

RECEPTY DIETA 1500 KCAL





Vždy svůj stav, dietu a léčbu diabetu 2. typu konzultujte s lékařem!

Váš lékař by měl přesně zvážit, znát a monitorovat dietu, schéma fyzických cvičení a léčbu diabetu 2. typu.

Příručka byla připravena ve spolupráci s lékařkou **dr. Annou Jeznach-Steinhagen** – specialistkou v oboru diabetologie a interního lékařství, členkou Polské diabetologické společnosti a Polské společnosti pro výzkum obezity a **Mgr. Sylwií Snopek** – klinickou dietoložkou specializující se na terapii diabetu a obezity.



Mundipharma Gesellschaft m.b.H., organizační složka,
Karolinská 654/2, 186 00 Praha 8, www.mundipharma.cz

PYRAMIDA ZDRAVÉ STRAVY A FYZICKÉ AKTIVITY



FYZICKÁ AKTIVITA

- ✓ **30-45 minut fyzické aktivity denně** – nejen racionální formy sportu přizpůsobené věku a zátěži (např. nordic walking), ale také přirozené formy pohybu jako procházky, chůze po schodech

DOBŘÉ NÁVYKY

- ✓ **konzumace 4-5 jídel** s upravenou kalorickou hodnotou v pravidelných časových intervalech
- ✓ **pití vody** (min. 1,5 – 2 l denně) a **vyhýbání se alkoholu**
- ✓ **eliminace cukru**, sladkostí (lze nahradit ovocem) a soli (lépe používat bylinky) v dietě
- ✓ **pravidelné močení** (nejméně každé 4 hod.)
- ✓ **intimní hygiena** (je nutné umývat intimní partii po každém močení)
- ✓ **každodenní výměna prádla** (přírodní textilie zabraňují rozvoji bakterií)

VÝROBKY Z OBILOVIN	GI
Pohanková kaše	45
Bulgur vařený	48
Krupičná kaše	55
Bílé těstoviny	55
Ovesné vločky	55
Hnědá rýže	55
Müsli	57
Celozrnné těstoviny	58
Žitný chléb	64
Bílá rýže	64
Kuskus	65
Ječné kroupy	68
Bílá houska	73
Bílý chléb	75
Kukuřičné lupínky	81
Bageta	95

ZELENINA	GI
Syrová mrkev	16
Bílé fazole	40
Vařená mrkev	47
Řepa	64
Vařená dýně	64
Vařené brambory	78
Bob	79

OVOCE	GI
Grapefruit	25
Jablko	38
Hruška	38
Jahody	40
Pomeranč	42
Hrozny	46
Banán	52
Kiwi	53

LUŠTĚNINY	GI
Vařený hrách	22
Vařená cizrna	28

MLÉČNÉ VÝROBKY	GI
Jogurt 0% tuku	27
Plnotučné mléko	27
Sojové mléko	34
Bílý jogurt	35
Ovocný jogurt	41
Zahuštěné slazené mléko	61
Rýžové mléko	86

SLAČINY, HOTOVÁ JÍDLA	GI
Pizza	30
Bílá čokoláda	40
Piškot	46
Hranolky	54
Brambůrky, solené	54
Müsli tyčinka	61
Laskonka	67
Rohlík	67
Palačinka	69
Popcorn	72
Kobliha	76

ŠTÁVY A NÁPOJE	GI
Rajská šťáva	38
Jablečná šťáva	40
Mrkvová šťáva	43
Pomerančová šťáva	52
Coca-cola	58
Pivo	66
Fanta orange	68

SUROVINY

2 plátky žitného celozrnného chleba
 2 lžíčky másla (2x5g)
 2 listy salátu (2x10g)
 2 plátky krutů šunky (2x20 g)
 ¼ červené papriky (50g)

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 306 kcal

Chlebičky s krutů šunkou a paprikou

POSTUP:

Plátky chleba namažte máslem, na každý položte list salátu, plátek krutů šunky. Servírujte s paprikou nakrájenou na proužky.

SVAČINA 213 kcal

Jogurt s pomerančem a ovesnými vločkami

POSTUP:

Jogurt smíchejte s pomerančem nakrájeným na menší kousky a ovesnými vločkami. Počkejte 10-15 minut, aby vločky trochu změkly.

SUROVINY

bílý jogurt 2-3% tuku (150g)
 ½ středně velké pomeranče (100 g)
 2 lžíce jemných ovesných vloček (2x10g)

1 sklenice vody s plátkem citrónu

**SUROVINY**

100 g uvařených ječných krup
 mleté maso z krutůh prsou (250 g)
 1 vejce (80g)
 ½ lžíčky sušené majoránky
 1 středně velká cibule (100 g)
 1 středně velká cuketa (300g)
 1 stroužek česneku (5g)
 3 lžíčky řepného oleje
 1 lžíčka sušené bazalky
 rajský protlak
 špetka soli

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

OBĚD 543 kcal

Masové kuličky v rajské omáčce s ječnou kaší

POSTUP:

Maso osolte, přidejte vejce, půl lžíčky majoránky a promíchejte. Dianěmi tvarujte ze směsi menší kuličky a opečte je na 2 lžících oleje. Kuličky nechte okapat na papírovém ubrousku, aby se zbavily přebytečného tuku. Pokrájejte cibuli a česnek, cuketu nakrájejte na kostky. V malém hrnci rozehejte zbytek oleje, osmahněte cibuli a česnek, přidejte cuketu, vlijte protlak a půl sklenice vody. Vsypte bazalku a přidejte špetku soli, vložte kuličky a vařte 15-20 minut. Kuličky podávejte s ječnou kaší a salátem z kvašených okurek.



POSTUP:

Okurky nakrájejte na kolečka nebo kostky, cibuli nasekejte. Smíchejte okurky s cibulí, okořeňte pepřem dle chuti.

SUROVINY

1 kiwi (75 g)
 ¼ jablka (50 g)
 ½ středně velkého pomeranče (100 g)
 1 lžička sekaných vlašských ořechů (10 g)
 pár kapek citronové šťávy

1 sklenice teplé vody s plátkem citrónu a zázvoru

SALÁT Z KVAŠENÝCH OKUREK – RECEPT NA 2 PORCE:

5 středně velkých
 kvašených okurek (5x60 g)
 1 menší červená cibule (70 g)
 1 lžička olivového oleje (5g)
 čerstvě umletý pepř

SVAČINA 184 kcal

Ovocný salát

POSTUP:

Kiwi oloupejte a nakrájejte na plátky. Pomeranč nakrájejte na menší kousky. Jablko nakrájejte na kostičky. Ovoce pokapejte šťávou z citronů a smíchejte s ořechy.

VEČEŘE 271 kcal

Pečivo se salátem s mozzarellou

POSTUP:

Salát natrhejte na menší kousky. Mozzarellu nakrájejte na menší kousky, papriku nakrájejte na krátké proužky, olivy překrojte podélně na půl. Smíchejte salát se sýrem, paprikou, olivami, semínky, pokapejte vinným octem nebo citronovou šťávou. Podávejte s černým chlebem pumpnickel.

SUROVINY

1 plátek chleba pumpnickel (40 g)
 salát s mozzarellou:
 3 listy salátu, např. římského (3x10 g)
 ½ sýra mozzarella se sníženým
 obsahem tuku (60 g)
 ¼ červené papriky (50 g)
 1 lžička černých oliv (15 g)
 1 lžička dýňových semínek (5 g)
 pár kapek vinného octa
 nebo citronové šťávy

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SUROVINY

5 lžic jemných ovesných vloček (5x10 g)
 100 g bílého jogurtu 2–3 % tuku
 ½ středně velkého jablka (100 g)
 skořice dle chuti

1 sklenka ovocného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 299 kcal

Ovesné vločky s jablkem

POSTUP:

Ovesné vločky smíchejte s jogurtem a nastrouhaným jablkem. Nechte chvíli odležet, aby vločky trochu změkly. Dochutte směs skořicí.

SUROVINY

1 plátek žitného celozrnného chleba (40g)
 1 list salátu (10 g)
 1 malý plátek tvrdého sýra (10 g)
 zákusek: 2 mandarinky (2 x 65 g)

1 sklenice teplé vody s plátkem citrónu
 a zázvoru

SVAČINA 199 kcal

Chléb se sýrem a mandarinkou

POSTUP:

Na plátek chleba položte list salátu a sýra. K chlebu si dejte jako zákusek mandarinky.

SUROVINY

100 g vařené hnědé rýže
 300 g masa z kuřecích prsou
 300 g květáku (lze i mražený)
 1 středně velké cibule (100 g)
 200 g fazolových lusků (lze i mražené)
 1 malá konzerva kokosového mléka (165 – 200 ml)
 koření: kari, kurkuma, bazalka, zázvor,
 špetka skořice, sladká paprika, sůl, šťáva
 z ½ citrónu, petrželová nať

1 sklenka ovocného čaje bez cukru

OBĚD 543 kcal

Kuřecí kari se zeleninou a rýží

POSTUP:

Kuřecí prso nakrájejte na kostičky. Hlavičky květáku rozdělte na menší kousky, opláchněte. Nasekejte cibuli. Na velké, hluboké pánvi rozehejte olej, vhoďte cibuli a krátce osmažte. Pak přidejte maso a osmažte. Přidejte květák, fazolové lusky a chvíli restujte. Všechno zalijte kokosovým mlékem, smíchejte a povařte. Okořeňte. Vařte přibližně 15 minut, až květák a fazolové lusky změknou. Přidejte citronovou šťávu a posypte petrželovou natí.



SUROVINY

1 lehký tvaroh (150 g)

1 lžička slunečnicových semínek (5 g)

1/4 červené papriky (50 g)

1 šálek čaje bez cukru

SVAČINA 153 kcal

Tvaroh se slunečnicovými semínky a paprikou

POSTUP:

Papriku nakrájíte na drobné kostičky. Smíchejte papriku s tvarohem a slunečnicovými semínky.

VEČEŘE 281 kcal

Brokolicový salát s česnekovou omáčkou a krutony

POSTUP:

Hlavičky brokolice vaříte v páře (asi 5 minut), po uvaření je krátce propláchněte pod studenou vodou. Do salátové mísy vložte uvařenou a vychlazenou brokolici. Na suché malé pánvi krátce opražte mandle a plátek chleba nakrájený na kostičky, aby vznikly krutony. Jogurt smíchejte s propasírovaným česnekem. Smíchejte jogurtovou zálivku a mandle s brokolicí, promíchejte. Na konec posypte krutony.

SUROVINY

200 g hlaviček brokolice

100 g bílého jogurtu 2-3 % tuku

1 stroužek česneku (5g)

1 lžička mandlí (10g)

krutony z 1 plátku žitného celozrnného chleba (40 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SUROVINY

1 menší žitná houska (65 g)
1 ks avokáda
5 ks cherry rajčátek (5x 20 g)
citronová šťáva

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 322 kcal

Chlebíčky s guacamole

POSTUP:

Avokádo překrojte na půl a vyjměte pecku, vydlabejte dužinu. V misce dužinu z avokáda dobře rozmělněte vidličkou, přidejte pár kapek citronové šťávy, česnek a sůl dle chuti, dobře promíchejte.

SUROVINY

130 g bílého jogurtu, max. 2–3 % tuku
1 středně velká hruška (150 g)
1 lžice lískových ořechů (10 g)
pár kapek citrónové šťávy

1 sklenice vody s plátkem citrónu

SVAČINA 232 kcal

Jogurt s hruškou a ořechy

POSTUP:

Hrušku nakrájejte na kostičky, vložte do misky. Pokapejte citrónovou šťávou. K hrušce přidejte jogurt, ořechy a promíchejte.

SUROVINY

4 červené papriky (4x200 g)
4 rajčata (2x150 g)
1 cibule (100g)
1 stroužek česneku (5g)
1 lžička sušeného tymiánu
1 l vody, špetka pálivé a sladké papriky,
nasekaná petrželová nať
2 lžice olivového oleje (2 x 10 g)
sůl, pepř dle chuti
1 lžička dýňových semínek (5 g)
1 lžička olivového oleje (5 g)
½ sýra mozzarella se sníženým
obsahem tuku (60 g)

1 sklenice černého čaje bez cukru

OBĚD 464 kcal

Polévka z pečených paprik s topinkami

POSTUP:

Troubu předehřejte na 230 až 250 stupňů, nejlépe se zapnutou funkcí gril. Papriku pečte na plechu cca 10 minut, občas otočte. Dohněda opečenou papriku vložte do misky a přikryte talířem. Počkejte, až paprika úplně vychladne. Následně odklopte talíř a malým nožem jemně stáhněte slupku z papriky.



Oloupanou papriku nakrájejte na kostičky. Rajčata spařte, oloupejte a nakrájejte na menší kousky. V hlubokém hrnci rozehejte olej, přidejte nasekaný česnek a cibuli, sladkou a pálivou papriku. Přidejte nakrájená rajčata.

Vše zalijte vodou a vařte. Přidejte pečenou papriku a ještě jednou povařte. Polévku rozmixujte, přidejte tymián a ochuťte solí a pepřem. Ke každé porci polévky podávejte topinku z chleba (chléb opečte na suché pánvi). Na závěr pokapejte polévku olivovým olejem, posypte semínky a strouhanou mozzarellou.



SUROVINY

1 kefir, max. 2–3 % tuku (250 ml)
3 mandarinky (3 x 65 g)

1 sklenka zeleného čaje bez cukru

SVAČINA 194 kcal

Kefir a mandarinky

VEČEŘE 326 kcal

Palačinky s tvarohem

POSTUP:

Tvaroh rozmělněte vidličkou, přidejte ovesné vločky, kypřicí prášek a xylitol. Vklepněte vejce a promíchejte. Pokud je směs příliš hustá, přidejte trochu vody. Na středním plameni na nepřilnavé pánvi smažte menší placičky z jedné strany s poklicí a z druhé strany bez poklice. Podávejte s jogurtem, placičky posypejte kakaem nebo skořicí.

SUROVINY

40 g jemných ovesných vloček (4 x 10 g)
1 vejce (60 g)
1 lžička kypřicího prášku do pečiva (5 g)
50 g tvrdého tvarohu na strouhání, odtučněného
1 lžička xylitolu (5 g)
70 g bílého jogurtu, max. 2–3 % tuku
jako příloha
kakaó nebo skořice k posypání

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

1 plátek žitného celozrnného chleba (40 g)
 míchaná vejce:
 2 vejce (2 x 60 g)
 1 lžička másla na smažení (5 g)
 špetka soli a pepře dle chuti
 ½ čerstvé okurky

1 sklenice čaje bez cukru

SNÍDANĚ 306 kcal

Pečivo s míchanými vejci a okurkou

POSTUP:

Na malé pánvi rozehejte máslo, na něm usmažte vejce, dochutěte solí a pepřem. Podávejte s plátkem chleba a okurkou nakrájenou na proužky.

SUROVINY

100 g bílého jogurtu max. 2-3 % tuku
 1 sklenice mražených jahod
 (předem rozmražených, 150 g)
 ½ málo zralého banánu bez slupky (60 g)
 3 lžičky ovesných otrub (3x 7 g)
 ½ sklenice minerální vody

1 sklenice ovocného čaje s citrónem
 a zázvorem

SVAČINA 219 kcal

Jahodový koktejl

POSTUP:

Všechny suroviny vhodte do mixéru a rozmixujte na hladký koktejl.

SUROVINY

150 g suchých těstovin (před uvařením),
 špagety z celozrnné mouky
 250 g cherry rajčátek
 2 lžičky olivového oleje (2 x 10 g)
 2 větvičky bazalky, 1 cibule (100 g)
 1-2 stroužky česneku (5-10 g)
 1-2 sklenice vody
 2 lžičky strouhaného parmezánu (2x10 g)
 špetka soli a pepře dle chuti

1 sklenka teplé vody s plátkem citrónu
 a zázvorem

OBĚD 496 kcal

Těstoviny s rajčaty a parmezánem

POSTUP:

Do hrnce vložte špagety. Přidejte polovinu rajčat, cibuli nakrájenou na tenké plátky, česnek nasekaný na drobno, bazalku, sůl, pepř a olej. Vše zalijte vodou (1-2 sklenice, podle velikosti hrnce). Uvedte do varu a občas promíchejte, vařte přibližně 9 min (těstoviny by měly být „al dente“ a voda – odpařena). Je-li potřeba, špagety dochutěte a podávejte posypané čerstvě nastrouhaným parmezánem.



**SUROVINY**

1 plátek žitného celozrnného chleba (40g)
 1 list salátu (10 g)
 1 plátek tvrdého sýra (20 g)
 ¼ žluté papriky (50 g)
 jako zákusek: 1 kiwi (75 g)

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SVAČINA 179 kcal

Chléb se sýrem a kiwi

POSTUP:

Na plátek chleba položte salát a sýr. Podávejte s paprikou nakrájenou na proužky. Jako zákusek lze podávat kiwi.

**VEČEŘE 271 kcal**

Salát s grilovaným kuřetem a krutony

POSTUP:

Salát natrhajte prsty na kousky a vložte do salátové mísy. Maso umyjte, očistěte, zlehka potřete solí a pepřem, řepným olejem, připravte si grilovací pánev. Okurku nakrájejte na kolečka, papriku na krátké proužky. V šálku smíchejte suroviny na zálivku. Přidejte do salátové mísy další nakrájenou zeleninu, zálivku a vychlazené maso nakrájené na menší kousky, promíchejte. Plátek chleba nakrájejte na kostičky, vhodte na suchou pánev a chvíli opékejte, až vzniknou krutony. Posypte jimi salát.

SUROVINY

4 listy ledového nebo římského salátu (4 x 20 g)
 ½ zelené okurky (70 g)
 ¼ žluté papriky (50 g)
 100 g masa z kuřecích prsou
 1 lžička řepného oleje (5 g)
 krutony z 1 plátku žitného celozrnného chleba (40 g)
 zálivka: 1 lžice citronové šťávy
 1 lžička pálivé hořčice (5 g)
 1-2 stroužky česneku (5-10 g)
 1 lžička oleje (5 g) špetka soli a pepře

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



**SUROVINY**

5 lžic jemných ovesných vloček (5 x 10 g)
 100 g bílého jogurtu, max. 2–3 % tuku
 ½ středně velkého pomeranče (100 g)
 1 lžice slunečnicových semínek (10 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 354 kcal

Ovesná kaše s pomerančem

POSTUP:

Vločky smíchejte s jogurtem a pomerančem nakrájeným na menší kousky. Na chvíli nechte odležet, aby vločky trochu změkly. Přidejte semínka a smíchejte.

**SUROVINY**

1 plátek žitného celozrnného chleba
 1 list salátu (10 g)
 1 plátek kuřecí šunky (20 g)
 salát: 3 listy salátu (3 x 10 g)
 5 ks cherry rajčátek (5 x 20 g)
 1 kvašená okurka (60 g)
 5 ks oliv (15 g), 1 lžička olivového oleje (5 g)
 1 lžička dýňových semínek (5 g)
 čerstvě mletý pepř
 1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SVAČINA 233 kcal

Chléb s uzeninou a ovocný salát

POSTUP:

Na plátek chleba položte list salátu a uzeniny. Do salátové mísy vhodte natřené listy na kousky, přepušená rajčata, nakrájené olivy a okurku nakrájenou na kolečka, dýňová semínka, olej, smíchejte a dochuťte čerstvě mletým pepřem.

**SUROVINY**

200 g filetu z lososa
 1 červená paprika (200 g)
 1 žlutá paprika (200 g)
 1 středně velká cuketa (300 g)
 1 pórek (bílá část, 100 g)
 1 lžice olivového oleje (10 g)
 citrón k servírování
 špetka soli a pepře dle chuti
 150 g vařeného bulguru
 1 sklenka čaje bez cukru

**OBĚD 470 kcal**

Pečený losos se zeleninou a bulgurem

POSTUP:

Rozehřejte troubu na 190 stupňů. Do ohnivzdorné nádoby vložte kolečka pórku a cuketu nakrájenou na větší kostky a dvě papriky, vše pokapejte olivovým olejem a pečte 20 minut. Na zeleninu položte kousky lososa a lehce posolte, pečte dalších 15 minut. Podávejte s bulgurem a plátkem citrónu.



**SUROVINY**

½ svazku petrželové nati (15 g)
 ½ středně velkého pomeranče (100 g)
 ¼ jablka (100 g)
 ¼ avokáda (30 g)
 1 sklenka minerálky

1 sklenice teplé vody s plátkem
 citrónu a závoru

SVAČINA 155 kcal

Zelený koktejl

POSTUP:

Do mixéru vhodte nať, oloupané ovoce, vlijte vodu.
 Vše promixujte na hladký koktejl.

**VEČEŘE 301 kcal**

Pečivo s tvarohovou pomazánkou

POSTUP:

Tvaroh rozmělněte vidličkou, smíchejte s jogurtem
 a natí. Podávejte s pečivem a rajčaty.

SUROVINY

1 plátek celozrnného žitného chleba
 (40 g)

tvarohová pomazánka:

100 g polotučného hrudkovitého tvarohu
 100 g bílého jogurtu, max. 2-3 % tuku
 posekaná petrželová nať
 5 ks cherry rajčátek (5 x 20 g)

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

2 plátky žitného celozrnného chleba (2 x 40 g)
 2 listy salátu (2 x 10 g)
 2 plátky tvrdého sýra (2 x 20 g)
 2 kvašené okurky (2 x 50 g)

1 sklenice čaje bez cukru

SNÍDANĚ 299 kcal

Chléb s tvrdým sýrem a kvašenou okurkou

POSTUP:

Na plátky chleba položte salát, plátky sýra. Podávejte s okurkami nakrájenými na proužky.

SUROVINY

cottage cheese light (150 g)
 1 kiwi (75 g)
 1 mandarinka (65 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SVAČINA 182 kcal

Cottage cheese, ovoce

POSTUP:

Cottage cheese smíchejte se semínky (slunečnice, dýně, chia nebo podobné). Jako zákusek podávejte ovoce.

SUROVINY

100 g vařených pohankových kaš
 300 g pečeně, 200 g celeru
 50 g zelených oliv
 1 červená cibule (100 g)
 2 stroužky česneku (2x5 g)
 100 g rajský protlak
 2 lžíce řepného oleje (2x 10 g)
 3-4 kuličky pepře, dle chuti sůl
 pepř, 1 lžička sušeného tymiánu
 posekaná petrželová nať

1 sklenka zeleného čaje bez cukru

**OBĚD 543 kcal**

Guláš z pečeně s pohankovou kaší

POSTUP:

Pečení nakrájejte na kousky, posolte. Nakrájejte celer na větší kostky. Slijte olivy. Nasekejte cibuli a česnek. V hrnci rozehejte olej, osmahněte cibuli, přidejte česnek a pečení, smažte 3 minuty, aby se maso lehce zatáhlo, přidejte celer, tymián, smažte 3 minuty, vlijte 1 l vody, přidejte protlak a kuličky pepře, dobře promíchejte. Vařte přibližně 1 hodinu a 15 minut. V případě potřeby dolijte vodu. 10 minut před koncem přidejte olivy. Podávejte se sekanou natí a pohankovou kaší.



**SUROVINY**

- ½ jablka (100 g)
- ½ málo zralého banánu (60 g)
- 1 mandarinka (65 g)
- 1 lžička sekaných vlašských ořechů (10g)

1 sklenice teplé vody s plátkem
citronu a zázvoru

SVAČINA 179 kcal

Ovocný salát

POSTUP:

Jablko a banán nakrájejte na menší kousky, mandarinku rozdělte na měsíčky. Smíchejte ovoce s ořechy.

**VEČEŘE 322 kcal**

Píškotová omeleta s rybízovým džemem

POSTUP:

Vejce umyjte, oddělte bílek od žloutku. Z bílku se špetkou soli vyšlehejte snih. Pak přidejte žloutek a chvíli šlehejte, přidejte mouku, mléko, a ještě chvíli šlehejte. Dno malé pánve potřete olejem a rozehejte. Vlijte vaječnou směs na pánev a smažte z obou stran, až omeleta zezlátne. Omeletu přeložte na talíř a potřete džemem.

SUROVINY

- 1 vejce (60 g)
- 2 špaldové mouky
(2 x 15 g, čím hladší, tím lépe)
- 1/5 sklenice mléka 2 % tuku (50 ml)
- 1 lžička řepného oleje (5 g)
- 2 lžice bílého jogurtu, max. 2-3 % tuku
(2 x 25 g)
- 2 lžičky rybízového džemu obsahujícího
100 % ovoce (2 x 15 g)

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

3 plátky žitného celozrnného chleba (3 x 40 g)
 1 porce pomazánky z uzené makrely:
 100 g filetu uzené makrely
 1 menší cibule (70 g)
 1 stroužek česneku (5g)
 2 lžíce hustého bílého jogurtu (2 x 25 g)
 čerstvě mletý pepř, sekaná pažitka dle chuti
 ¼ žluté papriky (50 g)
 1 sklenka čaje bez cukru

SNÍDANĚ 339 kcal

Chléb s pomazánkou z uzené makrely

POSTUP:

Rybu zbavenou kostí rozmělněte vidličkou. Přidejte nasekanou cibuli a pažitku. Jogurt smíchejte s propasírovaným česnekem. Přidejte makrelu, dochutte pepřem, smíchejte. Pomazánkou potřete chleby a ozdobte paprikou nakrájenou na proužky.

SUROVINY

1 sklenice mléka 2 % tuku (250 ml)
 1 lžíce chia semínek (10 g)
 1 sklenice malin/jahod (mražených, 150 g)
 1 lžička xylitolu (5 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SVAČINA 238 kcal

Puding s chia semínky

POSTUP:

Puding připravte několik hodin předem, nejlépe večer předchozího dne. Společně rozmixujte mléko, ovoce a xylitol. Přidejte chia semínka, promíchejte. Odložte do ledničky a občas během prvních 30 minut promíchejte, aby nevznikly hrudky. Pak nechejte několik hodin stát, aby chia semínka nabobtnala.

**SUROVINY**

300 g masa z kuřecích stehýnek bez kůže
 150 g rajského protlaku
 sůl, pepř, 1-2 stroužky česneku (5-10 g)
 1 lžička řepného oleje (10 g)
 1 porce salátu z kysaného zeli
 150 g vařené hnědé rýže

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

OBĚD 525 kcal

Pečená stehýnka s kysaným zelím a hnědou rýží

POSTUP:

Česnek nasekejte na drobno, osmažněte na lžičce oleje, přidejte protlak, dochutte solí a pepřem, vařte 15 minut, aby vznikla hustá omáčka, nechte vychladnout. Stehýnka umyjte, osušte, zlehka posolte, potřete omáčkou a uložte na plech (je vhodné použít pečicí papír). Pečte 40 minut při teplotě 180 stupňů.



POSTUP:

Zelí pokrájejte, jablko a mrkev oloupejte, nastrouhejte na struhadle. Smíchejte suroviny s olejem, dochuťte pepřem dle chuti.

SUROVINY

1 středně velký grapefruit (220 g)
10 ks lískových oříšků (10 g)

1 sklenice teplé vody s plátkem
citrónu a zázvoru

SALÁT S KYSANÉHO ZELÍ
– RECEPT NA 2 PORCE

2 sklenice kysaného zelí (2x 110 g)
½ jablka (50g)
1 středně velká mrkev (100 g)
1 lžička řepného oleje (5g)
pepř dle chuti

SVAČINA 155 kcal

Grapefruit s lískovými oříšky

VEČEŘE 262 kcal

Krémová polévka z cukety s krutony a parmezánem

POSTUP:

Cuketu omyjte, osušte a odkrojte konce. Pokrájejte ji na malé kousky. Cibuli a česnek nasekejte. Ve velkém hrnci rozehejte olej, vhodte česnek a cibuli, smažte 1 minutu, míchejte dřevěnou lžící. Přidejte cuketu a za stálého míchání smažte ještě pár minut. Vše zalijte vývarem a vařte 10 minut. Polévku rozmixujte a pak přidejte sekaný kopr. Plátek chleba nakrájejte na kostičky a opražte na suché pánvi. Posypte porci polévky strouhaným parmezánem a krutony.

SUROVINY

800 g cukety, 1 stroužek česneku (5g)
1 velká cibule (100 g)
3 lžice olivového oleje (3 x 10g)
4 sklenice zeleninového vývaru
nebo horké vody (4x 250 ml)
1 svazek kopru (20 g)
1 lžička strouhaného parmezánu
na posypání polévky (10 g)
1 plátek žitného celozrnného chleba (40 g)

1 sklenice čaje bez cukru

VYVÁŽENÁ STRAVA



ZELENINA 50%



Především zelená zelenina (salát, rukola, polníček, klíčky, listy špenátu, zelí, okurka, zelená paprika), ale také žlutá, červená paprika, rajčata, cibule, ředkvičky, mrkev, brokolice, květák

Lze přidat ovoce, ale v omezeném množství (maximálně 1-2 ks)

SACHARIDY 25%

polysacharidy – hlavně škroby,
které obsahuje tmavé pečivo,
kroupy, hnědá rýže, celozrnné
těstoviny, malé brambory

BÍLKOVINY 25%

libové bílé maso, ryby, tvaroh,
kefir a další mléčné výrobky



RECEPTY DIETA 1800 KCAL



PYRAMIDA ZDRAVÉ STRAVY A FYZICKÉ AKTIVITY



FYZICKÁ AKTIVITA

- ✓ **30-45 minut fyzické aktivity denně** – nejen racionální formy sportu přizpůsobené věku a zátěži (např. nordic walking), ale také přirozené formy pohybu jako procházky, chůze po schodech

DOBŘÉ NÁVYKY

- ✓ **konzumace 4-5 jídel** s upravenou kalorickou hodnotou v pravidelných časových intervalech
- ✓ **pití vody** (min. 1,5 – 2 l denně) a vyhýbání se alkoholu
- ✓ **eliminace cukru**, sladkostí (lze nahradit ovocem) a soli (lépe používat bylinky) v dietě
- ✓ **pravidelné močení** (nejméně každé 4 hod.)
- ✓ **intimní hygiena** (je nutné umývat intimní partie po každém močení)
- ✓ **každodenní výměna prádla** (přírodní textilie zabraňují rozvoji bakterií)



Vždy svůj stav, dietu a léčbu diabetu 2. typu konzultujte s lékařem!

Váš lékař by měl přesně zvážit, znát a monitorovat dietu, schéma fyzických cvičení a léčbu diabetu 2. typu.

Příručka byla připravena ve spolupráci s lékařkou **dr. Annou Jeznach-Steinhagen** – specialistkou v oboru diabetologie a interního lékařství, členkou Polské diabetologické společnosti a Polské společnosti pro výzkum obezity a **Mgr. Sylwií Snopek** – klinickou dietoložkou specializující se na terapii diabetu a obezity.



Mundipharma Gesellschaft m.b.H., organizační složka,
Karolinská 654/2, 186 00 Praha 8, www.mundipharma.cz

VÝROBKY Z OBILOVIN	GI
Pohanková kaše	45
Bulgur vařený	48
Krupičná kaše	55
Bílé těstoviny	55
Ovesné vločky	55
Hnědá rýže	55
Müsli	57
Celozrnné těstoviny	58
Žitný chléb	64
Bílá rýže	64
Kuskus	65
Ječné kroupy	68
Bílá houska	73
Bílý chléb	75
Kukuřičné lupínky	81
Bageta	95

ZELENINA	GI
Syrová mrkev	16
Bílé fazole	40
Vařená mrkev	47
Řepa	64
Vařená dýně	64
Vařené brambory	78
Bob	79

OVOCE	GI
Grapefruit	25
Jablko	38
Hruška	38
Jahody	40
Pomeranč	42
Hrozny	46
Banán	52
Kiwi	53

LUŠTĚNINY**GI**

Vařený hrách

22

Vařená cizrna

28

MLÉČNÉ VÝROBKY**GI**

Jogurt 0% tuku

27

Plnotučné mléko

27

Sojové mléko

34

Bílý jogurt

35

Ovocný jogurt

41

Zahuštěné slazené mléko

61

Rýžové mléko

86

SVAČINY, HOTOVÁ JÍDLA**GI**

Pizza

30

Bílá čokoláda

40

Piškot

46

Hranolky

54

Brambůrky, solené

54

Müsli tyčinka

61

Laskonka

67

Rohlík

67

Palačinka

69

Popcorn

72

Kobliha

76

ŠTÁVY A NÁPOJE**GI**

Rajská šťáva

38

Jablečná šťáva

40

Mrkvová šťáva

43

Pomerančová šťáva

52

Coca-cola

58

Pivo

66

Fanta orange

68

**SUROVINY**

3 plátky žitného celozrnného chleba (3x40 g)
 2 lžičky másla (2x5 g)
 3 listy salátu (3x10 g)
 3 plátky krůtí šunky (3x20 g)
 ¼ červené papriky (50 g)

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 413 kcal

Chlebičky s krůtí šunkou a paprikou

POSTUP:

Plátky chleba namažte máslem, na každý položte list salátu, plátek krůtí šunky. Servírujte s paprikou nakrájenou na proužky.

**SUROVINY**

bílý jogurt 2-3% tuku (200 g)
 ½ středně velkého pomeranče (100 g)
 3 lžičce jemných ovesných vloček (3x10 g)

1 sklenice vody s plátkem citrónu

SVAČINA 280 kcal

Jogurt s pomerančem a ovesnými vločkami

POSTUP:

Jogurt smíchejte s pomerančem nakrájeným na menší kousky a ovesnými vločkami. Počkejte 10-15 minut, aby vločky trochu změkly.

**SUROVINY**

150 g uvařených ječnných krup
 mleté maso z krůtích prsou (250 g)
 1 vejce (80 g)
 ½ lžičky sušené majoránky
 1 středně velká cibule (100 g)
 1 středně velká cuketa (300 g)
 1 stroužek česneku (5 g)
 3 lžičky řepného oleje
 1 lžička sušené bazalky
 rajský protlak
 špetka soli

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

OBĚD 600 kcal

Masové kuličky v rajské omáčce s ječnou kaší

POSTUP:

Maso osolte, přidejte vejce, půl lžičky majoránky a promíchejte. Dlaněmi tvarujte ze směsi menší kuličky a opečte je na 2 lžících oleje. Kuličky nechte okapat na papírovém ubrousku, aby se zbavily přebytečného tuku. Pokrájejte cibuli a česnek, cuketu nakrájejte na kostky. V malém hrnci rozehejte zbytek oleje, osmahněte cibuli a česnek, přidejte cuketu, vlijte protlak a půl sklenice vody. Vsypete bazalku a přidejte špetku soli, vložte kuličky a vařte 15-20 minut. Kuličky podávejte s ječnou kaší a salátem z kvašených okurek.



POSTUP:

Okurky nakrájejte na kolečka nebo kostky, cibuli nasekejte. Smíchejte okurky s cibulí, okořeňte pepřem dle chuti.

SUROVINY

1 kiwi (75 g)
 ¼ jablka (50 g)
 ½ středně velkého pomeranče (100 g)
 1 lžička sekaných vlašských ořechů (10 g)
 pár kapek citronové šťávy

1 sklenice teplé vody s plátkem citrónu

**SALÁT Z KVAŠENÝCH OKUREK –
 RECEPT NA 2 PORCE:**

5 středně velkých
 kvašených okurek (5x60 g)
 1 menší červená cibule (70 g)
 1 lžička olivového oleje (5g)
 čerstvě umletý pepř

SVAČINA 184 kcal

Ovocný salát

POSTUP:

Kiwi oloupejte a nakrájejte na plátky. Pomeranč nakrájejte na menší kousky. Jablko nakrájejte na kostičky. Ovoce pokapejte šťávou z citrónů a smíchejte s ořechy.

VEČEŘE 354 kcal

Pěčivo se salátem s mozarellou

POSTUP:

Salát nathejte na menší kousky. Mozarellu nakrájejte na menší kousky, papriku nakrájejte na krátké proužky, olivu překrojte podélně na půl. Smíchejte salát se sýrem, paprikou, olivami, semínky, pokapejte vinným octem nebo citronovou šťávou. Podávejte s černým chlebem pumpernickel.

SUROVINY

1 malá žitná houska (65 g)
 salát s mozarellou:
 3 listy salátu, např. římského (3x10 g)
 ½ sýra mozzarella se sníženým obsahem tuku (60 g)
 ¼ červené papriky (50 g)
 1 lžička černých oliv (15 g)
 1 lžička dýňových semínek (5 g)
 pár kapek vinného octa nebo citronové šťávy

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

**SUROVINY**

7 lžic jemných ovesných vloček (5x10 g)
 100 g bílého jogurtu 2–3 % tuku
 ½ středně velkého jablka (100 g)
 1 lžička dýňových semínek (5 g)
 skořice dle chuti

1 sklenka ovocného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 403 kcal

Ovesné vločky s jablkem

POSTUP:

Ovesné vločky smíchejte s jogurtem a nastrohaným jablkem. Nechte chvíli odležet, aby vločky trochu změkly. Dochutěte směs skořicí.

**SUROVINY**

1 plátek žitného celozrnného chleba (40g)
 1 list salátu (10 g)
 1 malý plátek tvrdého sýra (20 g)
 zákusek: 3 mandarinky (3 x 65 g)

1 sklenice teplé vody s plátkem citrónu
 a zázvoru

SVAČINA 245 kcal

Chléb se sýrem a mandarinkou

POSTUP:

Na plátek chleba položte list salátu a sýra. K chlebu si dejte jako zákusek mandarinky.

**SUROVINY**

150 g vařené hnědé rýže
 300 g masa z kuřecích prsou
 300 g květáku (lze i mražený)
 1 středně velké cibule (100 g)
 200 g fazolových lusků (lze i mražené)
 1 malá konzerva kokosového mléka (165 – 200 ml)

koření: kari, kurkuma, bazalka, zázvor,
 špetka skořice, sladká paprika, sůl, šťáva
 z ½ citrónu, petrželová nať

1 sklenka ovocného čaje bez cukru

**OBĚD 656 kcal**

Kuřecí kari se zeleninou a rýží

POSTUP:

Kuřecí prso nakrájejte na kostičky. Hlavičky květáku rozdělte na menší kousky, opláchněte. Nasekejte cibuli. Na velké, hluboké pánvi rozehejte olej, vhodte cibuli a krátce osmažte. Pak přidejte maso a osmažte. Přidejte květák, fazolové lusky a chvíli restujte. Všechno zalijte kokosovým mlékem, smíchejte a povařte. Okořeňte. Vařte přibližně 15 minut, až květák a fazolové lusky změknou. Přidejte citronovou šťávu a posypte petrželovou natí.



**SUROVINY**

1 lehký tvaroh (150 g)
 1 lžička slunečnicových semínek (5 g)
 1/4 červené papriky (50 g)
 1 šálek čaje bez cukru

SVAČINA 153 kcal

Tvaroh se slunečnicovými semínky a paprikou

POSTUP:

Papriku nakrájejte na drobné kostičky. Smíchejte papriku s tvarohem a slunečnicovými semínky.

**VEČEŘE 379 kcal**

Salát s brokolicí s česnekovou zálivkou a krutony

POSTUP:

Hlavičky brokolice vařte v páře (asi 5 minut), po uvaření je krátce propláchněte pod studenou vodou. Do salátové mísy vložte uvařenou a vychlazenou brokolici. Na suché malé pánvi krátce opražte mandle a plátek chleba nakrájený na kostičky, aby vznikly krutony. Jogurt smíchejte s propasírovaným česnekem. Smíchejte jogurtovou zálivku a brokolici, promíchejte. Na konec posypte krutony.

SUROVINY

200 g hlaviček brokolice
 100 g bílého jogurtu 2-3 % tuku
 1 stroužek česneku (5g)
 1 lžička mandlí (10g)
 krutony z 2 plátků žitného celozrnného chleba (2 x 40 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

- 1 menší žitná houska (65 g)
- 1 avokádo
- 5 ks cherry rajčátek (5x 20 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 394 kcal

Chlebíčky s guacamole

POSTUP:

Avokádo překrojte na půl a vyjměte pecku, vydlabejte dužinu. V misce dužinu z avokáda dobře rozmělněte vidličkou, přidejte šťávu, česnek a sůl dle chuti, dobře promíchejte.

SUROVINY

- 130 g bílého jogurtu, max. 2–3 % tuku
- 1 středně velká hruška (150 g)
- 1 lžíce lískových ořechů (10 g)
- pár kapek citrónové šťávy
- 3 lžíce ovesných otrub (3 x 7 g)

1 sklenice vody s plátkem citrónu

SVAČINA 283 kcal

Jogurt s hruškou a ořechy

POSTUP:

Hrušku nakrájejte na kostičky, vložte do misky. Pokapejte citrónovou šťávou. K hrušce přidejte jogurt, ořechy, otruby a promíchejte.

SUROVINY

- 4 červené papriky (4x200 g)
- 4 rajčata (2x150 g)
- 1 cibule (100g)
- 1 stroužek česneku (5g)
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 l vody, špetka pálivé a sladké papriky, nasekaná petrželová nať
- 2 lžíce olivového oleje (2 x 10 g)
- sůl, pepř dle chuti
- 1 lžička dýňových semínek (5 g)
- 1 lžička olivového oleje (5 g)
- krutony ze 2 plátků žitného celozrnného chleba (2 x 40 g)
- ½ sýra mozzarella se sníženým obsahem tuku (60 g)

1 sklenice černého čaje bez cukru

OBĚD 628 kcal

Polévka z pečených paprik s topinkami

POSTUP:

Troubu předehřejte na 230 až 250 stupňů, nejlépe se zapnutou funkcí gril. Papriku pečte na plechu cca 10 minut, občas otočte. Dohněda opečenou papriku vložte do misky a přikryjte talířem. Počkejte, až paprika úplně vychladne. Následně odklopte talíř a malým nožem jemně stáhněte slupku z papriky a nakrájejte na menší kousky. V hlubším kastrolu rozehejte olej, přidejte nakrájený česnek, cibuli a sladkou



papriku. Přidejte nakrájená rajčata. Vše zalijte vodou a přiveďte k varu. Přidejte upečenou papriku a ještě jednou přiveďte k varu.

Polévku rozmixujte, přidejte tymián, dochutěte solí a pepřem. Do každé porce přidejte topinky a chleba (chléb opečte na suché pánvi). Polévku zakápněte olivovým olejem, posypejte semínky a potřenou mozzarellou.



SUROVINY

1 kefír, max. 2-3 % tuku (250 ml)

3 mandarinky (3 x 65 g)

1 sklenka zeleného čaje bez cukru

SVAČINA 194 kcal

Kefír a mandarinky

VEČEŘE 326 kcal

Palačinky s tvarohem

POSTUP:

Tvaroh rozmělněte vidličkou, přidejte ovesné vločky, kypřicí prášek a xylitol. Vklepněte vejce a promíchejte. Pokud je směs příliš hustá, přidejte trochu vody. Na středním plameni na nepřilnavé pánvi smažte menší placičky z jedné strany s poklicí a z druhé strany bez poklice. Podávejte s jogurtem, placičky posypejte kakaem nebo skořicí.

SUROVINY

40 g jemných ovesných vloček (4 x 10 g)

1 vejce (60 g)

1 lžička kypřicího prášku do pečiva (5 g)

50 g tvrdého tvarohu na strouhání, odtučněného

1 lžička xylitolu (5 g)

70 g bílého jogurtu, max. 2-3 % tuku jako příloha

kakao nebo skořice k posypání

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

2 plátky žitného celozrnného chleba
(2x40 g)

míchaná vejce:

2 vejce (2 x 60 g)

1 lžička másla na smažení (5 g)

špetka soli a pepře dle chuti

½ čerstvé okurky

1 sklenice čaje bez cukru

SNÍDANĚ 434 kcal

Pečivo s míchanými vejci a okurkou

POSTUP:

Na malé pánvi rozehřejte máslo, na něm usmažte vejce, dochutěte solí a pepřem. Podávejte s plátkem chleba a okurkou nakrájenou na proužky.

SUROVINY

100 g bílého jogurtu max. 2–3 % tuku

1 sklenice mražených jahod
(předem rozmražených, 150 g)

½ málo zralého banánu bez slupky (60 g)

4 lžičky ovesných otrub (4 x 7 g)

½ sklenice minerální vody

1 sklenice ovocného čaje s citrónem
a zázvorem

SVAČINA 237 kcal

Jahodový koktejl

POSTUP:

Všechny suroviny vhodte do mixéru a rozmixujte na hladký koktejl.

SUROVINY

200 g suchých těstovin (před uvařením),
špagety z celozrnné mouky

250 g cherry rajčátek

2 lžičky olivového oleje (2 x 10 g)

2 větvičky bazalky, 1 cibule (100 g)

1–2 stroužky česneku (5–10 g)

1–2 sklenice vody

2 lžičky strouhaného parmezánu (2x10 g)

špetka soli a pepře dle chuti

1 sklenka teplé vody
s plátkem citrónu a zázvoru

OBĚD 586 kcal

Těstoviny s rajčaty a parmezánem

POSTUP:

Do hrnce vložte špagety. Přidejte polovinu rajčat, cibuli nakrájenou na tenké plátky, česnek nasekaný na drobnou, bazalku, sůl, pepř a olej. Vše zalijte vodou (1–2 sklenice, podle velikosti hrnce). Uvedte do varu a občas promíchejte, vařte přibližně 9 min (těstoviny by měly být „al dente“ a voda – odpařena). Je-li potřeba, špagety dochutěte a podávejte posypané čerstvě nastrohaným parmezánem.



**SUROVINY**

1 plátek žitného celozrnného chleba (40g)
 1 list salátu (10 g)
 1 plátek tvrdého sýra (20 g)
 ¼ žluté papriky (50 g)
 jako zákusek: 1 kiwi (75 g)
 1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SVAČINA 179 kcal

Chléb se sýrem a kiwi

POSTUP:

Na plátek chleba položte salát a sýr. Podávejte s paprikou nakrájenou na proužky. Jako zákusek lze podávat kiwi.

**VEČEŘE 365 kcal**

Salát s grilovaným kuřetem a krutony

POSTUP:

Salát natrhajte prsty na kousky a vložte do salátové mísy. Maso umyjte, očistěte, zlehka potřete solí a pepřem, řepným olejem, připravte si grilovací pánev. Okurku nakrájejte na kolečka, papriku na krátké proužky. V šálku smíchejte suroviny na zálivku. Přidejte do salátové mísy další nakrájenou zeleninu, zálivku a vychlazené maso nakrájené na menší kousky, promíchejte. Plátek chleba nakrájejte na kostičky, vhodte na suchou pánev a chvíli opékejte, až vzniknou krutony. Posypte jimi salát.

SUROVINY

4 listy ledového nebo římského salátu (4 x 20 g)
 ½ zelené okurky (70 g)
 ¼ žluté papriky (50 g)
 100 g masa z kuřecích prsou
 1 lžička řepného oleje (5 g)
 krutony z 1 plátku žitného celozrnného chleba (40 g)
 zálivka: 1 lžice citronové šťávy
 1 lžička pálivé hořčice (5 g)
 1-2 stroužky česneku (5-10 g)
 1 lžička oleje (5 g) špetka soli a pepře
 1 sklenka ovocného čaje bez cukru



**SUROVINY**

7 lžic jemných ovesných vloček (7 x 10 g)
 100 g bílého jogurtu, max. 2–3 % tuku
 ½ středně velké pomeranče (100 g)
 1 lžice slunečnicových semínek (10 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SNÍDANĚ 429 kcal

Ovesná kaše s pomerančem

POSTUP:

Vločky smíchejte s jogurtem a pomerančem nakrájeným na menší kousky. Na chvíli nechte odležet, aby vločky trochu změkly. Přidejte semínka a smíchejte.

**SUROVINY**

1 plátek žitného celozrnného chleba (40 g)
 1 list salátu (10 g)
 1 plátek kuřecí šunky (20 g)
 salát: 3 listy salátu (3 x 10 g)
 5 ks cherry rajčátek (5 x 20 g)
 1 kvašená okurka (60 g)
 5 ks oliv (15 g), 1 lžička olivového oleje (5 g)
 1 lžička dýňových semínek (10 g)
 čerstvě mletý pepř
 1 sklenice zeleného čaje bez cukru

SVAČINA 306 kcal

Chléb s uzeninou a zeleninový salát

POSTUP:

Na plátek chleba položte list salátu a uzeniny. Do salátové misky vhodte natrhané listy na kousky, přepůlená rajčata, nakrájené olivy a okurku nakrájenou na kolečka, dýňová semínka, olej, smíchejte a dochutěte čerstvě mletým pepřem.

**SUROVINY**

200 g filetu z lososa
 1 červená paprika (200 g)
 1 žlutá paprika (200 g)
 1 středně velká cuketa (300 g)
 1 pórek (bílá část, 100 g)
 1 lžice olivového oleje (10 g)
 citrón k servírování
 špetka soli a pepře dle chuti
 250 g vařeného bulguru

1 sklenka čaje bez cukru

OBĚD 533 kcal

Pečený losos se zeleninou a bulgurem

POSTUP:

Rozehřejte troubu na 190 stupňů. Do ohnivzdorné nádoby vložte kolečka pórku a cuketu nakrájenou na větší kostky a dvě papriky, vše pokapte olivovým olejem a pečte 20 minut. Na zeleninu položte kousky lososa a lehce posolte, pečte dalších 15 minut. Podávejte s bulgurem a plátkem citrónu.



**SUROVINY**

½ svazku petrželové natí (15 g)
 ½ středně velkého pomeranče (100 g)
 ¼ jablka (100 g)
 ¼ avokáda (30 g)
 1 sklenka minerálky

1 sklenice teplé vody s plátkem
citronu a zázvoru

SVAČINA 155 kcal

Zelený koktejl

POSTUP:

Do mixéru vložte nat', oloupané ovoce, vlijte vodu.
Vše promixujte na hladký koktejl.

**VEČEŘE 392 kcal**

Pečivo s tvarohovou pomazánkou

POSTUP:

Tvaroh rozmělněte vidličkou, smíchejte s jogurtem
a natí. Podávejte s pečivem a rajčaty.

SUROVINY

2 plátky celozrnného žitného chleba
(2x40 g)

tvarohová pomazánka:

100 g polotučného hrudkovitého tvarohu
 100 g bílého jogurtu, max. 2-3 % tuku
 posekaná petrželová nat'
 5 ks cherry rajčátek (5 x 20 g)

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

3 plátky žitného celozrnného chleba
(3 x 40 g)
3 listy salátu (3 x 10 g)
2 plátky tvrdého sýra (2 x 20 g)
2 kvašené okurky (2 x 50 g)

1 sklenice čaje bez cukru

SNÍDANĚ 431 kcal

Chléb s tvrdým sýrem a kvašenou okurkou

POSTUP:

Na plátky chleba položte salát, plátky sýra. Podávejte s okurkami nakrájenými na proužky.

SUROVINY

cottage cheese light (150 g)
1 kiwi (75 g)
1 mandarinka (65 g)
1 lžička slunečnicových semínek (10 g)

1 sklenice ovocného čaje bez cukru

SVAČINA 265 kcal

Cottage cheese, ovoce

POSTUP:

Cottage cheese smíchejte se semínky (slunečnice, dýně, chia nebo podobné). Jako zákusek podávejte ovoce.

SUROVINY

150 g vařené pohankové kaše
300 g pečeně, 200 g celeru
50 g zelených oliv
1 červená cibule (100 g)
2 stroužky česneku (2x5 g)
100 g rajský protlak
2 lžíce řepného oleje (2x 10 g)
3-4 kuliček pepře, dle chuti sůl
pepř, 1 lžička sušeného tymiánu
posekaná petrželová nať

1 sklenka zeleného čaje bez cukru

OBĚD 562 kcal

Guláš z pečeně s pohankovou kaší

POSTUP:

Pečení nakrájejte na kousky, posolte. Nakrájejte celer na větší kostky. Slijte olivy. Nasekejte cibuli a česnek. V hrnci rozehejte olej, osmahněte cibuli, přidejte česnek a pečení, smažte 3 minuty, aby se maso lehce zatáhlo, přidejte celer, tymián, smažte 3 minuty, vlijte 1 l vody, přidejte protlak a kuličky pepře, dobře promíchejte. Vařte přibližně 1 hodinu a 15 minut. V případě potřeby dolijte vodu. 10 minut před koncem přidejte olivy. Podávejte se sekanou natí a pohankovou kaší.



**SUROVINY**

- ½ jablka (100 g)
- ½ málo zralého banánu (60 g)
- 1 mandarinka (65 g)
- 2 lžičky sekaných vlašských ořechů (2x10g)

1 sklenice teplé vody s plátkem
citronu a zázvoru

SVAČINA 246 kcal

Ovocný salát

POSTUP:

Jablko a banán nakrájejte na menší kousky, mandarinku rozdělte na měsíčky. Smíchejte ovoce s ořechy.

**VEČEŘE 322 kcal**

Piškotová omeleta s rybízovým džemem

POSTUP:

Vejce umyjte, oddělte bílek od žloutku. Z bílku se špetkou soli vyšlehejte sníh. Pak přidejte žloutek a chvíli šlehejte, přidejte mouku, mléko, a ještě chvíli šlehejte. Dno malé pánve potřete olejem a rozehejte. Vlijte vaječnou směs na pánev a smažte z obou stran, až omeleta zezlátne. Omeletu přeložte na talíř a potřete džemem.

SUROVINY

- 1 vejce (60 g)
- 2 špaldové mouky
(2 x 15 g, čím hladší, tím lépe)
- 1/5 sklenice mléka 2 % tuku (50 ml)
- 1 lžička řepného oleje (5 g)
- 2 lžice bílého jogurtu, max. 2-3 % tuku
(2 x 25 g)
- 2 lžičky rybízového džemu obsahujícího
100 % ovoce (2 x 15 g)

1 sklenka ovocného čaje bez cukru



SUROVINY

3 plátky žitného celozrnného chleba (3 x 40 g)

1 porce pomazánky z uzené makrely:

100 g filetu uzené makrely

1 menší cibule (70 g)

1 stroužek česneku (5g)

2 lžice hustého bílého jogurtu (2 x 25 g)

čerstvě mletý pepř, sekaná pažitka dle chuti

¼ žluté papriky (50 g)

1 sklenka čaje bez cukru

SNÍDANĚ 430 kcal

Chléb s pomazánkou z uzené makrely

POSTUP:

Rybu zbavenou kostí rozmělněte vidličkou. Přidejte nasekanou cibuli a pažitku. Jogurt smíchejte s propasírovaným česnekem. Přidejte makrely, dochutěte pepřem, smíchejte. Pomazánkou potřete chleby a ozdobte paprikou nakrájenou na proužky.

SUROVINY

1 sklenice mléka 2 % tuku (250 ml)

1 lžice chia semínek (10 g)

1 sklenice malin/jahod (mražených, 150 g)

1 lžička xylitolu (5 g)

1 sklenice ovoce/čaj bez cukru

SVAČINA 286 kcal

Puding s chia semínky

POSTUP:

Puding připravte několik hodin předem, nejlépe večer předchozího dne. Společně rozmixujte mléko, ovoce a xylitol. Přidejte chia semínka, promíchejte. Odložte do ledničky a občas během prvních 30 minut promíchejte, aby nevznikly hrudky. Pak nechejte několik hodin stát, aby chia semínka nabobtnala.

SUROVINY

300 g masa z kuřecích stehýnek bez kůže

150 g rajského protlaku

sůl, pepř, 1–2 stroužky česneku (5–10 g)

1 lžička řepného oleje (10 g)

1 porce salátu z kysaného zeli

200 g vařené hnědé rýže

1 sklenice zeleného čaje bez cukru

OBĚD 610 kcal

Pečená stehýnka s kysaným zelím a hnědou rýží

POSTUP:

Česnek nasekejte na drobno, osmahněte na lžičce oleje, přidejte protlak, dochutěte solí a pepřem, vařte 15 minut, aby vznikla hustá omáčka, nechte vychladnout. Stehýnka umyjte, osušte, zlehka posolte, potřete omáčkou a uložte na plech (je vhodné použít pečicí papír). Pečte 40 minut při teplotě 180 stupňů.



POSTUP:

Zelí pokrájejte, jablko a mrkev oloupejte, nastrouhejte na struhadle. Smíchejte suroviny s olejem, dochutte pepřem dle chuti.

SALÁT S KYSANÉHO ZELÍ
- RECEPT NA 2 PORCE

2 sklenice kysaného zelí (2x 110 g)
 ½ jablka (50g)
 1 středně velká mrkev (100 g)
 1 lžička řepného oleje (5g)
 pepř dle chuti

SUROVINY

1 středně velký grapefruit (220 g)
 10 ks lískových oříšků (10 g)

1 sklenice teplé vody s plátkem
 citrónu a zázvoru

SVAČINA 155 kcal

Grapefruit s lískovými oříšky

VEČEŘE 355 kcal

Krémová polévka z cukety s krutony a parmezánem

POSTUP:

Cuketu omyjte, osušte a odkrojte konce. Pokrájejte ji na malé kousky. Cibuli a česnek nasekejte. Ve velkém hrnci rozehejte olej, vhodte česnek a cibuli, smažte 1 minutu, míchejte dřevěnou lžicí. Přidejte cuketu a za stálého míchání smažte ještě pár minut. Vše zalijte vývarem a vařte 10 minut. Polévku rozmixujte a pak přidejte sekaný kopr. Plátek chleba nakrájejte na kostičky a opražte na suché pánvi. Posypte porci polévky strouhaným parmezánem a krutony.

SUROVINY

800 g cukety, 1 stroužek česneku (5g)
 1 velká cibule (100 g)
 3 lžíce olivového oleje (3 x 10g)
 4 sklenice zeleninového vývaru nebo horké vody (4x 250 ml)
 1 svazek kopru (20 g)
 1 lžička strouhaného parmezánu
 na posypání polévky (10 g)
 1 plátek žitného celozrnného chleba (40 g)

1 sklenice čaje bez cukru