



CHUŤ BABIEHO LETA

Ľahký jedálniček
so sezónnymi receptami



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

Babie leto je typické množstvom farebnej zeleniny a ovocia, ktoré sú dostupné na každom kroku. Bola by škoda nevyužiť to. Je dôležité ale nezabúdať ani na ďalšie potraviny a jedálniček vyvážiť, čo je cieľom tohto jedálnička pre obdobie babieho leta - vyváženosť, sezónnosť a ľahkosť.

Okrem sezónnych dobrôt patrí k babiemu letu ešte stále grilovanie. Keďže nejde najzdravší spôsob prípravy jedla, pamätajte na to, že záleží predovšetkým na tom čo, ako a ako často grilujete.

Najlepšie je grilovať čisté mäso s vlastnou marinádou alebo len na prírodno, kedy necháte vyniknúť chuť kvalitného mäsa alebo zeleniny.

Grilované jedlo by nemalo byť spálené a vždy pridajte aj kúsok čerstvej zeleniny. Pri vybraných receptoch, v rámci priloženého jedálnička, si môžete sami zvoliť, či pokrm budete pripravovať na grile alebo v klasickej kuchyni.

Počas jedálnička odporúčame dodržiavať skôr ľahší režim a vyhnúť sa extrémnym fyzickým výkonom.

Veľmi dôležité je počas celého obdobia dodržiavať dostatočný pitný režim.

Vhodná je čistá voda alebo voda ochutená, napríklad lístkami čerstvej mäty, plátkami uhorky alebo šťavou z citróna.

Mali by ste vypiť
30–40 ml tekutín
na 1kg telesnej hmotnosti

Spočítajte si, aké je vaše optimálne množstvo prijatých tekutín

30
ml



hmotnosť
v kg



váš optimálny pitný
režim v mililitroch



Príklad: 30 ml x 65 kg = 1 950 ml. Človek vážiaci 65 kg by mal za deň vypiť 1,95 l tekutín.

Tipy, ako pracovať s jednotlivými receptami

- Zeleninu s nízkym obsahom sacharidov je možné konzumovať v neobmedzenom množstve. Ide napríklad o uhorku, paradajky, red'kovky alebo zelené šaláty. To môžete využiť najmä pri pocite hladu a touto zeleninou navýšiť objem porcie.
- K dochucovaniu a príprave pokrmov možno v neobmedzenom množstve použiť čerstvé bylinky, cesnak a cibuľu. V obmedzenom množstve používajte soľ, čierne alebo iné korenie.
- Množstvo mäsa v jedálničku je uvádzané v surovom stave. Pokiaľ nakupujete mäso v rámci jedného veľkého nákupu, potom mäso najlepšie naporcujte podľa potreby ihneď po zakúpení. Môžete si uchovávať v mrazničke už pripravené jednotlivé porcie tak, aby ste ich mohli podľa potreby kedykoľvek rozmraziť a použiť.

Vysvetlivky k jedálničku

- PL – polievková lyžica
- ČL – čajová lyžička

Raňajky

- 4 slivky
- 1 téglík bieleho gréckeho 0% jogurtu (140 g)
- 3 PL ovsených vločiek (muži 5 PL)
- 1 PL slnečnicových semienok

Slivky nakrájajte na kocky a zmiešajte s jogurtom. Pridajte ovsené vločky a slnečnicové semienka.

Desiata

- 60 g bravčovej šunky s 96% mäsa
- 1 väčšia mrkva

Šunku podávajte s očistenou mrkvou.

Obed

- 50 g celozrnných cestovín (muži 70 g)
- 1 PL repkového oleja
- 1 strúčik cesnaku nakrájaného na plátky
- 90 g morčacích prs nakrájaných na rezance (muži 110 g)
- 1/2 papriky nakrájanej na prúžky
- 60 g cukety nakrájanej na prúžky

Cestoviny uvarte podľa návodu na obale. Na oleji orestujte cesnak a po minúte pridajte mäso a miešajte. Keď sa mäso zatiahne, pridajte aj papriku s cuketou a restujte, kým zelenina nezmäkne a mäso nebude hotové. Zmes premiešajte s uvarenými cestovinami.

Olovrant

- 1 vajce uvarené natvrdo (muži 2 vajcia)
- 1 kaleráb

Vajcia podávajte s olúpaným a nakrájaným kalerábom.

Večera

- 2 stredné paradajky
- 1 balenie syra mozzarella light
- 2 ČL olivového oleja (muži 3 ČL)
- hrst čerstvej bazalky
- 30 g ražného chleba (muži 60 g)

Paradajky aj mozzarellu nakrájajte na plátky a dajte na tanier. Pokrm pokvapkajte olivovým olejom, ozdobte natrhanou bazalkou a podávajte s ražným chlebom. Chlieb si môžete aj opieť.

2. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 1 PL Lučiny (muži 2 PL)
- 1 ČL nasekanej pažitky
- 80 g celozrnného chleba (muži 100 g)
- 20 g morčacej šunky s 92% mäsa
- 20 g 30% syra Gouda
- 100 g šalátovej uhorky

Lučinu zmiešajte s pažitkou a natrite na chlieb, obložte šunkou, syrom a podávajte s nakrájanou uhorkou.

Desiata

- 100 g polotučného tvarohu (muži 130 g)
- 1 hruška

Tvaroh podávajte s nakrájanou hruškou.

Obed

- 130 g zemiakov (muži 150 g)
- 130 g zeleru
- 50 ml plnotučného mlieka
- 120 g pstruha (muži 150 g)
- 1 ČL olivového oleja

Zemiaky a zeler očistite a uvarte domäkka. Potom pridajte mlieko a rozmixujte na hladkú kašu. Pstruha ugrilujte alebo opečte z oboch strán na olivovom oleji.

Olovrant

- 1 balenie Skyru (140 g)

Večera

- 180 g hovädzej sviečkovej (muži 200 g)
- 2 ČL repkového oleja
- 80 g natrhaného rímskeho šalátu
- 100 g red'koviek nakrájaných na kolieska
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 1 PL nasekanej bazalky
- 1 PL nasekaného koriandru

Hovädzie mäso najprv potrite lyžičkou oleja a nechajte odležať v chladničke. Vyberte ho 30 minút pred grilovaním a potom ho z oboch strán opečte na grile. Rímsky šalát zmiešajte s red'kovkami, lyžičkou oleja, citrónovou šťavou a bylinkami.

3. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 1 banán
- 150 ml vody
- 1 kivi
- 1 PL chia semienok (muži 2 PL)
- 100 g bieleho polotučného jogurtu

Všetky ingrediencie rozmixujte na hladký nápoj.

Desiata

- 1/2 g červenej papriky
- 40 g ricotty (muži 70 g)
- hrst rukoly
- pár kvapiek octu balsamico

Papriku nakrájajte na lodičky, naplňte ich ricottou, navíšte rukolu a pokvapkajte balsamicom.

Obed

- 140 g bravčovej panenky
- 1 ČL repkového oleja
- 3 PL celozrnného kuskusu (muži 5 PL)
- 100 g čerstvého mangoldu alebo špenátu

Panenku orestujte sprudka na panvici s olejom, pár kvapiek oleja si nechajte bokom, a nechajte zatiahnuť zo všetkých strán. Potom ju dajte dopieť do rúry. Kuskus uvarte podľa návodu na obale. Mangold alebo špenát poduste na kvapke oleja, kým nezmenší svoj objem na polovicu.

Olovrant

- menšia hrst vlašských orechov

Večera

- 2 hrste rukoly
- 120 g varenej červenej repy (muži 170 g)
- 200 g syra cottage

Rukolu rozprestrite na tanier a obložte nakrájanou cviklou a cottage syrom.

4. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 1 ČL repkového oleja
- 30 g bravčovej šunky s 96% mäsa
- 2 vajcia (muži 3 vajcia)
- menšie hrst' klíčkov
- 50 g celozrnného chleba

Na oleji na panvici opečte nakrájanú šunku, pridajte vajcia a pripravte ich ako miešané. Posypte ich klíčkami a podávajte s celozrnným chlebom.

Desiata

- 200 g hrozna

Obed

- 200 g karfiolu
- 3 ČL olivového oleja
- 1 ČL medu
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 150 g vareného alebo sterilizovaného cícera (muži 200 g cícera)
- 1 strúčik cesnaku
- 1 PL nasekanej petržlenovej vňate

Karfiol rozoberte na väčšie ružičky a obalte v zmesi 1 ČL olivového oleja, medu a citrónovej šťavy a upečte v rúre dozlatista alebo pripravte na grile. Cícer rozmixujte so zvyšným olejom a cesnakom do hladkej konzistencie. Hotové jedlo posypte petržlenovou vňaťou.

Olovrant

- 2 kolieska olomouckých tvarôžkov (muži 3 kolieska)
- 1 väčšia mrkva

Večera

- 100 g menších zemiakov (muži 150 g)
- 150 g Hokaido tekvice
- 2 ČL repkového oleja
- vetvička rozmarínu
- 150 g tresky

Zemiaky a tekvicu umyte, nakrájajte na menšie kúsky, premiešajte s 1 ČL oleja a rozmarínom a upečte v rúre dozlatista alebo v alobale na grile. Tresku opečte z oboch strán na zvyšnom oleji.

5. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 50 g ovsených vločiek
- 200 ml polotučného mlieka
- 1 štipka škorice
- 1 menšie jablko (muži 1 väčšie jablko)

Z vločiek a mlieka uvarte kašu a ozdobte ju nakrájaným alebo nastrúhaným jablkom a škoricom.

Desiata

- 70 g šalátovej uhorky
- 100 g bieleho 3,5% jogurtu (muži 150 g)
- 10 g slnečnicových semienok

Uhorku nastrúhajte, vmiešajte do jogurtu a ozdobte semienkami.

Obed

- 1 kuracie stehno
- 1 ČL repkového oleja
- 150 g bielej kapusty
- štipka rasce
- 30 g ryže natural (muži 45 g)

Kuracie stehno dajte do pekáča, potrite 1 lyžičkou oleja a upečte v rúre dozlatista. Kapustu nakrájajte na klíny, potrite zvyšným olejom, posypte rascou a približne po 15 minútach pridajte ku kurčatú. Ryžu uvarte podľa návodu na obale.

Olovrant

- menšia hrst kešu orechov

Večera

- ½ malej cibule nakrájanej na kocky
- 80 g polotučného tvarohu (muži 100 g)
- 80 g sardíniok vo vlastnej šťave (muži 100 g)
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 30 g ražného chleba
- 1 kaleráb

Cibuľu vmiešajte do tvarohu a pridajte roztláčené sardinky. Nátierku dochuťte citrónovou šťavou a podávajte s ražným chlebom a nakrájaným kalerábom.

Raňajky

- 3 reďkovky
- 80 g syra cottage (muži 100 g)
- 30 g Lučiny
- 50 g celozrnného chleba (muži 70 g)
- ½ papriky

Reďkovky nastrúhajte a zmiešajte so syrom cottage a Lučinou. Nátierku podávajte s celozrnným chlebom a nakrájanou paprikou.

Desiata

- 1 hruška
- štipka škorice
- 2 PL bieleho 3,5% jogurtu

Hrušku nakrájajte na mesiačky, posypte škoricom a pokvapkajte jogurtom.

Obed

- 120 g lososa (muži 150 g)
- pár kvapiek olivového oleja
- 35 g celozrnného kuskusu
- 150 g brokolice

Lososa potrite trochou olivového oleja, dajte do pekáča vyloženého alobalom, zabaľte ako balíček a upečte v rúre alebo pripravte na grile. Kuskus pripravte podľa návodu na obale. Brokolicu rozoberte na ružičky a pripravte na pare domäkka.

Olovrant

- 30 g 30% plátkového syra
- 30 g morčacej šunky s 92% mäsa
- 100 g šalátovej uhorky

Zo syra a šunky vytvorte rolky a podávajte ich s nakrájanou uhorkou.

Večera

- 100 g zemiakov (muži 150 g)
- 2 hrste baby špenátu
- 1 ČL repkového oleja
- 2 vajcia

Zemiaky uvarte domäkka. Špenát nechajte zmenšiť svoj objem na panvici s rozohriatym olejom. Potom pridajte rozšľahané vajčička a pripravte omeletu, ktorú podávajte s uvarenými zemiakmi.

7. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 1 menší banán (muži väčší kus)
- 2 vajcia
- 1 ČL repkového oleja
- 100 g Skyra

Banán roztlačte vidličkou a premiešajte s vajčkami. Zo zmesi vyprážajte lievance na rozohriatom oleji. Podávajte so Skyrom.

Desiata

- 30 g ražného chleba
- 1 PL Lučiny (muži 2 PL)

Chlieb natrite Lučinou.

Obed

- 1 balenie hermelínu alebo camembertu light
- 100 g cukety
- 1 ČL repkového oleja (muži 2 ČL)
- 100 g ľadového šalátu
- 1 ČL medu
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 1 PL brusnicového kompótu

Hermelín dajte v alobale rozpiecť do rúry alebo na gril. Cuketu nakrájajte na kolieska a orestujte na oleji dozlatista. Do misy natrhajte šalát, dochuťte medom a citrónovou šťavou a premiešajte s cuketou. Na šalát dajte hermelín a prekryte brusnicami.

Olovrant

- 5 sliviek (muži 7 sliviek)

Večera

- 30 g krátkych celozrnných cestovín (muži 40g)
- 120 g kuracích prs (muži 140 g)
- 1 ČL repkového oleja
- 1 vrchovatá PL kyslej smotany
- ½ papriky nakrájanej na tenké prúžky

Cestoviny uvarte podľa návodu na obale a nechajte vychladnúť. Kuracie prsia orestujte na oleji z oboch strán dozlatista. Do cestovín vmiešajte smotanu a papriku.



NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA

