

VAŠE LOGO

NUTRIČNÝ PLÁN

KLIENT

Meno Pacienta

NÁZOV PLÁNU

Univerzálny stravovací režim

VSTUPNÁ ENERGIA

1550 kcal / 6489.54 KJ

TRVANIE PLÁNU

02.02.2020 - 02.03.2020

NUTRIČNÝ PLÁN ZOSTAVIL

Meno autora

VYRADENÉ ALERGÉNY

ananás
jablká

Popis plánu

Dobrý deň,

stravovací plán, ktorý držíte v rukách je schválený odborníkom v oblasti dietoterapie a je nastavený pre Vaše individuálne potreby.

Pokyny:

V stravovacom pláne máte na výber z množstva receptov v rámci jednotlivých častí dňa, pričom každý z receptov obsahuje približne rovnaké množstvo energie a makronutrientov (sacharidy, tuky, bielkoviny). Z tohoto dôvodu si môžete pre dané jedlo dňa zvoliť ktorýkoľvek z receptov (pokiaľ odborník neurčí inak) a vždy bude vyhovovať vášmu cieľu a individuálnym špecifikám.

- Podľa možností striedajte jednotlivé jedlá čo najčastejšie - z dôvodu udržiavania pestrosti stravy a pestrosti jednotlivých mikronutrientov (vitamíny, minerály).
- Jedlo konzumujte najneskôr 2 - 3 hodiny pred spaním.
- Nakupujte potraviny, ktoré máte predpísané v stravovacom pláne. **Pokiaľ máte na výber, konzumujte potraviny ako mäso, ryby a vajcia z domáceho chovu a chemicky neupravované ovocie a zeleninu (najlepšie vypestované doma).**
- Dodržujte predpísaný počet jedál počas dňa.
- Vyhýbajte sa sladkostiam, slaným pochutinám a pitiu sladených nápojov.
- V prípade, že máte v úprave stravy zakomponované zemiaky a nemáte na ne alergiu, preferujte ich konzumáciu aj so šupkou a uprednostňujte šetrnú prípravu (dusenie).
- **Snažte sa denne skonzumovať aspoň predpísané množstvo zeleniny uvedené v receptoch. Ak máte chuť na viac zeleniny, môžete si ju dopriať v neobmedzenom množstve pokiaľ odborník neurčí inak. Pred intenzívnejšou pohybovou aktivitou, silovým tréningom obmedzte, respektíve vylúčte strukovinovú zeleninu, aby vás "nenafukovalo".**
- Každý deň si doprajte plnohodnotný neprerušovaný spánok v trvaní podľa individuálnej potreby, aspoň 6 hodín až 9 hodín. Nedostatok spánku môže viesť k nadbytočnému príjmu energie počas dňa.

Výber pečiva:

- **Celozrnné pečivo** sa pečie z celozrnej múky, teda z múky, ktorá je pripravená mletím celého obilného zrna (či už ražného, pšeničného alebo iného) vrátane obalu a klíčka. Aby pečivo mohlo byť označené ako celozrnné, musí obsahovať najmenej 70% hmotnosti celozrnných výrobkov z celkovej hmotnosti. **Viaczrnné, tmavé, multicereálne alebo fit nemusí byť celozrnné.**
- **Grahamové pečivo** sa vyrába z grahamovej múky, do ktorej sú navyše pridané mleté otruby (vonkajší obal zrna). Podiel grahamovej múky by mal byť najmenej 30 %.

Tekutiny:

- 1 - 2 krát denne vypite ľubovoľný nesladený čaj, ideálne sypaný zelený (nie večer), biely alebo bylinkový.
- Odporúčame dodržiavať pravidelný pitný režim (čistá voda z vodovodu, príležitostne minerálna voda s vyšším obsahom magnézia).
- Jedlo zapíjajte, iba ak je suché („nejde dole krkom“).
- Pite toľko tekutín, aby bol pri močení, moč číry/bledožltý. Akonáhle sa moč sfarbuje do tmavožltej farby, znamená to, že Vaše telo je dehydratované a neprijímate dostatok tekutín.
- Iontové nápoje pite jedine v prípade dvoj a viac hodinovej intenzívnej záťaže (jedine hypo/izotonické nápoje, nie hypertonické).

Potraviny:

- **Recepty a jednotlivé ingrediencie ľubovoľne dochuťte bylinkami, korením (ak netrpíte alergiou na niektorú z bylín/korenín) a zeleninovou soľou (šetrne).**
- **Pokiaľ sa v „menu variante“ alebo inom variante vášho jedálnička nachádza ingrediencia (mäso, zelenina, ovocie, ryža a.i.), ktorú práve nemáte k dispozícii, použite najpodobnejšiu ingredienciu vzhľadom na to čo váš jedálniček obsahuje.** napr. hovädzia sviečkovica – hovädzie mäso varené, žltá paprika – zelená

paprika, rukola – špenát, špagety - fusilli, paradajka - reďkovka a.i. Ak nemáte k dispozícii konkrétnu značku výrobku, použite inú - jedná sa o príklady, ktoré sú kompromisom medzi dostupnosťou, kvalitou a cenou potravín. V prípade, že trpíte alergiou na niektorú z vyššie uvedených potravín, nekonzumujte ju.

- Mäso preferujte predovšetkým varené, príležitostne pečené a grilované. Úplne sa vyhnite vypráženým potravinám. Snažte sa dodržiavať približnú gramáž mäsa uvedenú v recepte.
- Oleje vhodné do šalátov: ľanový, olivový, repkový, tekvicový, avokádový - ideálne extra panenský, lisovaný za studena. Ak máte na niektorý olej alergiu, nekonzumujte ho.
- Oleje vhodné pre použitie pri tepelnej úprave: rafinovaný repkový, olivový.
- V prípade, že trpíte alergickou reakciou na pomocné ingrediencie (bazalka, škorica, rozmarín, oregano, a.i.), nekonzumujte ich ani v prípade že sa v stravovacom režime vyskytnú ako "pomocné ingrediencie".

Tepelná úprava:

- V receptoch stravovacieho režimu sa vedľa tepelne upravovaných potravín (cestoviny, ryža, kuskus, a.i.) uvádza informácia, či sa množstvo (kuchynská miera) vzťahuje na uvarenú alebo neuvarenú formu danej potraviny.
- Pokiaľ nie je uvedené inak, mäso je v receptoch uvádzané v surovom stave.

Tipy:

- Surová ryža po uvarení zväčší svoj objem približne 2,5 až 3-násobne. Surové cestoviny po uvarení zväčšia svoj objem približne 2,5 až 5 násobne.
- Ak sa v jedálničku nachádza zložitejší recept a máte čas si takéto jedlo pripraviť dopredu na viac dní (väčšiu porciu) rovnomerne prenášobte množstvo každej ingrediencie v recepte. Následne skonzumujte len približnú gramáž, ktorú máte uvedenú v stravovacom režime. Polievky:
- Pokiaľ sa v „menu variante“ vo vašom jedálničku nachádza polievka, ktorá nie je vo výbere vášho stravovacieho zariadenia, zvolte podobnú alternatívu (hovädzí vývar namiesto slepačieho). Vyhýbajte sa smotanovým a mastným polievkam.

Odporúčaná pohybová aktivita do veku 60 rokov

- vykonať v súčte 40 000 - 70 000 krokov za 7 dní
- 2 - 3 krát v priebehu 7 dní vykonávať pohybovú aktivitu miernej až strednej intenzity: rýchla chôdza, pomalý beh
- 2 - 3 krát v priebehu 7 dní vykonávať silový tréning vonku, ak počasie neumožňuje, tak v domácich podmienkach, alebo vo fitnesscentre
 - príklady silových cvičení: drepy, kľuky, výpady, príťahy kladky na hrudník
 - v počiatoch tréningu silového charakteru, odporúčame vyhľadať vzdelaného odborníka v tejto oblasti (fitness, kondičného trénera)

Odporúčaná pohybová aktivita nad 60 rokov

- vykonať v súčte minimálne 40 000 krokov v priebehu 7 dní
- 2 - 3 krát v priebehu 7 dní vykonávať pohybovú aktivitu miernej až strednej intenzity: chôdza, rýchla chôdza
- 2-krát v priebehu 7 dní vykonávať silový tréning vonku, ak počasie neumožňuje, tak v domácich podmienkach, alebo vo fitnesscentre
 - príklady silových cvičení: drepy, kľuky, výpady, príťahy kladky na hrudník
 - v počiatoch tréningu silového charakteru, odporúčame vyhľadať vzdelaného odborníka v tejto oblasti (fitness, kondičného trénera)

Prajeme Vám dobrú chuť a skoré dosiahnutie Vášho cieľa.

Vysvetlivky k nutričnému plánu

POSTUP A PŘIBLIŽNÝ ČAS PŘÍPRAVY

S kucháři a lékaři sme pripravili postup ako jedlá pripraviť chutne a zdravo. Postup prípravy má slúžiť ako odporúčanie a nemusí sa striktne dodržiavať. "Ďalšie ingrediencie" sú väčšinou ingrediencie s veľmi nízkym obsahom energie, ktoré slúžia na dochutenie.

🕒 10 min

Postup prípravy:

Ovocie si nakrájajte do misky a na desiatu skonzumujte.

Ďalšie ingrediencie:

Podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou

ZOZNAM INGREDIENCIÍ, KTORÉ DANÉ JEDLO OBSAHUJE

Pri každej ingrediencii je zobrazené jej množstvo v kuchynských mierach (pre jednoduchosť použitia) a následne je v zátvorke uvedené presné množstvo ingrediencie v gramoch (nejedná sa teda o hmotnosť kuchynskej miery, ale o presné odporúčané množstvo príslušnej ingrediencie).

INGREDIENCIE

$\frac{3}{4}$ x balenie Ingrediencia 1 (127.5 g)

2 x ks Ingrediencia 2 (150 g)

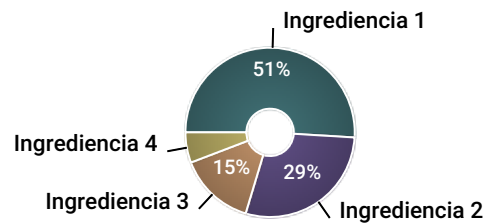
2 a $\frac{1}{2}$ x krajec Ingrediencia 3 (125 g)

4 x ks Ingrediencia 4 (12 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE VO VARIANTE JEDLA

Graf znázorňuje množstvo energie, ktorú jednotlivé ingrediencie v jedle obsahujú. Slúži na rozpoznanie ingrediencií s vysokým obsahom energie.

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE (INFORMATÍVNE ZOBRAZENIE, PŘIBLIŽNÝCH HODNŔT PRE DANÝ VARIANT)

Chol. - Cholesterol v miligramoch (mg)

6.2 Chol

Informácie o alergénoch

Ananás

Alergia na ananás sa najčastejšie prejavuje svrbením jazyka, opuchom pier, bolesťami žalúdka, vyrážkami červenej farby, hnačkou a ťažkosťami s dýchaním.

Hlavné zdroje sú čerstvý alebo konzervovaný ananás, ananásové šťavy a džúsy.

Jablká

Pri alergii na jablká treba rozlišovať medzi alergiou na jablkovú šupku a na jablkovú dužinu. Človek alergický na jablkovú šupku nemusí byť alergický na jablkovú dužinu a naopak. Táto alergia sa môže prejavíť v akomkoľvek veku. Najčastejšie príznaky alergie sú trpnutie pier, svrbenie jazyka, škrabanie v krku, opuchnutie tváre, slzenie, príznaky podobné nádche alebo kýchanie.

Hlavné zdroje sú všetky druhy jablák (červené, zelené, granátové...), jablkové koláče, kompóty, marmelády, detské výživy s obsahom jablák, jablkové džúsy a šťavy.

Raňajky

Zapekaná ovsená kapučino kaša so škoricou a para orechami

⌚ 20 min

Postup prípravy:

Vločky uvarte v mlieku a pridajte rozpustnú kávu, pomiešajte. Dosladte medom/sirupom a pridajte tvaroh. Bielok vyšľahajte na penu a vmiešajte do kaše. Kašu dajte do zapekacej misy vymastenej tukom a pečte v rúre cca 5 minút, posypte škoricou a orechami.

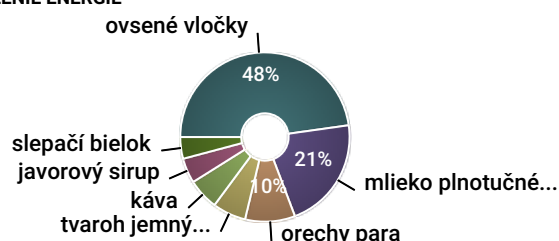
Ďalšie ingrediencie:

škoricou (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- 5 PL ovsené vločky (55 g)
- 1 a ½ dl mlieko plnotučné 3,5 % (150 g)
- 2 ks orechy para (6 g)
- ½ PL javorový sirup napr. grade A BIO/nie BIO (6 g)
- 1 x veľkosť M slepačí bielok (37 g)
- 1 ČL káva (6 g)
- 1 a ½ PL tvaroh jemný hrudkovitý 2,5 % napr. Rajo (25.5 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Cottage cheese so zeleninou

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Na pečivo naneste cottage cheese a plátok šunky. Polovicu zeleninovej prílohy skonzumujte na začiatku a druhú polovicu konzumujte spoločne s pečivom. Ľubovoľne dochuťte bylinkami, korením alebo balzamikom. Ak sa vo variante nachádza olej, tak polejte, resp. ak ľanové semienka, tak posypte nimi cottage cheese.

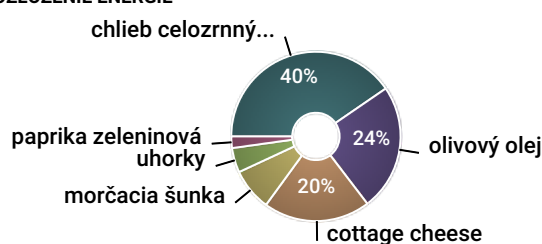
Ďalšie ingrediencie:

balzamik - vínny ocot, bylinky, korenie, medvedí cesnak - natrhajte do syru (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- ½ ks uhorky (150 g)
- ½ x balenie cottage cheese (90 g)
- 1 a ½ x krajec chlieb celozrnný pšeničný (ideálne kváskový) (75 g)
- 2 x plátok priemer 14,5 cm morčacia šunka (36 g)
- 1 PL olivový olej (12 g)
- ½ ks paprika zeleninová (37.5 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE



Chol

Pohánková kaša

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Premytú pohánku opražte na sucho, zalejte vodou, pridajte tuk (olej alebo maslo - podľa toho, ako uvádza variant) a soľ. Privedte k varu a potom znížte teplotu na minimum. Uvarenú pohánku konzumujte s nakrájaným ovocím, tvarohom a orechmi (ak sú uvedené vo variante).

Ďalšie ingrediencie:

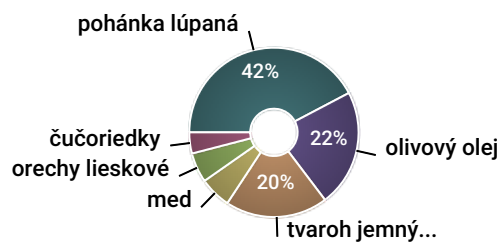
stévia podľa chuti, škorica (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- 2 PL pohánka lúpaná (neuvarená) (50 g)
- 1 PL olivový olej (12 g)
- ½ PL med (9 g)
- 4 x 5 bobúľ čučoriedky (36 g)
- 4 ks orechy lieskové (4 g)
- 5 PL tvaroh jemný hrudkovitý 2,5 % napr. Rajo (85 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE

Desiata

Zelenina s orechami

⌚ 2 min

Postup prípravy:

Zeleninu môžete deň vopred očistiť, nakrájať a vložiť v miske do chladničky.

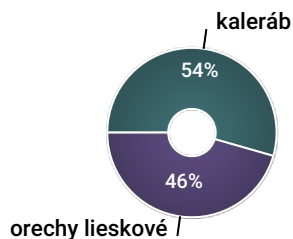
INGREDIENCIE

1 ks kaleráb (270 g)
10 ks orechy lieskové (10 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

0 Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE



Marhuľové smoothie

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Ingrediencie dajte do mixéra a pomixujte. Môžete ozdobiť kúskom mäty.

Ďalšie ingrediencie:

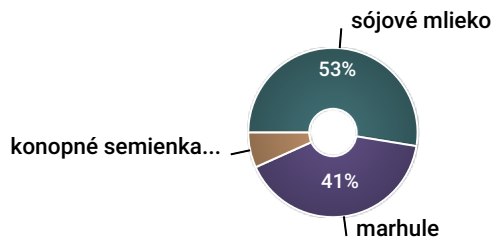
mäta (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

2 x stredný kus marhule (120 g)
½ ČL konopné semienka lúpané napr. BioCare (1.75 g)
2 dl sójové mlieko (200 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Ovocie mierneho pásma s orechami a jogurtom**Postup prípravy:**

Ovocie zmiešajte s jogurtom a orechami. Môžete si pripraviť deň vopred do nádoby.

Ďalšie ingrediencie:

podľa chuti pokvapkajte citrónovou šťavou (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

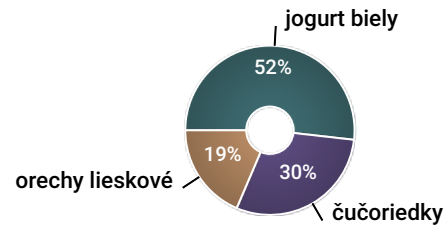
9 x 5 bobúľ čučoriedky (81 g)

1 x balenie jogurt biely (min. 1,5 %, max. 1,8 % tuku) (150 g)

4 ks orechy lieskové (4 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE

Obed

Špenátové lievance s kuracím mäsom

⌚ 20 min

Postup prípravy:

Kuracie prsia nakrájajte na kúsky a ugrilujte na panvici. Keď sú hotové, prikryte ich, aby nevychladli. Všetky suroviny na špenátové lievance (špenát, vložky, vajcia/bielky, jogurt) spolu zmixujte v mixéri čo najviac dohľadka. Následne cesto dávkujte na rozohriatu panvicu do tvaru lievancov a každý lievanec opekajte zhruba 1 minútu z každej strany. Keď sú lievance hotové, naservírujte všetky suroviny na tanier buď navrstvením na seba alebo podľa vašej fantázie.

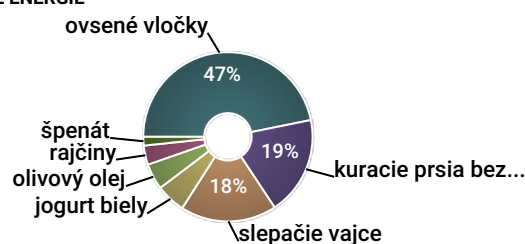
Ďalšie ingrediencie:

bazalka (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- 1 ks rajčiny (75 g)
- 1 a ½ miska objem (300 ml) špenát (30 g)
- 5 PL ovsené vločky (55 g)
- 1 ks slepačie vajce (55 g)
- 2 a ½ PL jogurt biely (min. 1,5 % a max. 1,8 % tuku) (50 g)
- 65 g kuracie prsia bez kostí
- ½ ČL olivový olej (2.5 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

290 Chol

Pstruh s prílohou

⌚ 45 min

Postup prípravy:

Pripravte si suroviny. Pstruha umyte a osušte. Z každej strany ho osoľte a okoreňte čiernym korením a korením na ryby. Vložte ho do zapekacej sklenenej misky (jenské sklo). Pstruha zo spodnej časti narežte a dovnútra vložte niekoľko plátkov citrónu, petržlenovej vňate, masla a tymiánu. Niekoľko plátkov citrónu si nechajte aj na vrch a pridajte nakrájané plátky cesnaku. Pečte vo vyhriatej trúbe asi na 180 °C približne 30 min. Konzumujte spolu s prílohou.

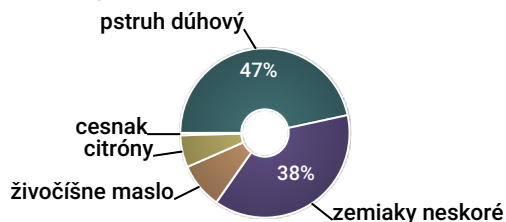
Ďalšie ingrediencie:

petržlenová vňať, korenie, tymián (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- 125 g pstruh dúhový
- 3 x väčšia naberačka zemiaky neskoré (180 g)
- ½ x kus citróny (60 g)
- 1 x ČL živočíšne maslo (5 g)
- ½ strúčik cesnak (1.5 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

100 Chol

Červená šošovica s pečenou cviklou a syrom

⌚ 30 min

Postup prípravy:

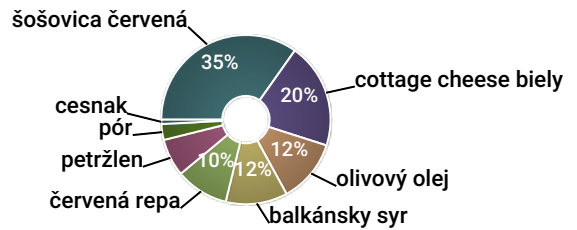
Šošovicu uvarte domäkka. Nakrájajte na kolieska červenú repu (cviklu) a upečte v rúre. Zmiešajte so šošovicou, pridajte strúhaný petržlen, cesnak, pór a olej. Pridajte syr. Podľa chuti môžete posypať kôprom.

Ďalšie ingrediencie:

kôpor, majoránka, štipka soli (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- 1 strúčik cesnak (3 g)
- 1 x stredne veľký petržlen (60 g)
- ½ x (10cm dĺžka, 10 cm obvod) pór (34.5 g)
- 50 g šošovica červená napr. Country life
- 2 x malý kus červená repa (cvikla) (100 g)
- ½ PL olivový olej (6 g)
- ½ x balenie cottage cheese biely napr. Rajo (90 g)
- 20 g balkánsky syr napr. Madeta

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

28 Chol

Olovrant

Jogurt s tvarohom a ovocím

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Jednoduché jedlo pozostávajúce z orechov, jogurtu, tvarohu a ovocia. Orechy (semienka), v prípade, že sú uvedené v recepte, podrňte na malé kúsky a nasypťte spolu s ovocím do misky s jogurtom a tvarohom. Na záver prisypťte niekoľko goji, pomiešajte a konzumujte.

Ďalšie ingrediencie:

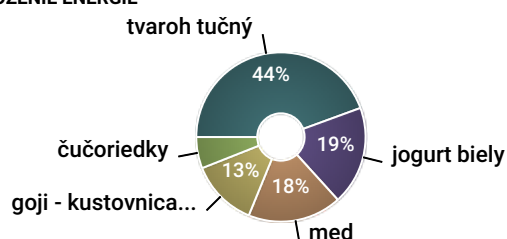
škoricca (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

3 PL jogurt biely (min. 1,5 %, max. 1,8 % tuku) (60 g)
 2 x 5 bobúľ čučoriedky (18 g)
 ½ PL med (9 g)
 2 a ½ PL tvaroh tučný (42.5 g)
 ½ x PL goji - kustovnica čínska (sušená) (6 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Acidko

Postup prípravy:

Vypite acidofilné mlieko. Môže sa stať, že obal acidka je nafúknutý. Je to prirodzené, jedná sa o zdraviu prospešné živé kultúry vnútri nápoja.

INGREDIENCIE

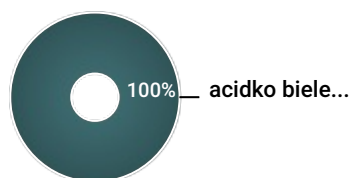
NÁPOJE

2 a ½ x dl acidko biele plnotučné napr. Rajo (250 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

20 Chol

ROZLOŽENIE ENERGIE



Zelenina s orechami

⌚ 2 min

Postup prípravy:

Zeleninu môžete deň vopred očistiť, nakrájať a uložiť v miske do chladničky.

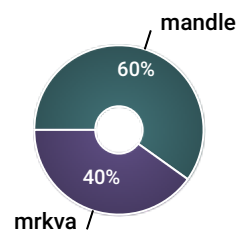
INGREDIENCIE

2 ks mrkva (170 g)

14 ks mandle (14 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Brokolica so syrom so zelerovými hranolčekmi

⌚ 60 min

Postup prípravy:

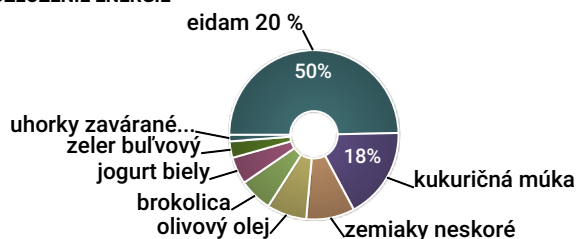
Zeler a zemiaky ošúpte a nakrájajte na hranolčeky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie. Osolte, okoreňte a posypte drvenou rascou podľa chuti, pokvapkajte olejom. Dajte piecť na 200 stupňov asi 35 - 40 minút. Brokolicu rozoberte na ružičky. Vložte do hrnca s vriacou vodou a nechajte chvíľku povariť (alebo poduste na pare). Precedte a nechajte vychladnúť. Do misy nastrúhajte syr a pridajte vychladenú brokolicu, ktorú pred tým roztlačte vidličkou. Premiešajte. Šálky vytrite olejom a posypte strúhankou alebo krupicou. Naplňte šálky. Naplnené šálky popritlačajte a znovu jemne posypte strúhankou. Takto pripravené šálky poukladajte na plech a vložte do vyhriatej rúry. Pečte približne 45 minút pri 200 stupňoch, kým vrch nie je jemne hnedý. Kým sa zmes pečie nastrúhajte si uhorku na požadovanú veľkosť a vmiešajte do jogurtu. Zmes osolte a okoreňte. Keď je brokolica so syrom hotová, kraje jemne uvoľnite nožom a vyklopte, pridajte hranolčeky a potrite jogurtovým dipom.

Ďalšie ingrediencie:

soľ, čierne mleté korenie, drvená rasca (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

- ½ x priemerný kus zeler bulvový (25 g)
- ½ x malý kus zemiaky neskoré (30 g)
- ½ ČL olivový olej (2.5 g)
- 65 g eidam 20 %
- 50 g brokolica
- 1 a ½ PL jogurt biely (min. 1,5 % a max. 1,8 % tuku) (30 g)
- 20 g uhorky zavárané kyslé napr. Bioline
- 15 g kukuričná múka (polenta instantná)

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

Kurací plátok so sušenými paradajkami

⌚ 30 min

Postup prípravy:

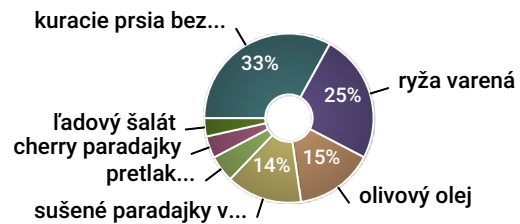
Kuracie prsia pozdĺžne rozkrojíte. Osolíte, okoreňte, posypte sušenou bazalkou a potrite paradajkovým pretlakom. Zapekáciu formu vymastíte olivovým olejom. Dajte do nej mäso, paradajky a olivy (ak tak uvádza recept). Mäso upečte. Po upečení dajte na mäso sušené paradajky. Potom to položte na tanier obložený listovou zeleninou a ozdobte čerstvou bazalkou. Pokiaľ recept uvádza, konzumujte s uvarenou ryžou.

Ďalšie ingrediencie:

štipka soli, bazalka (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

5 ks cherry paradajky (60 g)
 1 miska objem (300 ml) ľadový šalát (80 g)
 25 g sušené paradajky v oleji
 ½ PL pretlak rajčinový/paradajkový sterilizovaný (14 g)
 75 g kuracie prsia bez kostí
 1 ČL olivový olej (5 g)
 1 väčšia naberačka ryža varená napr. basmati, Vitana (60 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE****Losos so zeleninou**

⌚ 20 min

Postup prípravy:

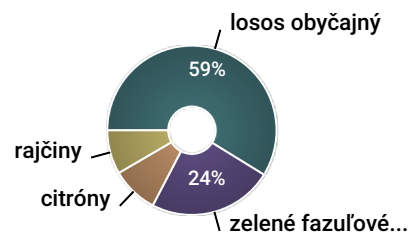
Lososa umyte pod tečúcou vodou. Narežte doň tenké rezy (nekrájajte ho) a vložte do nich plátky rajčiny a citrónu. Rybu zabaľte do alobalu a nechajte vo vopred ohriatej rúre piecť 13 - 18 minút pri 180 °C. Konzumujte spolu s podusenou zeleninou, alebo zemiakmi (ako uvádza variant). Ľubovoľne dochuťte bylinkami a trochou zeleninovej soli.

Ďalšie ingrediencie:

bylinky, zeleninová soľ, balzamiko - podľa chuti (ak na prísady nie ste alergický)

INGREDIENCIE

100 g losos obyčajný
 240 g zelené fazuľové struky (mrazené) napr. Bonduelle
 1 a ½ ks rajčiny (112.5 g)
 ½ x kus citróny (60 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE**ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**
53 Chol