

## Jedálny lístok: Bezzvyšková strava

### 1. deň

**Celkový denný energetický príjem: 7 815 kJ, 237 g sacharidov, 122 g bielkovín, 45 g tuk, 12 g vláknina**

#### **Raňajky: Cottage, staršie biele pečivo**

##### **Suroviny:**

- 200 g cottage/bezlaktózový cottage
- 2 ks rožok biely/bezlepkové biele pečivo
- harmančekový čaj (1 ČL med)

#### **Desiata: Strúhaná mrkva, piškóty**

- 100 g mrkva
- 1 ČL med
- 50 g piškóty/bezlepkové piškóty

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 slepačí vývar
- 15 g rezance/bezlepkové rezance
- 150 g treska
- 1 štipka rozmarín
- 1 štipka bazalka
- 1 PL citrónová šťava
- 1 ČL olivový olej
- 1 štipka soľ
- 200 g zemiaky
- 5 g maslo/bezlaktózové maslo
- 1 ČL petržlenová vňať

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou dáme sliepku polenú, k nej pridáme zeleninu (zeleninu nekonzumujeme) a varíme niekoľko hodín. Vývar ochutíme soľou. Podávame s rezancami. Tresku osolíme, pokvapkáme olejom, pridáme najemno nakrájané bylinky – bazalka, 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 tvaroh jemný/bezlaktózový tvaroh
- 20 g vanilkový cukor
- 1 štipka škoric mletá

#### **Večera: Volské oko, zemiakovo-špenátové pyrė**

##### **Suroviny:**

- 2 ks vajcia
- 1 ČL olivový olej

- 150 g zemiaky
- 50 g špenátový pretlak
- 50 ml mlieko 1,5%/bezlaktózové mlieko
- 5 g maslo/bezlaktózové maslo
- 300 ml mäťový čaj (1ČL med)

Z vajíčok si urobíme na oleji na panvici 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 tuk, 14 g vláknina**

### Raňajky: Tvarohovo-vajíčková nátierka, staršie biele pečivo

#### Suroviny:

- 2 ks vajcia
- 50 g tvaroh odtučnený/bezlaktózový tvaroh
- 1 štipka soľ
- 10 g kyslá smotana/bezlaktózová kyslá smotana
- 1 ČL pažítka
- 2 ks rožok biely/bezlepkové biele pečivo
- harmančekový čaj (1 ČL med)

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 pažítkou.

### Desiata: Strúhané jablko (bez šupky), piškóty

- 1 ks jablko
- 1 ČL med
- 50 g piškóty/bezlepkové piškóty

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 slepačí vývar
- 15 g rezance/bezlepkové rezance
- 150 g kuracie prsia
- 1 ČL olivový olej
- 1 štipka soľ
- 80 g ryžové rezance
- 100 g mrkva
- 1 ČL bazalka

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou dáme 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 jogurt biely (skyr, grécky jogurt)/bezlaktózový biely jogurt
- 50 g piškóty/bezlepkové piškóty
- 1 štipka škoric mletá

**Večera: Zemiakový prívarok, vajce na mäkko**

**Suroviny:**

- 2 ks vajcia
- 150 g zemiaky
- 100 ml mlieko 1,5%/bezlaktózové mlieko
- 15 ml smotana 12%/bezlaktózová smotana
- 10 g múka hladká/bezlepková múka
- 1 štipka soľ
- 300 ml mäťový čaj (1ČL med)

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

**3. deň**

**Celkový denný energetický príjem: 9 461 kJ, 293 g sacharidov, 119 g bielkovín, 65 g tuk, 11 g vláknina**

**Raňajky: Miešané vajíčka, pečivo**

**Suroviny:**

- 3 ks vajcia
- 1 ČL olivový olej
- 1 štipka soľ
- 2 ks rožok biely/bezlepkové biele pečivo
- harmančekový čaj (1 ČL med)

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

**Desiata:**

- 1 ks banán

**Obed: Slepačí vývar s rezancami (bez zeleniny), prírodné kuracie prsia, zemiakové pyré**

**Suroviny:**

- 300 ml slepačí vývar
- 15 g rezance/bezlepkové rezance
- 150 g kuracie prsia
- 1 ČL olivový olej
- 1 štipka soľ
- 200 g zemiaky
- 50 ml mlieko/bezlaktózové mlieko

- 10 g maslo/bezlaktózové maslo

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou dáme 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 mäkka. Podávame so zemiakovým pyrém, ktoré pripravíme s očistených zemiakov, ktoré varíme v osolenej vode do mäkka. Po uvarení scedíme a popučíme s mliekom a maslom na hladkú kašu.

#### **Olovrant:**

- 200 g jogurt biely (skyr, grécky jogurt)/bezlaktózový biely jogurt
- 50 g piškóty/bezlepkové piškóty

#### **Večera: Palacinky s tvarohom**

##### **Suroviny:**

- 2 ks vajcia
- 100 g múka hladká/bezlepková múka
- 100 ml mlieko 1,5%/bezlaktózové mlieko
- 1 štipka soľ
- 1 štipka škorica mletá
- 1 PL olivový olej
- 100 g tvaroh odtučnený/bezlaktózový tvaroh
- 1 ČL škoricový cukor
- 300 ml mäťový čaj (1ČL med)

Urobíme si palacinkové cesto. V miske zmiešame vajička, mlieko, múku a škoricu. S redšieho hladkého cesta na panvici pečieme palacinky. Tieto naplníme tvarohom, ktorý sme si ochutili škoricovým cukrom.

#### **4. deň**

**Celkový denný energetický príjem: 7 911 kJ, 250 g sacharidov, 121 g bielkovín, 44 g tuk, 5 g vláknina**

#### **Raňajky: Domáci vanilkový termix**

##### **Suroviny:**

- 150 g tvaroh jemný/bezlaktózový tvaroh
- 20 g vanilkový cukor
- 15 ml smotana 12%/bezlaktózová smotana
- harmančekový čaj (1 ČL med)

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

#### **Desiata:**

- 200 g jogurt biely (skyr, grécky jogurt)/bezlaktózový jogurt
- 50 g piškóty/bezlepkové piškóty

#### **Obed: Slepačí vývar s rezancami (bez zeleniny), prírodné kuracie prsia, dusená ryža**

##### **Suroviny:**

- 300 ml slepačí vývar
- 15 g rezance/bezlepkové rezance

- 150 g kuracie prsia
- 1 ČL olivový olej
- 1 štipka soľ
- 100 g ryža

Slepačí vývar uvaríme tak, že do hrnca s vodou dáme sliepku polenu, 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 mäkka. Podávame s dusenou ryžou.

#### **Olovrant:**

- 125 g mozzarella/bezlaktózová mozzarella
- 40 g suchár/bezlepkový suchár
- 1 ČL oregano

#### **Večera: Mliečna ryža**

##### **Suroviny:**

- 50 g ryža
- 100 ml mlieko 1,5%/bezlaktózové mlieko
- 1 PL trstinový cukor
- 1 štipka škorica mletá
- 300 ml mäťový čaj (1ČL med)

Ryžu varíme v mlieku do mäkka. Ochutíme cukrom a šoricou.

#### **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

#### **PITNÝ REŽIM:**

- denne vypiť 7 pohárov vody (vrátane bylinkových čajov v jedálnom lístku).

- vhodné: voda, nesýtené minerálky

- nevhodné: sýtené ochutené malinovsky, nápoje s kofeínom (káva, cola, čierny čaj), tekutá čokoláda, alkoholické nápoje, príliš horúce alebo studené nápoje, bublinkové nápoje.