

Príklad jedálneho lístka



Príklad jedálneho lístka

1. deň

raňajky: jogurt s ovocím a pohánkovými vločkami
desiata: syr so zeleninou
obed: zemiaková mliečna polievka
losos na zelenine, varené zemiaky
olovrant: mrkvová nátierka s pečivom
večera: varená špargľa so šampiňónmi a syrom

2. deň

raňajky: chlieb s maslom a džemom
desiata: hrozno s orechami
obed: zeleninová polievka
tvorohové rezance
olovrant: ryžový puding
večera: pečený králik so zemiakmi

3. deň

raňajky: chlieb so syrom a zeleninou
desiata: avokádové smoothie
obed: paradajková polievka
kuskus so zeleninou (paprika, cuketa, uhorka)
olovrant: puding z Chia semienok s ovocím
večera: pečené zemiaky s kyslou smotanou

* Pre stanovenie vhodných diétnych opatrení je potrebné vedieť aj hladiny lipidov a glukózy v krvi, aby nedochádzalo k tzv. križeniu diét. Všetky potraviny a prísady použité na prípravu vzorového jedálneho lístka sú dostupné v sieti potravín SR.

4. deň

raňajky: pohánková kaša
desiata: čerešne, lieskové orechy
obed: mrkvová polievka
dusené teľacie mäso, grilovaná zelenina
olovrant: šalát zeleninový so semiačkami a olivovým olejom
večera: puding s ovocím

5. deň

raňajky: praženica so zeleninou
desiata: čučoriedky, jogurt
obed: cesnaková polievka
rizoto so zeleninou, hlávkový šalát
olovrant: mandľovo-ovsená bábovka
večera: dusené morčacie mäso, ryža

6. deň

raňajky: kukuričné lupienky s tvarohom a ovocím
desiata: ovsené muffiny, jablko
obed: tekvicová polievka (hokkaido krém)
zeleninový šalát s grilovaným kuracím mäsom
olovrant: acidofilné mlieko
večera: palacinky s jahodovým džemom

7. deň

raňajky: vajíčková pomazánka s chlebom a zeleninou
desiata: mandle sladké, brusnice
obed: cibuľová polievka
plnené papriky s paradajkovou omáčkou
olovrant: cottage syr so zeleninou
večera: lievance s tvarohom

