polievka (6 x porcia = 2 297 g)

Ingrediencie

- 6 stredne veľkých neskorých zemiakov (540 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 2 mrkvy (170 g)
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Cibuľu, mrkvu, zemiaky očistite a nakrájajte. V hrnci rozohrejte olej a vložte cibuľu a mrkvu. Chvilu orestujte a pridajte pokrúpané zemiaky. Zalejte vodou, osolte a okoreňte. Varte do zmäknutia zemiakov.

Pomocné ingrediencie

Štipka soli, štipka čierneho korenia jedine, ak máte vyskúšané. Čierne korenie vo väčšom množstve môže spôsobovať problémy.

MENU – OBED

RIZOTO Z PLANÉHO MÄSA

Postup prípravy

Rizoto ako menu variant v reštauračných zariadeniach. Tento recept si môžete spraviť aj doma, nielen ako „menu variant“. Výber reštaurácie pootivo zvažte vzhľadom na kvalitu. Pokiaľ recept uvádza aj polievku, ktorú reštaurácia neponúka, zvolte akúkoľvek podobnú (šošovicová/fazuľová, sepačí/hovädzí vývar a pod.).

Ďalšie ingrediencie

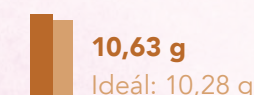
korenie, zeleninová soľ, bylinky, huby, zelenina, tvrdý syr (posypať), zavárané uhorky (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

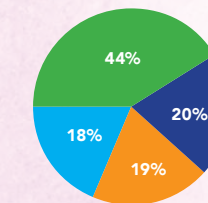


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 55 g morčacích prs bez kostí
- 1 väčšia naberačka lúpanej, varenej ryže (60 g)
- 1 a ½ ČL olivového oleja (7,5 g)
- 1 porcia zemiakovej polievky (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



- 44 % ryža varená
- 20 % olivový olej
- 19 % zemiaková polievka
- 18 % morčacie prsia

Postup prípravy – zemiaková polievka (6 x porcia = 2 297 g)

Ingrediencie

- 6 stredne veľkých zemiakov neskorých (540 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 2 mrkvy (170 g)
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Cibuľu, mrkvu, zemiaky očistite a nakrájajte. V hrnci rozohrejte olej a vložte cibuľu a mrkvu. Chvilu orestujte a pridajte pokrúpané zemiaky. Zalejte vodou, osolte a okoreňte. Varte do zmäknutia zemiakov.

Pomocné ingrediencie

Štipka soli, štipka čierneho korenia jedine, ak máte vyskúšané. Čierne korenie vo väčšom množstve môže spôsobovať problémy.

HOVÄDZIE, TEL'ACIE MÄSO S PRÍLOHOU

47 Chol

? min.

Postup prípravy

Hovädzie (resp. tel'acie, ak je uvedené vo variante) mäso s prílohou ako menu variant v reštauračných zariadeniach. Ak vám ponúknu poliať mäso masťou omáčkou, zdvorilo odmietnite :) Túto kombináciu si môžete pripraviť aj doma, nielen ako „menu variant“. Výber reštaurácie poctivo zvážte vzhľadom na kvalitu. Pokiaľ recept uvádza aj polievku, ktorú reštaurácia neponúka, zvolte akúkoľvek podobnú (šošovicová/fazuľová, sepačí/hovädzí vývar a pod.). V reštauráciách pozor na zeleninové oblohy (nemusia byť poriadne umyté).

Ďalšie ingrediencie

korenie, bylinky, soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

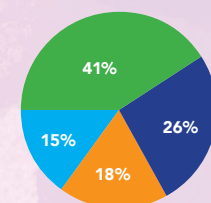


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 60 g tel'acieho karé
- 2 väčšie naberačky varenej ryže, napr. Basmati, Vitana (120 g)
- ½ PL rafinovaného repkového oleja (6 g)
- 1 porcia zeleninovej krémovej polievky (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



- 41 % ryža varená
- 26 % tel'acie karé
- 18 % zeleninová polievka
- 15 % repkový olej

Postup prípravy – zeleninová krémová polievka (6 x porcia = 2 294 g)

Ingrediencie

- 3 mrkvy (255 g)
- ½ brokolice (250 g)
- 2 stredne veľké neskore zemiaky (180 g)
- 3 strúčiky cesnaku (9 g)
- 100 g hrášku
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Zeleninu očistite a nakrájajte na menšie časti. Vložte do hrnca, zalejte vodou a varte, kým zelenina nie je mäkká. Pridajte čierne korenie a soľ. Polievku rozmixujte ponorným mixérom dohladka.

Pomocné ingrediencie

Štipka soli, štipka čierneho korenia jedine, ak máte vyskúšané. Korenie, najmä čierne vo väčšom množstve môže spôsobovať problémy.

BRÁVČOVÉ MÄSO S PRÍLOHOU

22 Vysoká GL 46 Chol

? min.

Postup prípravy

Bravčové mäso s prílohou ako menu variant v reštauračných zariadeniach. Ak vám ponúknu poliať mäso masťou omáčkou, zdvorilo odmietnite :) Túto kombináciu si môžete prichystať aj doma, nielen ako „menu variant“. Výber reštaurácie poctivo zvážte vzhľadom na kvalitu. Pokiaľ recept uvádza aj polievku, ktorú reštaurácia neponúka, zvolte akúkoľvek podobnú (šošovicová/fazuľová, sepačí/hovädzí vývar a pod.). V reštauráciách pozor na zeleninové oblohy (nemusia byť dôsledne umyté).

Ďalšie ingrediencie

soľ, korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



ENERGIA



SACHARIDY



TUKY

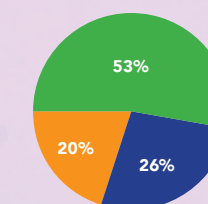


BIELKOVINY

Ingrediencie

- 70 g bravčovej panenky
- 3 a ½ väčšej naberačky batatov – sladké zemiaky (210 g)
- 1 a ½ ČL olivového oleja (7,5 g)

Rozloženie energie



- 53 % bataty – sladké zemiaky
- 27 % bravčová panenka
- 20 % olivový olej

OLOVRANT

OBLOŽENÉ PEČIVO

🕒 5 min.

Postup prípravy

Pečivo obložte uvedenými ingredienciami. Vami zvolenú zeleninu poriadne umyte a prípadne aj ošúpte. Ak recept uvádza aj ovocie, zjedzte ho zvlášť.

Ďalšie ingrediencie

ľubovoľná zelenina (ak na prísady nemáte alergiu)

236,71 kcal
Ideál: 221 kcal
ENERGIA

24,97 g
SACHARIDY

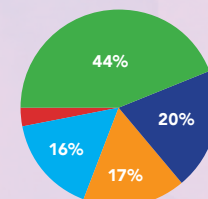
7,62 g
TUKY

15,49 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 krajec pohánkového chleba (50 g)
- 1 PL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (14 g)
- 2 plátky morčacej šunky s priemerom 14,5 cm (36 g)
- 4 cherry paradajky (48 g)
- 20 g eidamu 20 %

Rozloženie energie



- 44 % chlieb pohánkový
- 20 % eidam 20 %
- 17 % mäkký nezrejúci syr
- 16 % morčacia šunka
- 3 % cherry paradajky

OVOCIE – MIERNE PÁSMO

🕒 ? min.

Postup prípravy

Ovocie poriadne umyte, prípadne ošúpte a pridajte k jogurtu. Pokiaľ máte v recepte uvedené maliny alebo jahody, tie pre istotu krátko povarte, scedte a vychladnuté pridajte k jogurtu. V prípade, že recept uvádza aj proteín, vmiešajte ho do jogurtu.

Ďalšie ingrediencie

podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou (ak na prísady nemáte alergiu)

206,54 kcal
Ideál: 221 kcal
ENERGIA

12,57 g
SACHARIDY

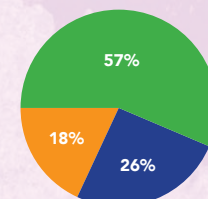
9,43 g
TUKY

16,41 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- ½ broskyne (67,5 g)
- ½ balenia gréckeho jogurtu, napr. Mevgal (90 g)
- ½ dávky vegánskeho proteínu, napr. Weider brownie chocolate (15 g)

Rozloženie energie



- 57 % grécky jogurt
- 26 % vegánsky proteín
- 18 % broskyne

218,1 kcal
Ideál: 216,58 kcal
ENERGIA

35,9 g
SACHARIDY

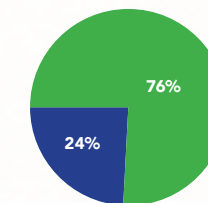
3,19 g
TUKY

10,07 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- 4 PL malín (84 g)
- 1 a ½ balenia tvarohového dezertu Termix (135 g)

Rozloženie energie



- 76 % grécky jogurt
- 24 % vegánsky proteín

215,58 kcal
Ideál: 216,58 kcal
ENERGIA

29,88 g
SACHARIDY

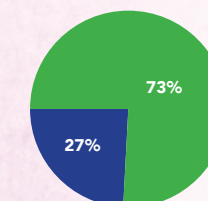
5,12 g
TUKY

11,08 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 a ½ menšej hrušky (97,5 g)
- 2 biele jogurty (min. 1,5 %, max. 1,8 % tuku) (300 g)

Rozloženie energie



- 73 % jogurt biely
- 27 % hrušky

10 Stredná GL **15** Chol

208,55 kcal
Ideál: 216,58 kcal
ENERGIA

29,01 g
SACHARIDY

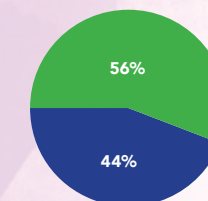
6,29 g
TUKY

7,6 g
BIELKOVINY

Ingrediencie

- 1 a ½ menšieho jablka (157,5 g)
- 1 biely jogurt (min. 3,5 % tuku) (150 g)

Rozloženie energie



- 56 % jogurt biely
- 44 % jablká

11 Stredná GL **18** Chol

Postup prípravy
Všetko spolu rozmixujte a nápoj vypite.

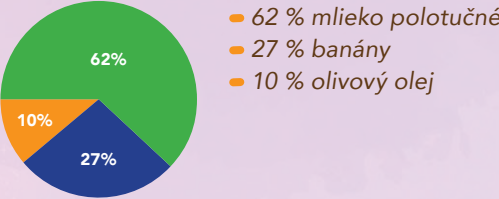
Ďalšie ingrediencie
stévia (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 3 dl polotučného mlieka (300 g)
- ½ ČL olivového oleja (2,5 g)
- 1 menší banán (65 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy
Na panvici zohrejte olej. Všetku zeleninu očistite, nakrájajte na požadované kúsky a dajte restovať. Najprv cibuľku, cesnak a následne aj ostatnú zeleninu. Keď trochu zmäkne, podlejte ju ešte pohárom vody. Ochutťe soľou, čiernym mletým korením, majoránkou alebo oreganom, prípadne podľa chuti môžete pridať aj chilli. Podávajte s cottage syrom a pokiaľ recept uvádza aj s pečivom alebo ryžou.

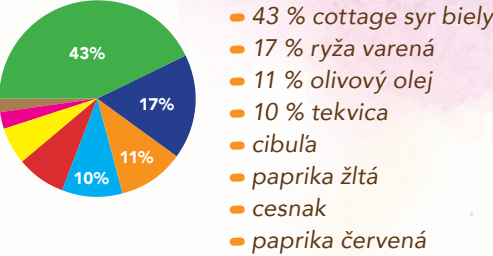
Ďalšie ingrediencie
štipka soli, čierne mleté korenie, oregano, majoránka, chilli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 a ½ strúčika cesnaku (4,5 g)
- 70 g tekvice
- ½ červenej papriky (37,5 g)
- ½ žltej papriky (37,5 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- ½ ČL olivového oleja (2,5 g)
- ½ balenia bieleho cottage syra, napr. Tesco (90 g)
- ½ väčšej naberačky varenej ryže, napr. Basmati, Vitana (30 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy
Avokádo ošúpte a pokrájajte na štvrtiny. Potom spolu s ostatnými ingredienciami vložte do mixéra. Ak je smoothie husté, pridajte trochu vody.

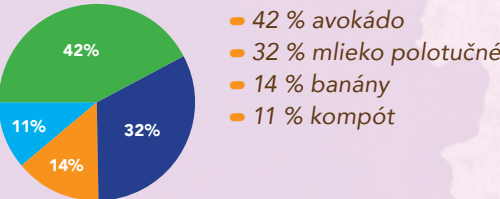
Ďalšie ingrediencie
limetka, zázvor podľa chuti (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 2 a ½ ČL avokáda (37,5 g)
- ½ menšieho banánu (32,5 g)
- 30 g čučoriedkového kompótu
- 1 a ½ dl polotučného mlieka (150 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy
Pečivo potrite ingredienciami a zapite mliekom.



Ingrediencie

- ½ grahamového rožka (21 g)
- 1 ČL živočíšneho masla (7 g)
- 1 a ½ ČL čučoriedkového džemu (22,5 g)

Nápoje

- 2 dl polotučného mlieka (200 g)

Rozloženie energie



Syr so zeleninou

0,9 Stredná GL 33 Chol

5 min.

Postup prípravy

Ingrediencie si pripravte na tanier a postupne konzumujte. Zeleninu poriadne umyte a podľa potreby aj ošúpte.

Ďalšie ingrediencie

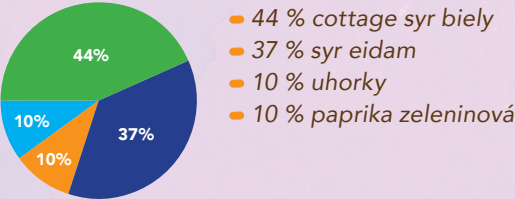
balzamiko – vínny ocot (ak máte radi), bylinky, korenie, medvedí cesnak (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 zeleninová paprika (75 g)
- ½ uhorky (150 g)
- ½ balenia bieleho cottage syra, napr. Rajo (90 g)
- 1 plátok (9×9 cm) syra eidam, 45 % t. v s. neúdený (22 g)

Rozloženie energie



Cottage syr so zeleninou a pečivom

14 Stredná GL 14 Chol

5 min.

Postup prípravy

Do cottage syru vmiešajte pesto (vyberajte pasterizované) alebo olej (podľa toho, čo recept uvádza). Cottage syr rovnomerne naneste na pečivo. Konzumujte spolu s umytou, nakrájanou zeleninou (podľa možnosti zeleninu pre istotu aj ošúpte).

Ďalšie ingrediencie

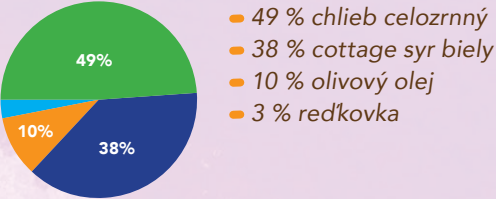
zeleninová soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ balenia bieleho cottage syra, napr. Rajo (90 g)
- ½ ČL olivového oleja (2,5 g)
- 1 krajec celozrnného ražného chleba (ideálne kváskový) (50 g)
- 2 reďkovky (34 g)

Rozloženie energie



Kokosovo-banánový chlieb

60 min.

Postup prípravy

Krajce kokosovo-banánového chleba konzumujte s mliečnym dezertom a mliekom (pokiaľ je v recepte uvedené).

Ďalšie ingrediencie

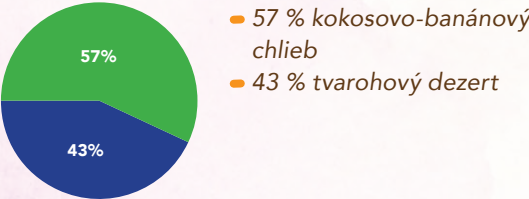
soľ, sóda bikarbóna (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 tvarohový dezert Termix (90 g)
- 1 krajec kokosovo-banánového chleba (60 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – kokosovo-banánový chlieb (11 x krajec = 687 g)

Ingrediencie

- 5 slepačích vajec (275 g)
- 148 g kokosovej múky
- ½ dl kokosového mlieka (50 g)
- 5 PL kokosového oleja (60 g)
- 1 banán (130 g)
- 2 PL javorového sirupu, napr. grade A BIO/nie BIO (24 g)

Postup prípravy

Rúru si predhrejte na 180 °C. V hlbkej miske zmiešajte všetky suché ingrediencie a postupne pridávajte vajcia s mliekom, olejom, roztlčeným banánom a sladidlom. Zmes premiestnite do formy na chlieb (dĺžka 30 cm), vystlanú papierom na pečenie (zmes bude tuhšia, kokosová múka ma tendenciu vsiaknuť veľa tekutiny). Pečte 45 – 50 minút. Pred krájaním nechajte dobre vychladnúť.

Pomocné ingrediencie

štipka soli a sódy bikarbóny

Postup prípravy

Pečivo prekrójte na polovicu, naneste trošku masla/syra, plátok vákuovo balenej šunky a ľubovoľnú zeleninu (umytú a podľa možnosti aj ošúpanú).

Ďalšie ingrediencie

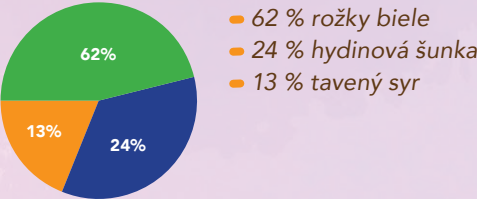
ľubovoľná zelenina (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 biely rožok (42 g)
- 10 g taveného syra, 43 % t. v s. napr. Apetito
- 2 plátky hydinovej šunky (40 g)

Rozloženie energie



VÝVAR S REZANCAMI

5,5 Stredná GL

? min.

Postup prípravy

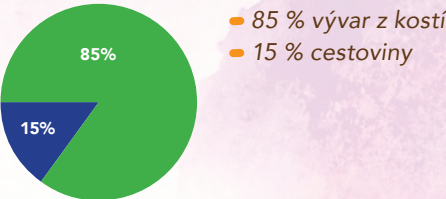
Vývar konzumujte spolu s uvarenými rezancami.



Ingrediencie

- ½ väčšej naberačky varených bezvaječných cestovín (30 g)
- 1 a ½ porcie vývaru z kostí (495 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – vývar z kostí (9 x porcia = 3 085 g)

Ingrediencie

- 800 g (ZF) špikových BIO kostí
- 1 jarná cibulka (40 cm, 44 g)
- 2 strúčiky cesnaku (6 g)
- ½ kalerábu (135 g)
- 2 000 ml pitnej vody (2 000 g)
- 100 g hlávkového kelu

Postup prípravy

3 – 24 hodín varíme kosti a kĺby, na konci dovaríme zeleninu, na záver do taniera vložíme morské riasy.

Pomocné ingrediencie

himalájska soľ, korenie, morské riasy (ak na prísady nemáte alergiu)

VEČERA

RIZOTO S KURACÍM MÄSOM A ZELENINOU

60 min.

Postup prípravy

Ryžu uvarte v osolenej vode domäkka (približne 15 minút, podľa typu ryže). Očistenú mrkvu a stonkový zeler nakrájajte na malé kocky. Cesnak a chilli papričku zbavenú semienok nakrájajte nadrobno. Zeleninu opečte na rozohriatom tuku. Dochuťte štipkou soli, čiernym mletým korením. Keď zelenina trochu zmäkne, pridajte nakrájané šampiňóny a premiešajte. Chvíľu opekajte a pridajte aj nakrájanú cibuľku, umytý špenát a na polovice nakrájané paradajky. Nakoniec pridajte uvarenú ryžu. Zľahka premiešajte, kým sa špenát riadne neprevarí. Podávajte s pečeným kurčaťom.

Ďalšie ingrediencie

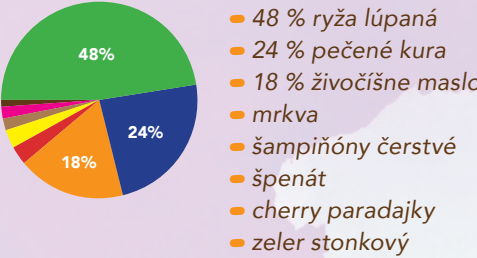
soľ, čierne mleté korenie, chilli paprička (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ stonky zeleru (16,5 g)
- 60 g lúpanej ryže (neuvarená)
- ½ ks mrkvy (42,5 g)
- 2 čerstvé šampiňóny (52 g)
- 1 a ½ ČL živočíšneho masla (10,5 g)
- 1 a ½ misky (300 ml) špenátu (30 g)
- 2 cherry paradajky (24 g)
- 70 g pečeného kuraťa (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – pečené kura (1 012 g)

Ingrediencie

- 1 000 g domáceho kuraťa
- 1 PL olivového oleja (12 g)

Postup prípravy

Umyté a osušené kurča dôkladne osolte a okoreňte. Preložte do zapekacej misy, pokvapkajte olejom, posypte tymiánom a podlejte trochou vody. Pečte vo vyhriatej rúre pri 200 °C približne 1 hodinu. Počas pečenia podlievajte kura vlastným výpekcom. Upečené rozporciujte.

SYROVÁ VEČERA SO ZELENINOU 37 Cholesterol

10 min.

Postup prípravy

Ľahké jedlo v podobe cottage syra alebo mozzarely spolu s pečivom (ak sa nachádza v recepte) a zeleninovou prílohou (zeleninu poriadne umyte a podľa možnosti aj ošúpte). Dochuťte štipkou zeleninovej soli, prípadne balzamikom (podľa chuti).

Ďalšie ingrediencie

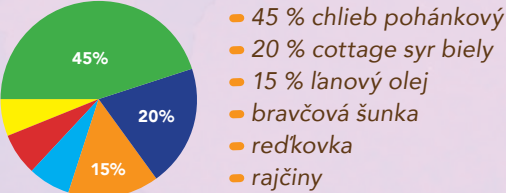
zeleninová soľ, balzamiko (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ balenia bieleho cottage syra, napr. Rajo (90 g)
- 2 krajce pohánkového chleba (100 g)
- 1 a ½ rajčiny (112,5 g)
- 8 reďkoviek (136 g)
- 2 plátky bravčovej šunky (34 g)
- 1 a ½ ČL ľanového oleja lisovaného za studena, napr. Biolienka (7,5 g)

Rozloženie energie



BASMATI RIZOTO S PEČENOU ŠPARGLOU A LOSOSOM 30 Vysoká GL

30 min.

Postup prípravy

Filety lososa umyte, osolte a dajte do parného hrnca na 15 min. alebo do vody a povarte. Nakrájajte špargľu a opražte na masle do chrumkava. Ryžu chvíľku popražte, zalejte mliekom zmiešaným s vodou a povarte domäkka. Potom pridajte parmezán (len ak je uvedený v recepte) a miešajte asi 3 minúty. Pridajte pečenú špargľu, kúsky lososa a trochu masla na chuť.

Ďalšie ingrediencie

štipka soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 60 g ryže Basmati natural, napr. Biolienka (neuvarená)
- 2 a ½ špargle (25 cm, 52,5 g)
- 55 g lososa obyčajného
- 1 a ½ dl polotučného mlieka (150 g)
- 1 ČL živočíšneho masla (7 g)

Rozloženie energie



ŠAFRANOVÉ RIZOTO/KRUPOTO

45 min.

Postup prípravy

Na oleji speňte cibuľu, pridajte ryžu. Chvíľu opražte a podlejte bielym vínom (max. 0,5 dcl na jednu porciu, alkohol sa z vína odparí a ostane len dobrá chuť). Postupne podlievajte vývarom a šafranovou vodou (šafran zalejte horúcou vodou a nechajte vylúhovať, aby mal výluh krásnu, sýtu žltú farbu). Vždy nechajte tekutinu takmer úplne odpariť, až potom dolievajte ďalšiu naberačku. Keď je ryža uvarená, pridajte jogurt/ smotanu a nastrúhaný syr (ak ho máte v recepte uvedený). Ak je v recepte uvedené aj maslo, vmiešajte ho do rizota tesne pred koncom, rizoto bude krémovejšie.

Ďalšie ingrediencie

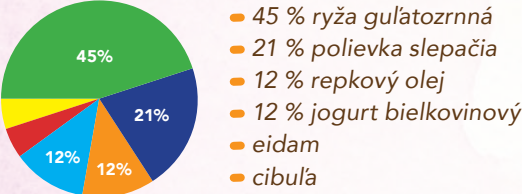
soľ, biele víno, šafran (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 55 g guľatozrnnej ryže natural, napr. Biolienka (neuvarená)
- ½ PL rafinovaného repkového oleja (6 g)
- 10 g eidamu 20 %
- 3 PL bielkovinového jogurtu, napr. Skyr Pilos (60 g)
- ½ šálky (250 ml) slepačej polievky (bez rezancov) (125 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – polievka slepačia (bez rezancov) (19 x šálka (250 ml) = 4 858 g)

Ingrediencie

- ½ sliedky domácej (1 500 g)
- 3 000 ml vody (3 000 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- 1 priemerný zeler bulvový (50 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- 2 mrkvy (170 g)

Postup prípravy

Slepačie mäso očistite a spolu s kosťami vložte do studenej vody. Pridajte očistenú zeleninu a koreniny a varte do mäčka, cca 2 hodiny. Po uvarení mäsa a zeleniny polievku preceďte. Slepačie mäso a mrkvu pokrájajte na drobné kúsky a spolu s pokrájanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou vložte do polievky. V prípade potreby dochuťte.

Pomocné ingrediencie

- 4 ks nového korenia
- 4 ks čierneho korenia
- petržlenová vňať
- soľ

HOVÄDZIE PLÁTKY S PÓROM A PRÍLOHOU

47 Chol

60 min.

Postup prípravy

Mäso umyte, osušte, osol'te. Opečte na tuku zo všetkých strán. Podlejte vodou a duste pod pokrievkou. Medzitým očistite a umyte pór. Po dĺžke ho rozrežte a nakrájajte na prúžky. Na panvici ho poduste, osol'te, okoreňte. Mäkké mäso nakrájajte na rezance, na tanieri obložte poduseným pórom. Konzumujte s prílohou.

Ďalšie ingrediencie

soľ, korenie, bylinky (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 70 g hovädzej sviečkovice
- 1 a 1/2 ČL olivového oleja (7,5 g)
- 1/2 póru (10x10 cm) (34,5 g)
- 3 a 1/2 väčšej naberačky batatov – sladké zemiaky (210 g)
- 1 porcia jarnej zeleninovej polievky (bez rezancov a halušiek) (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – polievka zeleninová – jarná (bez rezancov a halušiek) (9 x porcia = 3 090 g)

Ingrediencie

- 4 väčšie naberačky neskorých zemiakov (240 g)
- 2 mrkvy (170 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- 200 g mrazenej brokolice, napr. Bonduelle
- 100 g karfiolu
- 230 g mrazeného hrachu, napr. Vitastar
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 2 000 ml vody (2 000 g)

Postup prípravy

Zeleninu očistite a najkrájajte nadrobno. Do hrnca nalejte olej a osmažte cibuľu. Ak je zlatistá, pridajte nakrájanú zeleninu spolu s nakrájanými zemiakmi a posmažte na oleji. Na konci pridajte cesnak, soľ a koreniny a prilejte vodu. Keď začne voda vriť, pridajte zelerovú a petržlenovú vňať a povarte asi 10 min. Keď je zelenina skoro uvarená, pridajte karfiol a brokolicu. Varte ďalej až do úplného zmäknutia zeleniny, na záver pridajte mrazený hrach. Ľubovoľne dochuťte koreninami.

Pomocné ingrediencie

vegeta bez glutamanu sodného, korenie čierne drvené (iba ak tolerujete), paprika červená mletá sladká, zelerová vňať, petržlenová vňať

COTTAGE SYR SO ZELENINOU, PRÍPADNE PEČIVOM

14 Chol

5 min.

Postup prípravy

Do cottage syru vmiešajte pesto (vyberajte pasterizované) alebo olej (podľa toho, čo recept uvádza). Konzumujte spolu s umytou, nakrájanou zeleninou (podľa možnosti zeleninu pre istotu aj ošúpte) a pečivom (ak je uvedené v recepte).

Ďalšie ingrediencie

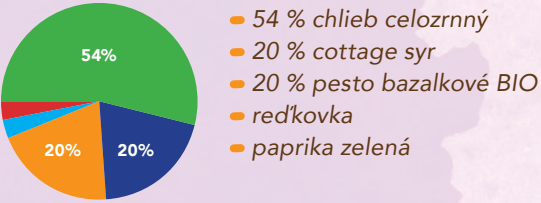
zeleninová soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1/2 balenia cottage syra (90 g)
- 1 a 1/2 ČL bazalkového pesta BIO (13,5 g)
- 2 krajce celozrnného pšeničného chleba (ideálne kváskový) (100 g)
- 4 reďkovky (68 g)
- 1 zelená paprika (75 g)

Rozloženie energie



KRÉMOVÁ FAZUĽOVÁ POLIEVKA

100 min.

Postup prípravy

Fazuľu deň vopred namočte. Pred prípravou zlejte a zalejte čerstvou vodou a dajte variť. Pridajte nakrájaný petržlen a mrkvu. Všetko spolu nechajte variť na miernom ohni, až kým fazuľa dostatočne nezmäkne. Keď máte fazuľu uvarenú, naberačkou odoberte do taniera asi polovicu fazule a čo najviac mrkvy. Zvyšnú fazuľu a petržlen spolu s natrhanou mozzarellou (ak je uvedená v recepte) v hrnci rozmixujte ponorným mixérom na hladkú konzistenciu. Pridajte naspäť zvyšnú fazuľu a mrkvu, dochuťte čiernym korením, soľou, pridajte olej a pretlačený cesnak. Všetko zamiešajte a nechajte krátko prevariť. Pre viac porcií len roznásobte ingrediencie.

Ďalšie ingrediencie

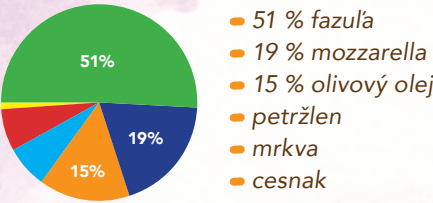
štipka soli, čierne korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 65 g fazule
- 1/2 strúčika cesnaku (1,5 g)
- 1 mrkva (85 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- 1 a 1/2 ČL olivového oleja (7,5 g)
- 30 g mozzarely

Rozloženie energie



SLADKO-PIKANTNÉ KARÉ Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE S KURACÍM MÄSOM

23

Chol

45 min.

Postup prípravy
Cibuľu nakrájajte na malé kúsky a jemne opražte na oleji. Pridajte k nej nakrájané kuracie mäso a chvíľu opražte. Ďalej pridajte mrazenú zeleninu, okoreňte karí korením, kurkumou, zázvorom a čili (podľa chuti, uvedené gramy korenín sú len informačné). Opražte 2 minúty. Pridajte opláchnutú šošovicu a zalejte vodou. Ak je zmes veľmi hustá, môžeme pridať viac vody. Varte 30 minút alebo kým šošovica nezmäkne. Nakoniec pridajte kokosové mlieko a pasterizovaný med (len ak je uvedené v recepte), osolte a ešte chvíľku nechajte na miernom ohni variť. Podávajte s uvedenou prílohou.

Ďalšie ingrediencie
soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



- Ingrediencie**

 - 30 g cibule
 - 40 g jarnej mrazenej zeleninovej zmesi
 - 35 g červenej šošovice, napr. Country life
 - 2 a ½ ČL kokosového oleja (12,5 g)
 - ½ ČL včelieho medu (3,5 g)
 - 2 g čili korenia
 - 2 g karí korenia
 - 2 g kurkumy
 - 2 g d'umbieru (zázvoru)
 - 30 g nelúpanej ryže (natural neuvarená)
 - 30 g kuracích prs bez kostí
- Rozloženie energie**

25%

25%

24%

 - 25 % kokosový olej
 - 25 % šošovica červená
 - 24 % ryža nelúpaná
 - kuracie prsia
 - mrazená zeleninová zmes
 - cibuľa
 - med včelí
 - čili korenie
 - karí korenie
 - d'umbier
 - kurkuma

CESTOVINY SO ZELENINOVOU OMÁČKOU

25 min.

Postup prípravy
Cestoviny uvarte podľa návodu na obale. Medzitým na tuku opražte nakrájanú slaninku (ak je uvedené v recepte), nadrobno nakrájanú cibuľku a cesnak. Následne pridajte paradajkové pyré a zeleninu. Nechajte povariť domäkka. Do omáčky pridajte tvaroh/lučinu, jemne osolte a okoreňte a pridajte oregano. Omáčku podávajte spolu s uvarenými cestovinami, posypte parmezánom (ak ho máte v recepte uvedený).



- Ingrediencie**

 - 1 a ½ ČL olivového oleja (7,5 g)
 - 1 a ½ strúčika cesnaku (4,5 g)
 - ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
 - 2 PL paradajkového pyré, napr. Valfrutta (28 g)
 - 145 g zelených fazulových strukov (mrazené)
 - 2 PL jemného hrudkového tvarohu 2,5 % (34 g)
 - 55 g bezvaječných cestovín
 - 20 g parmezánu
- Rozloženie energie**

43%

17%

15%

10%

 - 43 % cestoviny bezvaječné
 - 17 % parmezán
 - 15 % olivový olej
 - 10 % zelené fazulové struky
 - tvaroh jemný
 - cibuľa
 - paradajkové pyré
 - cesnak

RIZOTO SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI

45 min.

Postup prípravy
Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujte na tuku do sklovita. Pridajte umytú ryžu, ktorú restujte asi 1 minútu. Postupne podlievajte vývarom, aby bola ryža zakrytá. Varte asi 18 – 20 minút, nie úplne do mäkka, spolu so sušenými paradajkami. Ak nemáte dostatočné množstvo vývaru, podlievajte už len vodou. Rizoto dochuťte nastrúhaným parmezánom (len ak ho recept uvádza). Rizoto by malo byť krémové. Naservírujte do hlbokého taniera, ozdobte cottage syrom (len ak ho recept uvádza).

Ďalšie ingrediencie
soľ, biele víno, bazalka (ak na prísady nemáte alergiu)



- Ingrediencie**

 - 2 ČL sušených paradajok (mleté), napr. Carthage garden (20 g)
 - ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
 - 55 g neuvarenej ryže Basmati
 - 1 ČL olivového oleja (5 g)
 - 60 g bieleho cottage syra, napr. Tesco
 - ½ šálky (250 ml) slepačej polievky (bez rezancov) (125 g) (postup prípravy nižšie)
- Rozloženie energie**

44%

21%

14%

10%

 - 44 % ryža
 - 21 % polievka slepačia
 - 14 % cottage syr biely
 - 10 % olivový olej
 - sušené paradajky
 - cibuľa

Postup prípravy – polievka slepačia (bez rezancov) (19 x šálka (250 ml) = 4 858 g)

- Ingrediencie**

 - ½ domácej sliepky (1 500 g)
 - 3 000 ml vody (3 000 g)
 - 1 stredne veľký petržlen (60 g)
 - 1 priemerný zeler bulvový (50 g)
 - 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
 - 1 strúčik cesnaku (3 g)
 - 2 mrkvy (170 g)
- Postup prípravy**

Slepačie mäso očistite a spolu s kosťami vložte do studenej vody. Pridajte očistenú zeleninu a koreniny a varte do mäkka cca 2 hodiny. Po uvarení mäsa a zeleniny polievku preceďte. Slepačie mäso a mrkvu pokrájajte na drobné kúsky a spolu s pokrájanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou vložte do polievky. V prípade potreby dochuťte.

- Pomocné ingrediencie**
- 4 ks nového korenia
 - 4 ks čierneho korenia
 - petržlenová vňať
 - soľ

ŠPENÁTOVÁ OMELETA S TUNIAKOM

🕒 15 min.

Postup prípravy

Vajíčka rozšľahajte so soľou. Špenát opláchnite a sparte pod horúcou vodou. Nalejte na rozpálenú panvicu (jemne pokropenú olejom) a upečte z jednej strany, potom posypte sparenými listami špenátu a kúskami tuniaka. Vložte do rúry alebo prikryte pokrievkou, aby sa omeleta upiekla aj z vrchnej strany. Konzumujte s pečivom a syrom (ak je uvedený v recepte).

Ďalšie ingrediencie

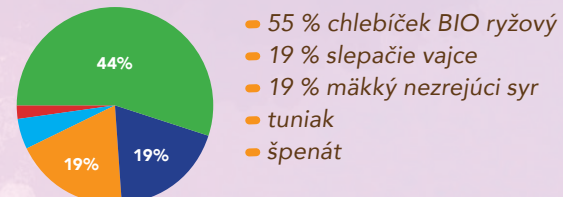
štipka soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 slepačie vajce (55 g)
- 1 miska (300 ml) špenátu (20 g)
- 11 ryžových chlebičkov BIO, napr. Racio (66 g)
- 5 ČL mäkkého nezrejúceho syra, napr. Lučina (30 g)
- ½ malej konzervy tuniaka vo vlastnej šťave, napr. Río Mare (28 g)

Rozloženie energie



PLANÉ MÄSO S PRÍLOHOU A SO ZELENINOU

🕒 34 Vysoká GL 42 Cholesterol

🕒 20 min.

Postup prípravy

Okorenené kuracie/morčacie prsia opečte na tuku. Zeleninu podľa druhu buď orestujte na panvici, alebo prepečte v rúre (max. 180 °C). Ľubovoľne dochuťte. Konzumujte spolu s prílohou.

Ďalšie ingrediencie

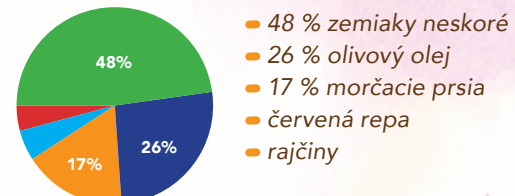
zeleninová soľ, korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 70 g morčacích prs bez kostí
- 1 malá červená repa (50 g)
- 1 rajčina (75 g)
- 2 a ½ ČL olivového oleja (12,5 g)
- 3 a ½ väčšej naberačky varených neskorých zemiakov (210 g)

Rozloženie energie



LOSOS SO ZELENINOU NA VEČERU

🕒 28 Vysoká GL 56 Cholesterol

🕒 20 min.

Postup prípravy

Lososa umyte pod tečúcou vodou. Narežte doňho tenké rezy (nekrájajte ho) a vložte do nich plátky rajčiny a citróna. Rybu zabaľte do alobalu a nechajte vo vopred vyhriatej rúre piecť 13 – 18 minút pri 180 °C, prípadne až kým nie je dostatočne prepečená. Konzumujte spolu s podusenou zeleninou alebo zemiakmi (ako je uvedené v recepte). Dochuťte troškou zeleninovej soli.

Ďalšie ingrediencie

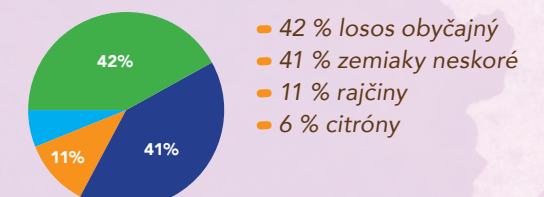
zeleninová soľ (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 105 g lososa obyčajného
- 3 rajčiny (225 g)
- ½ citróna (60 g)
- 3 väčšie naberačky neskorých varených zemiakov (180 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy

Používajte na varenie pasterizované tofu alebo nepasterizované tofu nakrájané na kocky cca 1,5 cm, varené 5 minút vo vriacej vode. Medzitým si na oleji speňte nakrájanú cibuľu, pretlačený cesnak (iba ak sú v recepte uvedené). Pridajte tofu, pokropte sójovou omáčkou a krátko povarte. Mrkvu a cukinu umyte, očistite a nastrúhajte na hrubšie pásiky. Zeleninu pridajte na panvicu, premiešajte a duste asi 7 min. za občasného miešania. Pridajte uvarené cestoviny.

Ďalšie ingrediencie

sójová omáčka, soľ, mleté čierne korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 170 g sójového syra tofu
- ½ strúčika cesnaku (1,5 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 1 a ½ väčšej naberačky varených cestovín (makaróny, celozrnné špagety) (90 g)
- ½ cukiny (18 cm dĺžka, 13,5 cm obvod) (93,5 g)
- ½ mrkvy (42,5 g)
- 1 porcia zemiakovej polievky (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – zemiaková polievka (6 x porcia = 2 297 g)

Ingrediencie

- 6 neskorých zemiakov strednej veľkosti (540 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 2 mrkvy (170 g)
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Cibuľu, mrkvu, zemiaky očistite a nakrájajte. V hrnci rozohrejte olej a vložte cibuľu a mrkvu. Chvilu orestujte a pridajte pokrúpané zemiaky. Zalejte vodou, osolte a okoreňte. Varte do zmäknutia zemiakov.

Pomocné ingrediencie

Štipka soli, štipka čierneho korenia jedine, ak máte vyskúšané. Čierne korenie vo väčšom množstve môže spôsobovať problémy.

Postup prípravy

Na panvici zohrejte olej. Všetku zeleninu očistite, nakrájajte na požadované kúsky a dajte restovať. Najprv cibuľku, cesnak a následne aj ostatnú zeleninu. Keď trochu zmäkne, podlejte ju ešte pohárom vody. Ochuťte soľou, čiernym mletým korením, majoránkou alebo oreganom, prípadne podľa chuti môžete pridať aj chilli. Podávajte s vajíčkom uvareným na tvrdo (a/alebo cottage syrom) a pokiaľ recept uvádza aj s pečivom alebo ryžou.

Ďalšie ingrediencie

štipka soli, čierne mleté korenie, oregano, majoránka, chilli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 a ½ strúčika cesnaku (4,5 g)
- ½ tekvice priemernej veľkosti (125 g)
- ½ červenej papriky (37,5 g)
- ½ žltej papriky (37,5 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- ½ PL rafinovaného repkového oleja (6 g)
- ½ balenia bieleho cottage syra, napr. Rajo (90 g)
- 1 a ½ väčšej naberačky varenej ryže, napr. Basmati, Vitana (90 g)
- 1 vajce na tvrdo (55 g)

Rozloženie energie



Postup prípravy

Mäso nakrájajte na rezance, posypte grilovacím korením a opečte na oleji. Osolte až na koniec (štipka zeleninovej soli), aby mäso zostalo šťavnaté. Hotové mäso zmiešajte s umytou a prípadne aj ošúpanou nakrájanou zeleninou zaliatou jogurtom. Ak je v recepte uvedené, pridajte aj cicer. Ak sú pre vás uhorky na večeru „ťažké“, vynechajte ich z receptu a pridajte viac inej zeleniny.

Ďalšie ingrediencie

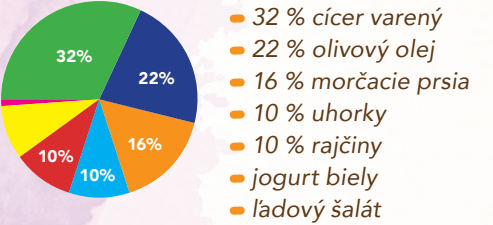
grilovacie korenie, bylinky, balzamiko podľa chuti (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 60 g morčacích prs bez kostí
- 2 a ½ rajčiny (187,5 g)
- 1 uhorka (300 g)
- ½ misky (300 ml) ľadového šalátu (40 g)
- 2 ČL olivového oleja (10 g)
- ½ balenia bieleho jogurtu (min. 1,5 %, max. 1,8 % tuku) (75 g)
- 5 PL vareného cícera (95 g)

Rozloženie energie



CVIKLOVÉ RIZOTO

45 min.

Postup prípravy

Nadrobno nakrájaný zeler a cibuľu poduste na tuku. Ochuťte štipkou soli, čiernym mletým korením a bobkovým listom. Keď zelenina trochu zmäkne, primiešajte umytú ryžu. Do rizota postupne po naberačkách pridávajte vývar, tak aby bola ryža zaliata. Po chvíli primiešajte očistenú a nastrúhanú cviklu. Asi po 20 minútach (keď je ryža uvarená) pridajte trochu citrónovej šťavy a strúhaný parmezán (len ak ho recept uvádza). Zľahka premiešajte a nechajte odpočívať. Ak máte málo vývaru a ryža ešte nie je uvarená, podlejte vodou. Na tanier naservírujte pripravené rizoto a pridajte kúsky mozzarely.

Ďalšie ingrediencie

soľ, čierne mleté korenie, bobkový list, citrónová šťava (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 1 stonkový zeler (33 g)
- ½ stredne veľkej cibule (37,5 g)
- 50 g neuvarenej ryže Basmati
- 1 a ½ malej červenej repy (cvikla) (75 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 4 plátky mozzarely light, napr. GALBANI (80 g)
- ½ hrnčeka ľahkého zeleninového vývaru (125 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – zemiaková polievka (6 x porcia = 2 297 g)

Ingrediencie

- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 3 póry (10 cm dĺžka) (207 g)
- 1 stredne veľká cibuľa (75 g)
- 3 mrkvy (255 g)
- 30 g zelerovej vňate
- 2 000 ml pitnej vody (2000 g)
- 30 g petržlenovej vňate

Postup prípravy

V polievkovom hrnci zohrejte olej. Pridajte nadrobno pokrájaný pór a cibuľu, dobre premiešajte a oheň zmiernite. Prikryte natesno a 20 minút pomaly duste. Pridajte bobkový list, tymián, petržlenovú vňať, nadrobno pokrájanú mrkvu, zeler a soľ. Zalejte 2 litrami studenej vody a zosilnite oheň. Pomaly nechajte zovrieť a z povrchu počas varenia zbierajte penu a oheň znovu zmiernite. Prikryte a 35 minút pomaly varte. Vývar nalejte do veľkej ohňovzdornej nádoby a nechajte vychladnúť.

FRANCÚZSKÉ ZEMIAKY

60 min.

Postup prípravy

Zemiaky najskôr uvarte v šupke, potom očistite a nakrájajte na tenké plátky. Dno pekáča potrite olejom, poukladajte prvú vrstvu zemiakov, posypte trochou soli a čierneho korenia. Na to ukladajte vrstvu natvrdo uvarených vajíčok nakrájaných na tenké plátky. Pridajte strúhaný syr alebo plátky. Následne navrch naukladajte šunku. Zalejte smotanou. Vrstvy opakujte. Zakryte alobalom a pečte v rúre 35 – 45 min., potom ešte ďalších 15 min. bez alobalu.

Ďalšie ingrediencie

štipka soli, čierne korenie (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 4 väčšie naberačky neskorých zemiakov (240 g)
- ½ PL rafinovaného repkového oleja (6 g)
- 1 vajce na tvrdo (55 g)
- 10 g eidamu 20 %
- 1 plátok hydinovej šunky (20 g)
- 1 a ½ PL kyslej pochúťkovej smotany, napr. Rajo (18 g)
- 3 kyslé zavárané uhorky (8 cm), napr. Bioline (102 g)

Rozloženie energie



FAZUĽOVÝ ŠALÁT S JOGURTOVÝM DIPOM

20 min.

Postup prípravy

Fazuľu namočte na 24 hodín, vložte do novej vody a povarte domäkka. V prípade fazule z konzervy ju použite bez varenia. Fazuľu zmiešajte s paradajkami a jogurtom. Cibuľu a cesnak poriadne na panvici opražte a pridajte k fazuľovej zmesi. Podávajte s nakrájaným uvareným vajíčkom.

Ďalšie ingrediencie

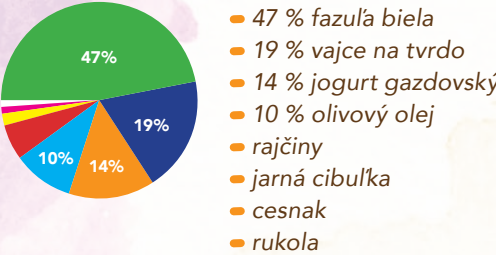
štipka soli (ak na prísady nemáte alergiu)



Ingrediencie

- 60 g bielej fazule, napr. TESCO
- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- ½ jarnej cibulky (22 g)
- 2 rajčiny (150 g)
- ½ misky (300 ml) rukoly (8,5 g)
- 3 a ½ PL gazdovského bieleho jogurtu BIO, napr. Hollandia (70 g)
- 1 vajce na tvrdo (55 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)

Rozloženie energie



NÁTIERKA Z TOFU

10 min.

Postup prípravy

Používajte na varenie pasterizované tofu alebo nepasterizované tofu nakrájané na kocky cca 1,5 cm, varené 5 minút vo vriacej vode. Následne na panvici pokvapkanej olejom opražte nakrájané tofu (približne 5 minút). Nechajte trochu vychladnúť a dajte do mixéra spolu s uvarenou cviklou (môžete kúpiť predvarenú vákuovo balenú alebo si ju uvariť doma), pridajte horčicu a jemne osolte. Podávajte s pečivom a umytou, prípadne aj ošúpanou zeleninou.



Ingrediencie

- 185 g sójového syra tofu
- 1 a 1/2 ČL plnotučnej horčice, napr. Snico (13,5 g)
- 1 ČL olivového oleja (5 g)
- 1 a 1/2 krajca rascového chleba (75 g)
- 5 cherry paradajok (60 g)
- 1 a 1/2 zelenej papriky (112,5 g)
- 1/2 malej červenej repy (cvikla) (25 g)

Rozloženie energie



ČERVENÁ ŠOŠOVICA S PEČENOU CVIKLOU A SYROM

30 min.

Postup prípravy

Šošovicu uvarte vo vode domäkka (približne 12 – 15 minút). Nakrájajte na kolieska uvarenú červenú repu (cviklu) a pečte v rúre pri 220 °C približne 15 minút (kontrolujte). Na oleji osmažte nastrúhaný petržlen, pór a cesnak (pridať môžete podľa chuti kôpor alebo majoránku). Všetky ingrediencie zmiešajte a pridajte syr.

Ďalšie ingrediencie

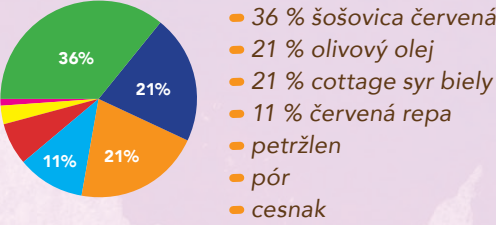
kôpor, majoránka, štipka soli (ak na prísady nemáte alergie)



Ingrediencie

- 1 strúčik cesnaku (3 g)
- 1 stredne veľký petržlen (60 g)
- 1/2 póru (10 cm dĺžka) (34,5 g)
- 50 g červenej šošovice, napr. Country life
- 2 malé červené repy (cvikla) (100 g)
- 2 ČL olivového oleja (10 g)
- 1/2 balenia bieleho cottage syra, napr. Rajo (90 g)

Rozloženie energie



MENU – VEČERA

RIZOTO Z PLANÉHO MÄSA

23 Vysoká GL 33 Chol

? min.

Postup prípravy

Rizoto ako menu variant v reštauračných zariadeniach. Tento recept si môžete pripraviť aj doma, nielen ako "menu variant". Výber reštaurácie poctivo zvážte vzhľadom na kvalitu. Pokiaľ recept uvádza aj polievku, ktorú reštaurácia neponúka, zvolte akúkoľvek podobnú (šošovicová/fazuľová, sepačí/hovädzí vývar a pod.).

Ďalšie ingrediencie

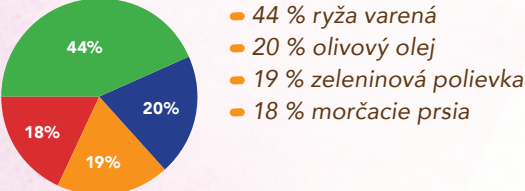
korenie, zeleninová soľ, bylinky, huby, zelenina, tvrdý syr (posypať), zavárané uhorky (ak na prísady nemáte alergie)



Ingrediencie

- 55 g morčacích prs bez kostí
- 2 väčšie naberačky varenej ryže, napr. Basmati, Vitana (120 g)
- 1 a 1/2 ČL olivového oleja (7,5 g)
- 1 porcia zeleninovej polievky s karfiolom (330 g) (postup prípravy nižšie)

Rozloženie energie



Postup prípravy – zeleninová polievka s karfiolom (6 x porcia = 2 077 g)

Ingrediencie

- 300 g karfiolu
- 1 mrkva (85 g)
- 2 neskoré zemiaky strednej veľkosti (180 g)
- 1 PL olivového oleja (12 g)
- 1 500 ml pitnej vody (1 500 g)

Postup prípravy

Všetku zeleninu očistite, pokrájajte na drobné kocky, vložte do hrnca a zalejte vodou. Zeleninu priveďte do varu, pridajte štipku soli a lyžicu oleja. Nechajte variť, pokým zelenina nezmäkne.

Pomocné ingrediencie

štipka soli

HOVÄDZIE, TEL'ACIE MÄSO S PRÍLOHOU

62 Chol

? min.

Postup prípravy

Hovädzie (resp. tel'acie, ak je uvedené vo variante) mäso s prílohou ako menu variant v reštauračných zariadeniach. Ak vám ponúknu poliať mäso masťou omáčkou, zdvorilo odmietnite :) Túto kombináciu si môžete pripraviť aj doma, nielen ako "menu variant". Výber reštaurácie poctivo zvážte vzhľadom na kvalitu. Pokiaľ recept uvádza aj polievku, ktorú reštaurácia neponúka, zvolte akúkoľvek podobnú (šošovicová/fazuľová, sepačí/hovädzí vývar a pod.). V reštauráciách pozor na zeleninové oblohy (nemusia byť dostatočne umyté).

Ďalšie ingrediencie

korenie, bylinky, soľ (ak na prísady nemáte alergiu)

394,32 kcal
Ideál: 390,15 kcal

ENERGIA

48,25 g
Ideál: 47,58 g

SACHARIDY

12,6 g
Ideál: 12,59 g

TUKY

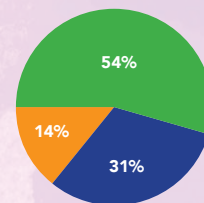
19,35 g
Ideál: 19,03 g

BIELKOVINY

Ingrediencie

- 80 g tel'acej sviečkovice
- 4 väčšie naberačky batatov – sladké zemiaky (240 g)
- ½ PL rafinovaného repkového oleja (6 g)

Rozloženie energie



- 54 % bataty – sladké zemiaky
- 31 % tel'acia sviečkovica
- 14 % repkový olej

NUTRIČNÝ PLÁN

DIÉTA PRI IMUNOSUPRESII A LIEČBE DETSKÝCH ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

Vydáva:
Deťom s rakovinou n.o.
Limbová 1, 833 40 Bratislava

www.detomsrakovinou.sk

Sledujte nás:



Deťom
s rakovinou n.o.