



STRAVOVACÍ REŽIM

KLIENT

Maťo Čupka

MENO DIÉTY

WHO - univerzálny stravovací režim

VSTUPNÁ ENERGIA

2488.4 kcal / 10418.43 KJ

TRVANIE REŽIMU

2017-01-29 - 2017-03-01

JEDÁLNIČEK ZOSTAVIL

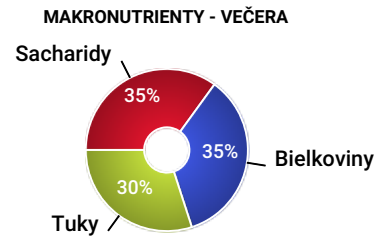
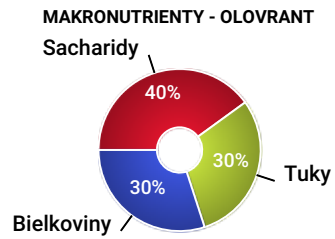
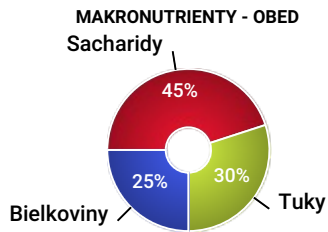
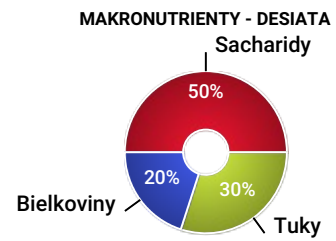
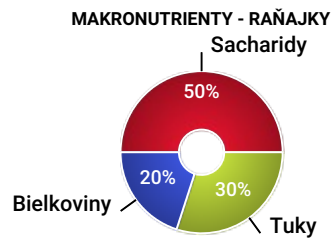
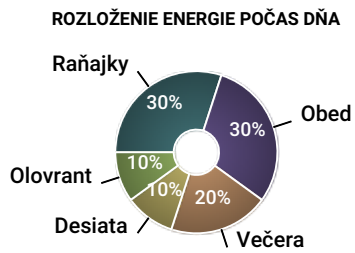
Mgr. Martin Čupka

GARANTI DIÉTY

Doc. RNDr. Viktor Bielik, PhD.

Mgr. Michal Páleník

Prehľad rozloženia makronutrientov a energie počas dňa



Vajce na tvrdo s pečivom a zeleninou

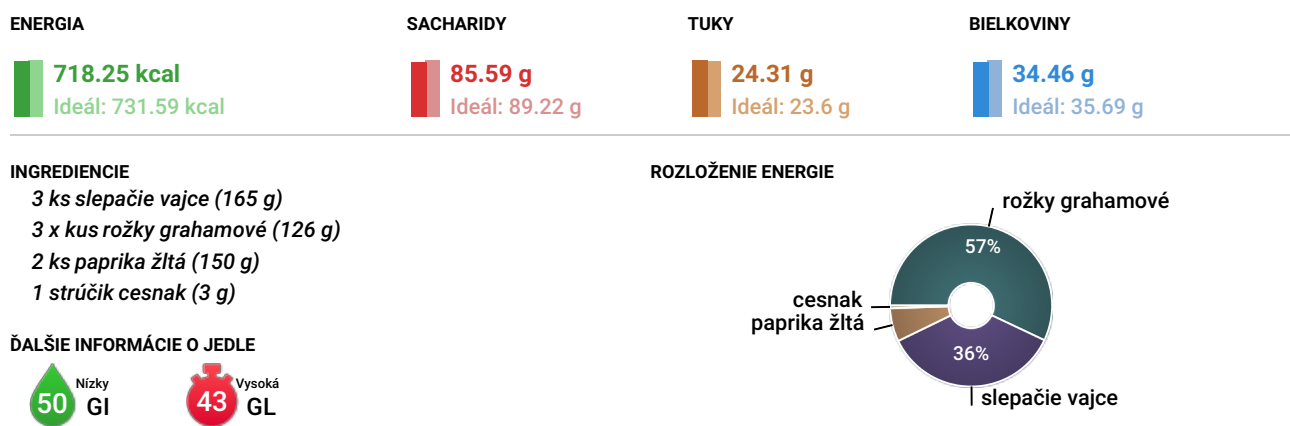
⌚ 7 min

Postup prípravy:

Vajce na tvrdo konzumujte spolu s pečivom a zeleninovou oblohou. Ľubovoľne dochuťte bylinkami alebo korením. Môžete si spraviť napríklad jednohubky z nakrájaného pečiva a nakrájaného vajčka.

Ďalšie ingrediencie:

štipka zeleninovej soli, ľubovoľné korenie, bylinky, morské riasy (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)



Cottage syr so zeleninou

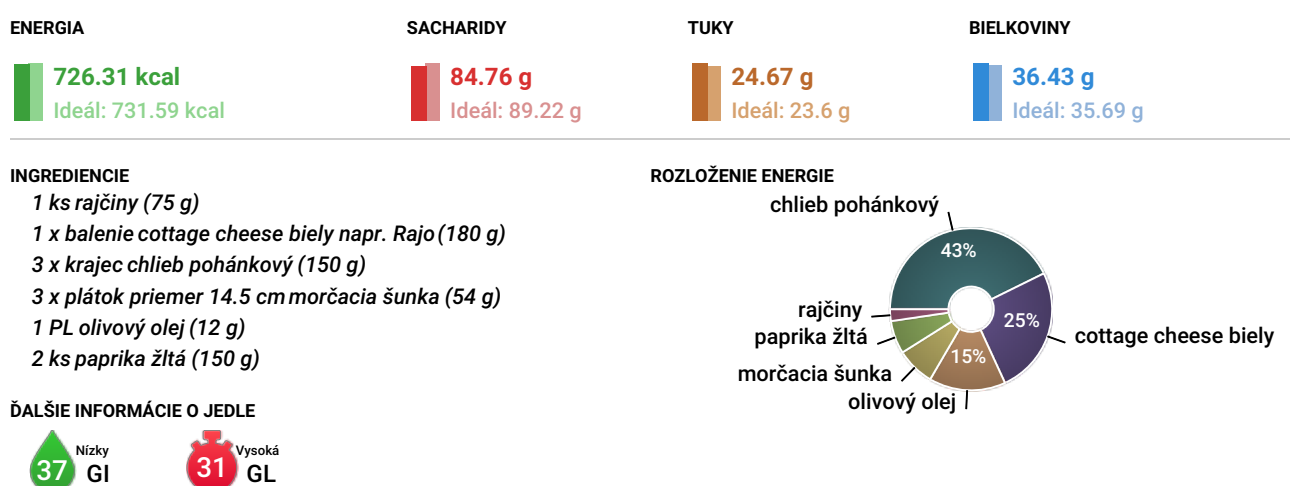
⌚ 5 min

Postup prípravy:

Na pečivo naneste cottage syr a plátok šunky. Polovicu zeleninovej prílohy skonzumujte na začiatku a druhú polovicu konzumujte spoločne s pečivom. Ľubovoľne dochuťte bylinkami, korením alebo balzamikom (podľa chuti). Ak sa vo variante nachádza olej, tak polejte, resp. ak ľanové semienka, tak posypte si nimi syr.

Ďalšie ingrediencie:

balzamiko - vínny ocot (ak máte radi), bylinky, korenie, medvedí cesnak- natrhajte do syru (v prípade, že nie ste na tieto prísady alergický/á)



Šalát

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Pomiešajte jednotlivé ingrediencie, nakrájajte na malé kúsky a konzumujte. Ľubovoľne dochuťte. V prípade že Vám uhorka (ak ju máte predpísanú) pripadá „ťažká na žalúdok“, nahraďte ju inou obľúbenou zeleninou. Pokiaľ variant káže, konzumujte spolu s varenými zemiakmi v šupke, alebo pečivom.

Ďalšie ingrediencie:

bylinky, korenie, zeleninová soľ, balzamiko (v prípade, že na prísady nie ste alergický/á)

ENERGIA

485.89 kcal
Ideál: 487.73 kcal

SACHARIDY

41.55 g
Ideál: 41.64 g

TUKY

16.47 g
Ideál: 15.73 g

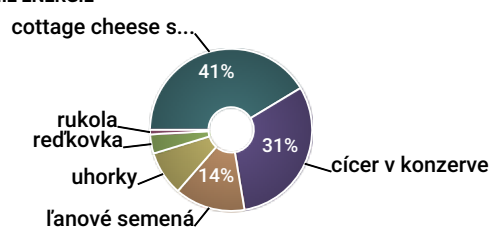
BIELKOVINY

39.6 g
Ideál: 41.64 g

INGREDIENCIE

- 1 miska objem (300 ml) rukola (17 g)
- 5 ks red'kovka (85 g)
- 1 ks uhorky (300 g)
- 4 ČL ľanové semená (12 g)
- 1 x balenie cottage cheese s pažitkou napr. Goldessa (200 g)
- 7 x PL cícér v konzerve napr. Boduelle (140 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



Jogurtový šalát s planým mäsom

⌚ 15 min

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 nakrájanou zeleninou zaliatou jogurtom. Ak je to vo variante uvedené, pridajte aj cícér. Ak sú Vám uhorky na večeru "ťažké", vynechajte ich z receptu a pridajte viac inej zeleniny, ideálne listovej.

Ďalšie ingrediencie:

grilovacie korenie, bylinky, balzamiko- podľa chuti (v prípade, že na prísady nie ste alergický/á)

ENERGIA

489.87 kcal
Ideál: 492.7 kcal

SACHARIDY

37.61 g
Ideál: 42.06 g

TUKY

17.71 g
Ideál: 15.89 g

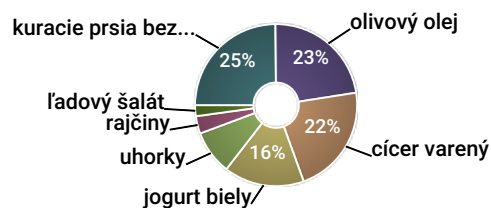
BIELKOVINY

41.7 g
Ideál: 42.06 g

INGREDIENCIE

- 90 g kuracie prsia bez kosti
- 1 miska objem (300 ml) ľadový šalát (80 g)
- 1 ks uhorky (300 g)
- 1 ks rajčiny (75 g)
- 1 PL olivový olej (12 g)
- 1 x balenie jogurt biely (min. 1.5%, max. 1.8% tuku) (150 g)
- 4 x PL cícér varený (76 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE