



L'AHKOSŤ, VÔŇA A FARBY JARI

Jedálniček so sezónnymi
receptami


NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

Jar sa vyznačuje predovšetkým svojou sviežosťou a farbami. Príroda sa prebúdza z dlhého spánku a víta dni presýtené slnečným svetlom. Jarná kuchyňa je ako svieži vánok na tanieri. Od tej zimnej sa líši predovšetkým svojou ľahkosťou. Jedlá nie sú tak hutné a výdatné, naopak dávame prednosť jedlám ľahším a ľahko strávitelným.

V priebehu jari ešte stále spracovávame zásoby z jesene, ale zároveň sa môžeme tešiť z prvých čerstvých surovín, ktoré nám oddýchnuté záhony poskytnú. Je pravdou, že v jarných mesiacoch je ponuka čerstvého sezónneho ovocia mizivá a zeleniny nie je toľko ako v lete. Ale nie je potrebné klesať na myсли, pretože čo nenájdeme v záhonoch, to rozhodne zoženieme v supermarketoch alebo lepšie - od lokálnych farmárov.

Ako každé iné obdobie, aj jar má svoje typické suroviny. Vajcia nie sú iba symbolom Veľkej noci ale jari celkovo, a preto v jedálničku rozhodne nesmú chýbať. Pripravujeme ich na všetky možné spôsoby, perfektne sa hodia napríklad do šalátov. K jari neodmysliteľne patrí aj mladé mäso, ako je napríklad jahňacie, králičie alebo teľacie.

Zelená je hlavnou farbou jari, a preto nie je žiadnym prekvapením, že veľké slovo majú aj listové šaláty. Pri zelenej ešte zostaneme, pretože korenie jari sa nesie predovšetkým v duchu čerstvých bylinky, ktoré by nemali chýbať v žiadnej domácnosti. Bylinky prepožičiavajú pripravovaným pokrmom mimoriadnu chuť, ktorú nič nenahradí.

Nezabúdajte na dodržiavanie pitného režimu. Pre jar sa perfektne hodí voda ochutená napríklad mätou, medovkou alebo kúskom oblúbeného ovocia. Čaje sú tiež dobrou voľbou, najmä preto, že sušené zmesi alebo bylinky môžete vymeniť za čerstvé lístky, ako je napríklad žihľava alebo pestrec.

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

Spočítajte si, aké je vaše optimálne množstvo priyatých tekutín

30
ml



hmotnosť
v kg



váš optimálny pitný
režim v mililitroch



Príklad: $30 \text{ ml} \times 65 \text{ kg} = 1950 \text{ ml}$. 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, redkovky 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 sol', čierne alebo iné korenie.

- Množstvo mäsa v jedálničku je uvádzané v surovom stave. Pokiaľ nakupujete mäso v rámci jedného veľkého nákupu, potom mäso najlepšie naporciujte podľa potreby ihned po zakúpení. Jednotlivé porcie uchovávajte pripravené v mrazničke.

Vysvetlivky k jedálničku

- PL – polievková lyžica
- ČL – čajová lyžička
- M – porcia navýšená pre mužov

UPOZORNENIE: Toto nie je individuálny výživový plán. Nie je zostavený na základe nutričných nárokov konkrétnej osoby. Pre vytvorenie osobného výživového plánu kontaktujte svojho špecialistu.

Raňajky

TVAROH S NASTRÚHANÝM JABLKOM A NASEKANÝMI VLAŠSKÝMI ORECHMI

- 1 jablko
- 200 g polotučného tvarohu (M 250 g)
- 15 g vlašských orechov

Jablko umyte a nahrubo nastrúhajte do tvarohu. Pridajte nasekané vlašské orechy a podávajte.

Desiata

ŠUNKOVÉ ROLKY S RICOTTOU A MRKVOU

- 80 g 90% bravčovej šunky (M 100 g)
- 35 g ricotty
- 100 g mrkvou

Šunku natrite ricottou. Mrkvou očistite a nakrájajte na tenké klátky. Nakoniec ju zaviňte do pripravenej šunky s ricottou.

Obed

JARNÉ RIZOTO SO ZELENOU ŠPARGL'OU A KURACÍM MASOM

- 1 šalotka
- 80 g kuracieho mäsa (M 100 g)
- 30 g zeleného hrášku
- 125 ml kuracieho vývaru
- 1 strúčik cesnaku
- štipka čierneho tymianu
- 70 g gulatozrnnej ryže
- 20 g špargle
- 50 g pôru
- štipka čierneho korenia, soli
- 2 ČL repkového oleja
- 20 g parmezánu

Šalotku a cesnak nakrájajte nadrobno. Pór umyte a nakrájajte na tenké kolieska. Kuracie mäso nakrájajte na rezance, osolte a okoreňte. Na hľbokej panvici rozohrejte repkový olej a orestujte na ňom cesnak, cibuľu a kuracie mäso. Následne pridajte pór, zelený hrášok a čerstvý tymian. Ryžu prepláchnite, pridajte na panvicu a chvíľu restujte. Potom pridajte vývar, zamiešajte a nechajte variť asi 12 minút. Ak by množstvo vývaru na ryžu nestačilo, pridajte trochu vody. Šparglu očistite, odkrojte konce a nechajte variť 4 minúty vo vriacej vode. Potom ju nakrájajte na centimetrové kúsky a pridajte k rizotu. Hotové rizoto osolte a podávajte s parmezánom.

Olovrant

ZELENINOVÝ ŠPÍZ S BALKÁNSKYM SYROM

- 50 g cherry paradajok
- 50 g uhorky
- 50 g papriky
- 50 g balkánskeho syra (M 70 g)

Zeleninu umyte, cherry paradajky nakrájajte na polovice. Uhorku nakrájajte na kolieska a papriku na väčšie kúsky. Balkánsky syr nakrájajte na kocky. Takto pripravené suroviny napichujte striedavo na špajľu.

Večera

BAZALKOVÁ POLIEVKA SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI A PARMEZÁNOVÝMI KRUTÓNMAMI

- 3 PL bazalky
- 20 g sušených paradajok
- štipka soli, čierneho korenia
- 25 g celozrnného toastového chleba
- 30 g cibule
- 200 ml zeleninového vývaru
- 30 g kyslej smotany
- 15 g parmezánu
- 2 ČL repkového oleja

Bazalku umyte a nakrájajte najemno. Cibuľu olúpte a nakrájajte nadrobno. V hrnci rozohrejte repkový olej a cibuľu na ňom orestujte. Pridajte bazalku, sušené paradajky a zalejte zeleninovým vývarom. Varte 5–10 minút a stiahnite z ohňa. Pridajte sol', čierne korenie, kyslú smotanu a následne polievku rozmixujte. Toastový chlieb nakrájajte na kocky, posypťte parmezánom a nasucho opečte. Polievku podávajte s opečenými krutónmi.

UPOZORNENIE: Toto nie je individuálny výživový plán. Nie je zostavený na základe nutričných nárokov konkrétnej osoby. Pre vytvorenie osobného výživového plánu kontaktujte svojho špecialistu.

Raňajky

MIEŠANÉ VAJČÍKA S PAŽÍTKOU, OPEČENÝM CELOZRNNÝM TOASTOVÝM CHLEBOM A PARADAJKAMI

- | | | | |
|---------------------------------|----------------|---|-------------------|
| • 2 vajcia veľkosti M | • ČL ghí | • 1 plátok celozrnného toastového chleba (M 2 plátky) | • 100 g paradajok |
| • štipka soli, čierneho korenia | • 2 ČL pažítky | | |

Vajíčka rozšľahajte, osolte, okoreňte a vylejte do rozohriatej panvice s ghí. Za stáleho miešania pripravte miešané vajíčka. Do hotových vajíčok primiešajte nadrobno nakrájanú pažítku. Plátky toastového chleba opečte nasucho. Podávajte spoločne s na mesiačiky nakrájanými paradajkami.

Desiata

HROZNO SO SKYROM

- | | |
|----------------|------------------------|
| • 100 g hrozna | • 90 g skyru (M 110 g) |
|----------------|------------------------|

Hrozno umyte, otrhajte a zamiešajte do skyru.

Obed

PEČENÝ KRÁLIK NA CESNAKU S PEČENÝMI ZEMIAKMI A HLÁVKOVÝM ŠALÁTOM

- | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------------------|
| • 250 g zemiakov | • štipka soli, čierneho korenia | • 100 g mrkví | • 3 ČL ghí |
| • 80 g králičieho stehna (M 100 g) | • 2 strúčiky cesnaku | • 40 g cibule | • 100 g hlávkového šalátu |

Umyte zemiaky a predvarte ich v šupke. Králičie stehno opláchnite, osolte, okoreňte, potrite cesnakom a dajte do pekáča. Mrkvu a cibuľu nakrájajte, pridajte ku králikovi a podlejte vodou. Pečte spolu s predvarenými zemiakmi v šupke zakryté na 180 °C. Ked' mäso zmäkne, potrite ho prepusteným maslom a ďalej pečte odokryté, aby sa vytvorila kôrka. Podávajte s hlávkovým šalátom.

Olovrant

TUNIaková NÁTIERKA S JARNOU CIBUĽKOU A SLNEČNICOVÝM CHLEBOM

- | | | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|--|
| • 30 g jarnej cibuľky | • 40 g tuniaka vo vlastnej šťave (M 60 g) | • ČL citrónovej šťavy | • 1 plátok slnečnicovo-chleba (M 2 plátky) |
| • 70 g Lučiny línie | • ČL dijonskej horčice | • štipka soli, čierneho korenia | |

Jarnú cibuľku nasekajte najemno a časť zamiešajte do Lučiny. Tuniaka zlejte a zamiešajte do zmesi spolu s dijonskou horčicou, citrónovou šťavou, štipkou soli a čierneho korenia. Môžete tiež dochutiť zvyšnou šťavou z tuniaka. Nátierku natrite na slnečnicový chlieb, posypte zvyšnou jarnou cibuľkou a podávajte.

Večera

ZAPEČENÝ RUŽIČKOVÝ KEL S VAJÍČKAMI A BRAVČOVOU ŠUNKOU

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| • 200 g ružičkového kelu | • 70 g 90% bravčovej šunky (M 90 g) | • štipka čierneho korenia, soli | • 1 ks vajíčka |
| | • PL olivového oleja | • ČL tymianu | • 20 g parmezánu |

Kel umyte, 5 minút povarte vo vriacej vode a prepláchnite studenou vodou. Hlavičky rozkrojte na polovice a dajte do pekáča. Bravčovú šunku nakrájajte alebo natrhajte na väčšie kúsky a pridajte ku kelu. Pokvapkajte olivovým olejom, osolte, okoreňte a pridajte tymian. Nakoniec na vrch rozklepnite vajce a posypte parmezánom. Dajte piecť do rúry predhriatej na 170 °C na 15–20 minút.

3. deň

PO UT ST ŠT PIA SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

MRKVOVÉ LIEVANCE S KYSLOU SMOTANOU

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|
| • 100 g mrkví | • 1 ČL prášku do pečiva | • 125 ml polotučného mlieka | • 2 ČL repkového oleja |
| • 50 g špaldovej múky | • 1 ČL citrónovej kôry | • štipka soli | • 30 g kyslej smotany |
| • 1 vajce veľkosti M | | | • 1 ČL medu |

Mrkvu očistite a nastrúhajte najemno. V misu zmiešajte múku, vajce, prášok do pečiva, väčšinu nastrúhannej mrkví, citrónovú kôru, mlieko a štipku soli. Miešajte kým nevznikne hladké, stredne husté cesto. Panvicu potrite repkovým olejom a začnite dávkovať cesto. Lievance opekajte z oboch strán do zlatista. Zmiešajte kyslú smotanu s medom a zmesou potierajte hotové lievance. Nakoniec ich dozdobte troškou strúhanej mrkví.

Desiata

JAHODOVO-BANÁNOVÉ SMOOTHIE

- | | | |
|--------------|-----------|-----------------|
| • 50 g jahôd | • 1 banán | • 125 ml mlieka |
|--------------|-----------|-----------------|

Jahody umyte a nakrájajte. Banán olúpte a nakrájajte na kolieska. Ovocie rozmixujte spoločne s mliekom a podávajte.

Obed

KURACE ZÁVITKY S CELOZRNNÝMI CESTOVINAMI A GRILOVANOU ZELENINOU

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|
| • 80 g kuracích prás (M 100 g) | • 2 ČL bazalkového pesta | • 3 ČL olivového oleja | • 70 g celozrnných cestovín |
| • štipka soli, čierneho korenia | • 40 g mozzarely | • 70 g paradajok | • 70 g cukety |

Kuracie prsia nakrájajte. Potom ich naklepte, osolte, okoreňte a potrite bazalkovým pestom. Na takto pripravené plátky položte plátky mozzarely, zaviňte a pomocou špáradiel alebo špagátov zafixujte. Závitky sprudka opečte na olivovom oleji zo všetkých strán tak, aby sa mäso zatiahlo. Potom ich dajte do pekáča, podlejte trochou vody a pečte na 180 °C asi 40 minút. Zeleninu umyte a nakrájajte. Potrite ju olivovým olejom a pripravte na grilovaciu panvicu alebo pridajte k mäsu. Cestoviny pripravte podľa návodu a podávajte spoločne so závitkami a zeleninou.

Olovrant

KNÄCKEBROT S LUČINOU A PAPRIKOU

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| • 2 plátky knäckebrotu (M 3 plátky) | • 50 g Lučiny línie | • 120 g zelenej papriky |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------|

Knäckebröty natrite Lučinou. Zelenú papriku umyte, olúpte a zajedajte ku chlebu.

Večera

JARNÝ ZELENINOVÝ ŠALÁT S MEDOVOU ZÁLIEVKOU A SYROM

- | | | | |
|-----------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|
| • štipka soli | • 20 g fazuľkových strukov | • 1 ČL medu | • 30 g 30% eidamu (M 50g) |
| • 50 g kalerábu | • 30 g red'koviek | • 1 ČL citrónovej šťavy | • 1 ČL balzamikového octu |
| • 50 g mrkví | • 20 g zeleného hrášku | | |

Zeleninu očistite a umyte. Privedťte osolenú vodu do varu a povarte v nej krátko na kocky nakrájaný kaleráb, mrkvu a prepolené fazuľové struky do zmäknutia na skus. Potom si pripravte zálievku z medu, citrónovej šťavy a balazmikového octu. Všetku varenú zeleninu, čerstvý hrášok vylúpaný zo strukov a na plátky nakrájané red'kovky zalejte zálievkou a zľahka premiešajte. Na záver všetko posypťte eidamom.

www.nutriadapt.sk

UPOZORNENIE: Toto nie je individuálny výživový plán. Nie je zostavený na základe nutričných nárokov konkrétnej osoby. Pre vytvorenie osobného výživového plánu kontaktujte svojho špecialistu.

4. deň

PO UT ST ŠT PIA SO NE

príslušný deň si zakrúžkujte

Raňajky

JARNÁ VAJEČNÁ FRITTATA

- | | | |
|------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| • 3 ČL olivového oleja | • 50 g zeleného hrášku | • štipka soli, čierneho korenia |
| • 1 stredný zemiak | • 2 vajcia veľkosti M | • 30 g rukoly |
| • 40 g jarnej cibuľky | • 125 g polotučného mlieka | • 15 g kozieho syra (M 30 g) |

V panvici nechajte rozohriate olivový olej. Zemiak olúpte a nakrájajte na tenké plátky. Jarnú cibuľku nakrájajte najemno a spoločne so zemiakmi a hráškom opekajte asi 5 minút na panvici. Vajíčka prešľahajte v miske s mliekom a štipkou soli a korenia a vlejte do panvice k zelenine a následne posypte kozím syrom a nechajte opekať 15 minút.

Desiata

BIELY JOGURT S HRUŠKOU A KEŠU

- | | | |
|------------|-------------------------|--------------------------------|
| • 1 hruška | • 150 g bieleho jogurtu | • 10 g nesolených kešu orechov |
|------------|-------------------------|--------------------------------|

Hrušku umyte a nakrájajte na kocky alebo nastrúhajte a zamiešajte do bieleho jogurtu. Orechy nasekajte a pridajte do jogurtu.

Obed

JAHŇACIA KOTLETA NA BYLINKÁCH S KUSKUSOM

- | | | |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| • 2 ČL repkového oleja | • 1 strúčik cesnaku | • 50 g kuskusu (M 70 g) |
| • 2 ČL rozmarínu | • štipka soli, čierneho korenia | • 120 g ľadového šalátu |
| • 1 ČL citrónovej kôry | • 80 g jahňacej kotlety
(M 100 g) | |

Repkový olej zmiešajte s rozmarínom, citrónovou kôrou, prelisovaným cesnakom, soľou a čiernym korením. Jahňaciu kotletu nechajte v tejto zmesi marinovať aspoň hodinu. Kuskus pripravte podľa návodu na obale. Marinovanú kotletu ugrilujete alebo opečte z oboch strán. Ľadový šalát umyte a natrhajte. Máso podávajte spoločne s kuskusom a ľadovým šalátom.

Olovrant

TVAROHOVÁ NÁTIERKA S MEDVEDÍM CESNAKOM

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| • 30 g mrkví | • 80 g polotučného tvarohu
(M 100 g) | • štipka soli, čierneho korenia |
| • 2 listy medvedieho cesnaku | • 2 PL bieleho jogurtu | • 1 plátok ražného chleba
(M 2 plátky) |

Mrkvu nastrúhajte najemno, medvedí cesnak pokrájajte nadrobno a zamiešajte do tvarohu. Pridajte dve lyžice bieleho jogurtu, štipku soli a korenia a zamiešajte. Hotovou nátierkou natrite ražný chlieb.

Večera

TUNIakový šalát s vajíčkami

- | | | |
|-------------------|--|---------------------------------|
| • 50 g polníčka | • 40 g tuniaka vo vlastnej šťave
(M 60 g) | • 1 vajce |
| • 50 g rukoly | • 5 g ľanových semienok | • 15 g syra feta |
| • 50 g špenátu | • 2 ČL citrónovej šťavy | • štipka soli, čierneho korenia |
| • 100 g paradajok | | |

Do misy natrhajte šalátové listy. Paradajky umyte, nakrájajte na mesiačiky a pridajte do misy. Tuniaka zlejte a pridajte k zelenine. Pridajte ľanové semienka a pokvapkajte citrónovou šťavou. Vajcia uvarte natvrdo, olúpte, nakrájajte na mesiačiky a pridajte k šalátu. Na záver posypte natrhaným syrom feta, pridajte sol', čierne korenie a premiešajte.

www.nutriadapt.sk

UPOZORNENIE: Toto nie je individuálny výživový plán. Nie je zostavený na základe nutričných nárokov konkrétnej osoby. Pre vytvorenie osobného výživového plánu kontaktujte svojho špecialistu..

Raňajky

KVÁSKOVÝ CHLIEB S MRKVOVOU NÁTIERKOU A UHORKOU

- | | | |
|------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| • 50 g mrkvy | • 5 g mandlí | • 1 plátok kváskového chleba |
| • 50 g Lučiny línia (M 60 g) | • 1 ČL citrónovej šťavy | • 100 g uhorky |

Do misky nastrúhajte najemno mrkvu, pridajte Lučinu, najemno nasekané mandle a dochutte citrónovou šťavou. Nátierku zamiešajte a natrite na kváskový chlieb. Podávajte s čerstvou uhorkou.

Desiata

RICOTTA S JAHODAMI

- | | |
|---------------|-----------------|
| • 100 g jahôd | • 100 g ricotty |
|---------------|-----------------|

Jahody umyte, nakrájajte na menšie kúsky a zamiešajte do ricotty.

Obed

JARNÉ GNOCCHI S HORČIČNO RUKOLOVÝM PESTOM A MORČACÍM MÄSOM

- | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| • 120 g zemiakových gnocchi | • štipka soli a čierneho korenia | • 3 ČL panenského olivového oleja | • 1 ČL dijonskej horčice |
| • 80 g morčacích prás (M 100 g) | • 1 ČL repkového oleja | • 15 g vlašských orechov | • 2 PL nasekanej pažítok |
| | • 30 g rukoly | • 1 ČL citrónovej šťavy | • 80 g zeleného hrášku |
| | • 1 strúčik cesnaku | | |

Gnocchi uvarte podľa návodu na obale. Morčacie mäso nakrájajte na rezance, osolte, okoreňte a orestujte na repkovom oleji. Do mixéra dajte rukolu, cesnak, olivový olej, vlašské orechy, citrónovú šťavu a dijonskú horčicu a rozmixujte dohladka. Gnocchi zmiešajte s rukolovým pestom a pridajte morčacie mäso, nasekanú pažítku a vylúpaný hrášok.

Olovrant

JARNÁ NÁTIERKA S KNÄCKEBROTOM A ZELENINOU

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------|
| • 50 g kyslej smotany | • 1 strúčik cesnaku | • 15 g balkánskeho syra | • 1 kaleráb |
| • 30 g ricotty | • 1 PL nasekanej pažítky | • 2 plátky knäckebrotu (M 3 plátky) | |

V miske zmiešajte kyslú smotanu s ricottou a pridajte pretlačený cesnak. Pažítku opláchnite, nakrájajte nadrobno, pridajte nastrúhaný balkánsky syr, zamiešajte a nátierkou natrite knäckebroty. Podávajte spoločne s na plátky nakrájaným kalerábom alebo inou čerstvou zeleninou.

Večera

ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA S PŠENOM A ŽERUCHOU

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|
| • 20 g pšeno | • 2 ČL repkového oleja | • 200 ml zeleninového vývaru | • 1 menší zemiak |
| • štipka soli | • 1 strúčik cesnaku | • štipka muškátového orieška | • 120 g špenátu |
| • 50 g jarnej cibuľky | | | • 40 g čerstvej žeruchy |

Horúcou vodou prepláchnuté pšeno zalejte vodou, zláhka osolte a pozvoľna varte 10 minút. Jarnú cibuľku nakrájajte nahrubo a orestujte na oleji. Pridajte na plátky nakrájaný cesnak a krátko orestujte. Pripravený základ zalejte zeleninovým vývarom, pridajte muškátový oriešok a sol'. Pridajte na kocky nakrájaný zemiak a varte, kým nezmäkne. Nakoniec pridajte špenát a varte asi 5 minút. Potom polievku rozmixujte tyčovým mixérom. Do hotovej polievky vložte pšeno a na záver posypte čerstvou žeruchou.

Raňajky

OVESNÁ KAŠA S MEDOVÝM JABLKOM A ORECHMI

- 50 g ovsených vločiek (M 60 g)
- 150 ml polotučného mlieka
- 1 jablko
- 2 ČL medu
- 5 g vlašských orechov

Z ovsených vločiek a mlieka uvarte kašu. Jablko umyte, nakrájajte na plátky a na panvici s nepriľnavým povrchom krátko opečte na sucho z oboch strán, potom pridajte med a opekajte, kým jablko nezozlatne. Ovesnú kašu podávajte s medovými jablkami a nasekanými vlašskými orechmi.

Desiata

ZELENINOVÉ HRANOLKY S TVAROHOVÝM DIPOM

- 75 g mrkví
- 75 g uhorky
- 100 g polotučného tvarohu
- 1 strúčik cesnaku
- štipka soli, chilli

Zeleninu umyte a nakrájajte na hranolky. Tvaroh zmiešajte s prelisovaným cesnakom, soľou a chilli.

Obed

ZAPEČENÝ LOSOS SO ŠPARGĽOU A CHERRY PARADAJKAMI

- 150 g špargle
- 2 ČL olivového oleja
- štipka soli
- 120 g lososa (M 140 g)
- čierne korenie
- 100 g cherry paradajok

Rúru predharejte na 170 stupňov. Špargľu umyte, osušte a odrežte konce. Plech vyložte papierom na pečenie a rovnomerne naň položte špargľu, pokvapkajte ju olivovým olejom a osol'te. Na špargľu potom položte osoleného a okoreneneho lososa. Cherry paradajky umyte, pridajte na papier na pečenie a tiež pokvapkajte olivovým olejom. Dajte do rúry piecť na 30 minút.

Olovrant

GRÉCKY JOGURT S MALINAMI

- 100 g malín
- 150 g 5% gréckeho jogurtu (M 180 g)

Maliny umyte a zamiešajte do gréckeho jogurtu.

Večera

ŠALÁT S PREPELIČÍMI VAJČÍKAMI A CELOZRNNOU BAGETKOU

- 100 g rukoly
- 100 g polníčka
- 50 g red'koviek
- 50g uhorky
- 50 g cherry paradajok
- 3 prepeľičie vajíčka
- štipka soli
- 2 ČL sezamového oleja
- 50 g celozrnnej bagetky

Všetku zeleninu dôkladne umyte. Red'kovky nakrájajte na plátky, uhorku na väčšie kocky a cherry paradajky na polovice. Prepeľičie vajíčka dajte variť na 5 minút do vriacej vody. V miske všetko dôkladne premiešajte so štipkou soli a pridajte sezamový olej a na záver aj uvařené vajíčka. Podávajte s celozrnnou bagetkou.

Raňajky

KVÁSKOVÝ CHLIEB SO SYROM COTTAGE A REĎKOVKAMI

- 120 g reďkoviek
- 80 g syra cottage (M 100 g)
- plátok kváskového chleba
(M 2 plátky)

Reďkovky umyte, nastrúhajte do syra cottage a zamiešajte. Touto zmesou natrite kváskový chlieb.

Desiata

ŠPALDOVÉ KREKRY S BYLINKOVÝM DIPOM A KALERÁBOM

- 120 g kalerábu
- 50 g kyslej smotany
- 100 g polotučného tvarohu
- 1 strúčik cesnaku
- štipka soli, čierneho korenia
- 1 PL byliniek (bazalka, petržľa-nová vňať)
- 3 špaliové kreky

Kaleráb olúpte a nakrájajte na paličky alebo plátky. Kyslú smotanu zmiešajte s tvarohom, prelisovaným cesnakom, soľou, korením a bylinkami. Do hotového dipu namáčajte kaleráb a prikusujte kreky.

Obed

TELĽACIA PEČEŇ S JARNOU ZELENINOU

- 50 g šalotky
- 100 g mrkv
- 2 strúčiky cesnaku
- 1100 g kvaky
- štipka soli, čierneho korenia
- 3 ČL repkového oleja
- 90 g telľacej pečienky
(M 100 g)
- 1 ČL rozmarínu, tymianu

Šalotku olúpte, nakrájajte na širšie plátky a dajte do pekáča. Mrkvu umyte, nakrájajte na väčšie kúsky a pridajte k šalotke spoločne s nakrájaným cesnakom. Kvaku olúpte, nakrájajte a pridajte k zelenine. Všetku zeleninu nakoniec osol'te, okoreňte a pokvapkajte repkovým olejom. Máso osol'te, okoreňte, posypťte rozmarínom a tymianom a položte na zeleninu. Všetko dajte piečť do rúry rozohriatej na 180 °C na 1 hodinu a 45 minút.

Olovrant

BIELY JOGURT SO SUŠENÝM OVOCÍM A VLOČKAMI

- 150 g 3% bieleho jogurtu
- 15 g sušeného ovocia
- 20 g ovsených vločiek

Biely jogurt zmiešajte so sušeným ovocím a ovsenými vločkami.

Večera

KRÉMOVÁ POLIEVKA Z MEDVEDIEHO CESNAKU S OPEČENÝM TOASTOM

- 30 g šalotky
- 2 ČL repkového oleja
- 2 menšie zemiaky
- 75 g medvedieho cesnaku
- 200 ml zeleninového vývaru
- štipka muškátového orieška, soli, čierneho korenia
- 1 plátok celozrnného toastoveho chleba (M 2 plátky)
- 2 PL kyslej smotany

Šalotku olúpte, nakrájajte najemno a orestujte na repkovom oleji. Zemiaky ošúpte a nakrájajte na menšie kúsky. Polovicu zemiakov pridajte k šalotke a s nimi aj nakrájaný medvedí cesnak. Zalejte zeleninovým vývarom, osol'te, okoreňte, pridajte muškátový oriešok a varte 10 minút. Potom polievku rozmixujte, pridajte zvyšné zemiaky a varte kým nezmäknú. Toastový chlieb nasucho opečte a podávajte k polievke. Do taniera s polievkou pridajte kyslú smotanu.



RADOST ŽO SEBA



www.nutriadapt.sk

© NUTRIADAPT – 2022-03-14