



CHUŤ JESENE

Lahký jedálňiček
so sezónnymi receptami


NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

Jeseň je typická teplými farbami všade v prírode aj na tanieri. Sezónne ovocie i zeleninu kúpate všade na trhoch aj v supermarketoch a bola by škoda nevyužiť to. Avšak aj na jeseň je potrebné myslieť na to, aby bol jedálniček vyvážený, a nezabúdať na zdroje kvalitných bielkovín, vlákniny a na zdravé tuky. To je cieľom tohto jedálnička pre obdobie jesene - vyváženosť, sezónnosť a ľahkosť.

Počas jesene sa okolité prostredie ochladzuje, čo je sprevádzané aj zmenami chutí. Konzumácia surovej zeleniny a šalátov klesá a čím ďalej tým častejšie myslíme na horúce zeleninové polievky alebo pečenú zeleninu. Presne to sú spôsoby, ako zeleninu nevynechávať ani v tomto období.

Ponuka čerstvej zeleniny sa síce s ochladzovaním začína obmedzovať, ale nebojte sa zaraďovať mrazenú zeleninu, ktorá pri správnom skladovaní obsahuje rovnaké množstvo živín ako tá čerstvá.

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

1. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

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

- 40 g 30% syra Gouda
- 100 g hrozna

Syr nakrájajte na kocky a podávajte s hroznom.

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)
- 80 g očistených šampiňónov nakrájaných na plátky
- 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 šampiňóny 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 menšia paprika

Vajcia podávajte s nakrájanou paprikou.

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)
- 80 g celozrnného chleba (muži 100 g)
- 20 g morčacej šunky s 92% mäsa
- 20 g 30% syra Gouda
- 100 g šalátovej uhorky

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

Desiata

- 100 g polotučného tvarohu (muži 130 g)
- 1 menšie nastrúhané jablko
- 1 štipka škorice

Tvaroh zmiešajte s jablkom a škoricou.

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
- 20 g tekvice Hokaido
- 1 štipka chilli

Hovädzie mäso najprv potrite lyžičkou oleja a nechajte odležať v chladničke. Vyberte ho 30 minút pred opekaním a potom ho z oboch strán opečte na panvici. Medzitým tekvicu nakrájajte na kocky a v mise zmiešajte spolu so zvyšným olejom a chilli. Tekvicu na plechu vyloženom papierom na pečenie upečte v rúre dozlatista.

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 menší kaleráb
- 40 g ricotty (muži 70 g)
- hrst rukoly
- pár kvapiek octu balsamico

Kaleráb nakrájajte na plátky, potrite ich ricottou, navrstíte 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 vyhriatej na 180 °C. Hotová panenka by mala pri stlačení mierne pružiť. 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)
- 1 stredná paradajka
- 50 g celozrnného chleba

Na oleji na panvici opečte nakrájanú šunku, pridajte vajcia a pripravte omeletu. Podávajte spolu s nakrájanou paradajkou a celozrnným chlebom.

Desiata

- 1 hruška
- 10 g mandlí

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

Karfiol rozoberte na väčšie ružičky a obalte v zmesi 1 ČL olivového oleja, medu a citrónovej šťavy a upečte v rúre dozlatista. Cícer rozmixujte so zvyšným olejom a cesnakom do hladkej konzistencie.

Olovrant

- 2 kolieska olomouckých tvarôžkov (muži 3 kolieska)
- 1 plátok knäckebrotu

Olomoucké syrčky nakrájajte na kúsky a podávajte na knäckebrote.

Večera

- ½ malej cibule nakrájanej na kocky
- 80 g polotučného tvarohu (muži 100 g)
- 80 g tuniaka vo vlastnej šťave (muži 100 g)
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 30 g celozrnného chleba
- 120 g red'koviek

Cibuľu vmiešajte do tvarohu a pridajte roztláčeného tuniaka. Nátierku dochuťte citrónovou šťavou a podávajte s celozrnným chlebom a nakrájanými red'kovkami.

5. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 50 g ovsených vločiek
- 200 ml polotučného mlieka
- 1 mandarínka

Z vločiek a mlieka uvarte kašu. Mandarínku ošúpte, rozoberte na mesiačky a vmiešajte do kaše.

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
- 2 ČL repkového oleja
- 150 g petržlena
- štipka kurkumy
- 30 g ryže natural (muži 45 g)

Petržlen očistite, pozdĺžne nakrájajte a dajte spolu s kuracím stehnom do pekáča. Oboje potrite olejom rozmiešaným s kurkumou a upečte v rúre dozlatista. Ryžu uvarte podľa návodu na obale.

Olovrant

- 1 väčšie jablko

Večera

- 120 g menších zemiakov (muži 160 g)
- 150 g tresky
- 1 ČL rozpusteného masla ghí
- 150 g cukety nakrájanej na polovičné kolieska

Zemiaky uvarte v šupke do mäkka. Tresku opečte na prepustenom masle z oboch strán a potom na rovnakej panvici orestujte aj cuketu.

6. deň

PO UT ST ŠT PI SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

- 1 menšia mrkva
- 80 g syra cottage (muži 100 g)
- 30 g Lučiny
- 50 g celozrnného chleba (muži 70 g)
- 70 g cherry paradajok

Mrkvu nastrúhajte a zmiešajte so syrom cottage a Lučinou. Nátierku podávajte s celozrnným chlebom a cherry paradajkami.

Desiata

- 4 slivky
- štipka škorice
- 2 PL bieleho 3,5% jogurtu

Slivky vykôstkujte, pokvapkajte jogurtom a posypte škoricou.

Obed

- 120 g lososa (muži 150 g)
- pár kvapiek olivového oleja
- 35 g celozrnných cestovín
- 150 g brokolice

Lososa potrite trochou olivového oleja, dajte do pekáča vyloženého alobalom, zabalte ako balíček a upečte v rúre. Cestoviny pripravte podľa návodu na obale. Brokolicu rozoberte na ružičky a pripravte na pare domäkka. Lososa natrhajte na kúsky a zmiešajte s cestovinami a brokolicou.

Olovrant

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

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

Večera

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

Zemiaky uvarite domäkka. Špenát nechajte zmenšiť svoj objem na panvici s rozohriatym olejom. Potom pridajte rozšľahané vajčička a nechajte stuhnúť. Hotové špenátové vajcia podávajte s varenými 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 vajíčkami. Zo zmesi vyprážajte lievance na rozohriatom oleji. Podávajte so Skyrom.

Desiata

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

Chlieb natrite Lučinou a obložte nakrájanou uhorkou.

Obed

- 150 g tekvice Hokkaido (muži 200 g)
- 100 g syra Halloumi
- 1 ČL repkového oleja (muži 2 ČL)
- 1 ČL citrónovej šťavy
- pár kvapiek octu balsamico
- 80 g mixu listových šalátov
- 1 ČL tekvicových semienok

Tekvicu nakrájajte na kocky a upečte nasucho v rúre. Syr nakrájajte na plátky a opečte z oboch strán na panvici dozlatista. Z oleja, citrónovej šťavy a balsamica pripravte zálievku. Do taniera dajte šalát, vmiešajte všetky ostatné ingrediencie a posypte semienkami.

Olovrant

- 1 pomaranč

Večera

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

Kuskus uvarte podľa návodu na obale a nechajte vychladnúť. Kuracie prsia orestujte na oleji z oboch strán dozlatista. Do kuskusu vmiešajte smotanu, papriku a spoločne podávajte.



NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA



www.nutriadapt.sk