

JEDÁLNY LÍSTOK: BEZZVÝŠKOVÁ STRAVA

1. deň

Celkový denný energetický príjem: 7 815 kJ, 237 g sacharidov, 122 g bielkovín, 45 g tuku, 12 g vlákniny

Raňajky: Cottage, staršie biele pečivo

Suroviny:

- » 200 g cottagu/bezlaktózového cottagu
- » 2 biele rožky/bezlepkové biele pečivo
- » harmančekový čaj (1 ČL medu)

Desiata: Strúhaná mrkva, piškóty

- » 100 g mrkvy
- » 1 ČL medu
- » 50 g piškótov/bezlepkových piškótov

Mrkvu očistíme a nastrúhame. Ochutíme medom. Podávame s piškótami.

Obed: Slepačí vývar s rezancami (bez zeleniny), treska, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou

Suroviny:

- » 300 ml slepačieho vývaru
- » 15 g rezancov/bezlepkových rezancov
- » 150 g tresky
- » štipka rozmarínu, štipka bazalky
- » 1 PL citrónovej šťavy
- » 1 ČL olivového oleja
- » štipka soli
- » 200 g zemiakov
- » 5 g masla/bezlaktózového masla
- » 1 ČL petržlenovej vňate

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou vložíme sliepku polenu, k nej pridáme zeleninu (zeleninu nekonzumujeme) a varíme niekoľko hodín. Vývar ochutíme soľou. Podávame s rezancami. Tresku osolíme, pokvapkáme olejom, pridáme najemno nakrájané bylinky – bazalku a rozmarín – a opečieme. Očistené, umyté zemiaky nakrájame na kocky a uvaríme v osolenej vode. Scedíme. Pridáme maslo a najemno nakrájanú petržlenovú vňať.

Olovrant:

- » 200 g jemného tvarohu/bezlaktózového tvarohu
- » 20 g vanilkového cukru
- » štipka mletej škorice

Večera: Volské oko, zemiakovo-špenátové pyré

Suroviny:

- » 2 vajcia
- » 1 ČL olivového oleja
- » 150 g zemiakov
- » 50 g špenátového pretlaku
- » 50 ml 1,5-percentného mlieka/bezlaktózového mlieka
- » 5 g masla/bezlaktózového masla
- » 300 ml mäťového čaju (1ČL medu)

Z vajčiek si na panvici na oleji urobíme volské oká. Očistené, umyté zemiaky nakrájame na kocky a uvaríme v osolenej vode. Scedíme. Pridáme špenátový pretlak, mlieko, maslo a popučíme na hladkú kašu. Dochutíme.

2. deň

Celkový denný energetický príjem: 8 595 kJ, 283 g sacharidov, 117 g bielkovín, 47 g tuku, 14 g vlákniny

Raňajky: Tvarohovo-vajčková nátierka, staršie biele pečivo

Suroviny:

- » 2 vajcia
- » 50 g odtučneného tvarohu/bezlaktózového tvarohu
- » štipka soli
- » 10 g kyslej smotany/bezlaktózovej kyslej smotany
- » 1 ČL pažitky
- » 2 biele rožky/bezlepkové biele pečivo
- » harmančekový čaj (1 ČL medu)

Vajička uvaríme na tvrdo. Ošúpeme ich a rozmixujeme spolu s tvarohom a smotanou do hladkej nátierky. Ochutíme soľou. Podávame s bielym pečivom a najemno nakrájanou pažitkou.

Desiata: Strúhané jablko (bez šupky), piškóty

- » 1 jablko
- » 1 ČL medu
- » 50 g piškótov/bezlepkových piškótov

Jablko umyjeme, ošúpeme a nastrúhame. Dochutíme medom. Podávame s piškótami.

Obed: Slepačí vývar s rezancami (bez zeleniny), ryžové rezance s kuracím mäsom a mrkvou

Suroviny:

- » 300 ml slepačieho vývaru
- » 15 g rezancov/bezlepkových rezancov
- » 150 g kuracích prs
- » 1 ČL olivového oleja
- » štipka soli
- » 80 g ryžových rezancov
- » 100 g mrkvy
- » 1 ČL bazalky

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou vložíme sliepku polenu, k nej pridáme zeleninu (zeleninu nekonzumujeme) a varíme niekoľko hodín. Vývar ochutíme soľou. Podávame s rezancami. Kuracie prsia umyjeme a nakrájame na rezance. Opečieme ich na oleji do mäčka. V osolenej vode uvaríme ryžové rezance, mäkké scedíme. Mrkvu očistíme a nastrúhame. Spolu s mäsom ju opečieme. Pridáme ryžové rezance, premiešame. Ochutíme soľou. Podávame s najemno nakrájanou bazalkou.

Olovrant:

- » 200 g bieleho jogurtu (skyr, grécky jogurt)/bezlaktózového bieleho jogurtu
- » 50 g piškótov/bezlepkových piškótov
- » štipka mletej škorice

Večera: Zemiakový prívarok, vajce na mätko

Suroviny:

- » 2 vajcia
- » 150 g zemiakov
- » 100 ml 1,5-percentného mlieka/bezlaktózového mlieka
- » 15 ml 12-percentnej smotany/bezlaktózovej smotany
- » 10 g hladnej múky/bezlepkovej múky
- » štipka soli
- » 300 ml mäťového čaju (1ČL medu)

Zemiaky umyjeme, ošúpeme a nakrájame na kocky. Zalejeme ich vodou, ochutíme soľou, varíme do mäčka. V mlieku si rozmiešame smotanu a múku. Pridáme k zemiakom, chvíľu povaríme. Podávame s vajčkami uvarenými namätko.

3. deň

Celkový denný energetický príjem: 9 461 kJ, 293 g sacharidov, 119 g bielkovín, 65 g tuku, 11 g vlákniny

Raňajky: Miešané vajčička, pečivo

Suroviny:

- » 3 vajcia
- » 1 ČL olivového oleja
- » štipka soli
- » 2 biele rožky/bezlepkové biele pečivo
- » harmančekový čaj (1 ČL medu)

Na panvici na oleji pripravíme miešané vajčička, ktoré ochutíme soľou. Podávame s bielym pečivom.

Desiata:

- » 1 banán

Obed: Slepačí vývar s rezancami (bez zeleniny), kuracie prsia na prírodno, zemiakové pyrė

Suroviny:

- » 300 ml slepačieho vývaru
- » 15 g rezancov/bezlepkových rezancov
- » 150 g kuracích prs
- » 1 ČL olivového oleja
- » štipka soli
- » 200 g zemiakov
- » 50 ml mlieka/bezlaktózového mlieka
- » 10 g masla/bezlaktózového masla

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou vložíme sliepku polenú, k nej pridáme zeleninu (zeleninu nekonzumujeme) a varíme niekoľko hodín. Vývar ochutíme soľou. Podávame s rezancami. Kuracie prsia umyjeme a nakrájame na plátky. Opečieme ich na oleji do mäčka. Podávame so zemiakovým pyrė, ktoré pripravíme z očistených zemiakov, ktoré varíme v osolenej vode do mäčka. Po uvarení scedíme a popučíme s mliekom a maslom na hladkú kašu.

Olovrant:

- » 200 g bieleho jogurtu (skyr, grécky jogurt)/ bezlaktózového bieleho jogurtu
- » 50 g piškótov/bezlepkových piškótov

Večera: Palacinky s tvarohom

Suroviny:

- » 2 vajcia
- » 100 g hladkej múky/bezlepkovej múky
- » 100 ml 1,5-percentného mlieka/bezlaktózového mlieka
- » štipka soli
- » štipka mletej škorice
- » 1 PL olivového oleja
- » 100 g odtučneného tvarohu/bezlaktózového tvarohu
- » 1 ČL škoricového cukru
- » 300 ml mäťového čaju (1ČL medu)

Urobíme si palacinkové cesto. V miske zmiešame vajčička, mlieko, múku a škoricu. Z redšieho hladkého cesta na panvici pečieme palacinky. Naplníme ich tvarohom, ktorý sme si ochutili škoricovým cukrom.

DEŇ PRED VÝKONOM:

Raňajky: biely jogurt/bezlaktózový biely jogurt

Desiata: biely jogurt/bezlaktózový biely jogurt

Obed: číry slepačí vývar (bez rezancov a zeleniny)

Olovrant: bez jedla

Večera: bez jedla

4. deň

Celkový denný energetický príjem: 7 911 kJ, 250 g sacharidov, 121 g bielkovín, 44 g tuku, 5 g vlákniny

Raňajky: Domáci vanilkový termix

Suroviny:

- » 150 g jemného tvarohu/bezlaktózového tvarohu
- » 20 g vanilkového cukru
- » 15 ml 12-percentnej smotany/bezlaktózovej smotany
- » harmančekový čaj (1 ČL medu)

V miske zmiešame tvaroh, smotanu a cukor. Rozmixujeme do hladkej konzistencie.

Desiata:

- » 200 g bieleho jogurtu (skyr, grécky jogurt)/ bezlaktózového jogurtu
- » 50 g piškótov/bezlepkových piškótov

Obed: Slepačí vývar s rezancami (bez zeleniny), kuracie prsia na prírodno, dusená ryža

Suroviny:

- » 300 ml slepačieho vývaru
- » 15 g rezancov/bezlepkových rezancov
- » 150 g kuracích prs
- » 1 ČL olivového oleja
- » štipka soli
- » 100 g ryže

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou vložíme sliepku polenú, k nej pridáme zeleninu (zeleninu nekonzumujeme) a varíme niekoľko hodín. Vývar ochutíme soľou. Podávame s rezancami. Kuracie prsia umyjeme a nakrájame na plátky. Opečieme ich na oleji do mäčka. Podávame s dusenou ryžou.

Olovrant:

- » 125 g mozzarely/bezlaktózovej mozzarely
- » 140 g sucháru/bezlepkového sucháru
- » 11 ČL oregana

Večera: Mliečna ryža

Suroviny:

- » 50 g ryže
- » 100 ml 1,5-percentného mlieka/bezlaktózového mlieka
- » 1 PL trstinového cukru
- » štipka mletej škorice
- » 300 ml mäťového čaju (1ČL medu)

Ryžu varíme v mlieku do mäčka. Ochutíme cukrom a škoricou.

PITNÝ REŽIM:

- » denne vypiť sedem pohárov vody (vrátane bylinkových čajov v jedálnom lístku)
- » vhodné nápoje: voda, nesýtené minerálky

nevhodné nápoje: sýtené ochutené malinovky, nápoje s kofeínom (káva, kola, čierny čaj), tekutá čokoláda, alkoholické nápoje, príliš horúce alebo studené nápoje, bublinkové nápoje