



**JEDÁLNÍČEK NA  
1500 KALÓRIÍ**



SuperGreens

## PREČO JE DÔLEŽITÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA?

### ČO VLASTNE ZNAMENÁ SLOVO "ZDRAVÁ"?

Základom zdravej výživy je zabezpečiť organizmu správne množstvo z každého druhu živín. Naša strava pozostáva z makro- a mikroživín. Medzi makroživiny zaradujeme bielkoviny, tuky, uhľohydráty, a medzi mikroživiny zaradujeme vitamíny a minerálne látky.

Pri zostavovaní jedálnych lístkov a diét, šitých na mieru, je potrebné v každom prípade zohľadniť vek pacienta, jeho terajšiu váhu a váhu, ktorú chce dosiahnuť, prípadné aktuálne ochorenia, zdravotný stav a v neposlednom rade sociálnu a ekonomickú situáciu.

Nasledovný jedálniček, zameraný na príjem 1500 Kcal denne, môže pomôcť pri predchádzaní srdcovo - cievnych ochoreniam, inzulínovej rezistencii, resp. jej pomocou je možné zmierniť už existujúce chorobné stavy. Tento druh stravovania možno zaradiť do každodennej rutiny aj v tom prípade, pokiaľ chceme konzumovať stravu s nízkym obsahom tuku a energie pri predchádzaní ukladania tuku v oblasti brucha a nadváhy.

Toto energetické množstvo však nepostačuje v prípade vykonávania fyzickej práce u muža s normálnou telesnou hmotnosťou.

Recepty vo viacerých prípadoch obsahujú chia semienka.

U osobách alergických na sezamové, alebo horčicové semienka, sa môže objaviť tzv. krížová alergia! V takomto prípade je potrebná obozretnosť.

Maximálne denné množstvo: 1,5-2g.

V prípade konzumácie chia semienok sa doporučuje prijať väčšie množstvo tekutín, pretože sú schopné vstrebať značné množstvo tekutín, vďaka čomu vytvárajú gélovú hmotu.

Treba však poznamenať, že v istých životných situáciách, alebo zdravotnom stave, toto množstvo energie NIE JE postačujúce! V každom prípade sa doporučuje konzultovať s ošetrovujúcim lekárom, dietológom, a vyžiadať si ich názor.

Prajem vám pevné zdravie a dobrú chuť!

# JEDÁLNIČEK S 1500 KCAL

1. deň - 1515 kcal

Raňajky

Zelený čaj s umelým sladidlom, citrónom, kuracia šunka, nízkoťučný margarín, celozrnná žemľa

286 kcal

Obed

Zeleninová polievka, Boloňské špagety

735 kcal

Olovrant

Broskyňový puding s chia semienkami

139 kcal

Večera

Paštéta z kuracej pečene, čierna redkovka, ražná žemľa 1,5ks

358 kcal

2. deň - 1517 kcal

Raňajky

Koktejl z quinoa, rastlinného mlieka a zmesi lesného ovocia

371 kcal

Obed

Ovocná krémová polievka zo zmiešaného ovocia, ochute umelým sladidlom, morčacie filetky s majoránkou, zeleninová obloha

584 kcal

Olovrant

5 ks sušienok Korpovit, jablkový kompót bez cukru a korenín

177 kcal

Večera

Stredomorská šalátová zmes s balzamikovým octom, kefirom, pečené bravčové mäso

385 kcal

3. deň - 1426 kcal

Raňajky

Smoothie - bielkovinová bomba (vydrží až do obeda :-))

609 kcal

Obed

Zelerová polievka s chia semiačkami, morčacie ragú s hubami, bulgur s petržlenom

351 kcal

Olovrant

Prírodné guľičky z prosa (bez soli), 1 banán

195 kcal

Večera

Sušienky z otrúb (bez cukru), domáci ovocný lekvár, 3 dl zeleného čaju s medom a citrónom

243 kcal





4. deň - 1630 kcal

Raňajky

Teplý sendvič (1,5 ks celozrnnej žemle, baklažánový krém, strúhaný syr), mäťová limonáda s medom

384 kcal

Obed

Paradajková polievka so zelerovými listami a zázvorom, kapor v cestíčku z chia semiačok, hnedá ryža, miešaný zeleninový šalát

865 kcal

Olovrant

Tyčinka müsli s obilninovými zrnami, 100% ovocná šťava

126 kcal

Večera

Šalát Cézar s kúskami kuracích prsíčk, s opraženými píniovými orieškami a tekvicovými jadierkami

255 kcal

5. deň - 1562 kcal

Raňajky

Ovocný šalát s pšeničnými klíčkami, mliečna káva z rastlinného mlieka (z varenej kávy posypanej karobovým práškom)

281 kcal

Obed

Krémová cesnaková polievka v celozrnnom bochníku, rizoto z hnedej ryže, záhradnícky šalát

891 kcal

Olovrant

1 tvarohová tyčinka, 1 pomaranč

163 kcal

Večera

Chia shake s čokoládou a pistáciami, ražný Abonett chlieb

227 kcal



## ČOKOLÁDOVO-PISTÁCIOVÝ SHAKE

227 KCAL

- 100 ml nesladeného mandľového mlieka,
- ½ pl chia semienok,
- 1 ks datle bez kôstky,
- 1 pl lúpaných, opražených pistácií,
- 1 ks mrazený, zrelý banán,
- ½ pl kakaového prášku,
- 30 ml kefíru, alebo prírodného jogurtu,
- vanilková esencia.

### Príprava:

Banán nakrájame na 2 cm kúsky a zmrazíme.

V menšej nádobe zmiešajme chia semienka s mliekom, necháme ich stáť 10-15 minút. Medzitým zomelieme, alebo zmixujeme pistácie, datľu, až kým nedostaneme maslovú konzistenciu.

Následne do mixéru vložíme namočené chia semienka aj s mliekom, mrazený banán a ostatné prísady a mixujeme ich dotedy, kým masa nedostane hladkú maslovú konzistenciu.

Podávať môžeme s ľubovoľným ovocím mierne kyslastej chuti.



## CESNAKOVÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA

399 KCAL

- 1 ks bochník / žemľa,
- 2 dkg syr na strúhanie,
- 0,5 hlávky cesnaku,
- štipka soli,
- 1 čl ochucovadla (môže byť viac, alebo menej, podľa chuti),
- 0,8 dl smotany na varenie,
- približne 1 dl vody,
- 1 pl margarínu,
- petržlen



**Príprava:** Očistené strúčiky cesnaku pokrájame nadrobno, poobraciame ich v rozpálenom margaríne, následne okoreníme, podlejeme asi 1 dl vodou (toľko vody, aby boli zaliate).

Pokiaľ cesnak zmäkol, zmixujeme ho na kašu a privediem do varu so smotanou. Pozor, smotana ľahko vyvrie.

Keď smotana zovrela, pridáme podľa chuti petržlen.

Medzitým odkrojíme napoly vrch bochníka tak, aby sa dal "otvárať". Vydlabeme vnútro bochníka a jeho povrch posypeme strúhaným syrom.

V rúre zohriatej na 180 stupňov ho pečieme, kým syr na jeho povrchu nedostane zlatohnedú farbu. Takto máme v podstate "tanier", v ktorom budeme podávať polievku so strúhaným syrom, pripravený.

## RIZOTO Z HNEDEJ RYŽE

300 KCAL

- 12 dkg kuracích pečienok,
- 5 dkg hnedej ryže,
- 4 dkg mrazeného hrášku,
- 2 dkg nízkotučného syra,
- 1,5 dkg cibule,
- 1,5 dkg šampiňónov,
- 7 ml oleja,
- soľ,
- ochucovadlo,
- čierne korenie, sušené petržlenové listy

nakrájané kuracie pečienky opražíme spolu s najemno nakrájanou cibuľou a okoreníme. Na záver ich premiešame s namätko uduseným hráškom a nakrájanými, opraženými šampiňónmi a keď bude už všetko mäkké, primiešame pripravenú ryžu. Dochutíme nadrobno nakrájanými petržlenovými listami a podávame so strúhaným nízkotučným syrom.



### Príprava:

Hnedú ryžu uvaríme v slanej vode, postupom podobným vareniu cestovín (pomaly, dôkladne prevariť!), scedíme, necháme poriadne odkvapkať. Medzitým očistené,

## ZÁHRADNÍCKY ŠALÁT S JOGURTOVOU ZÁLIEVKOU

- Ľadový šalát • Radicchio • mrkva • hlávkový šalát • koktejlové paradajky

## OVOCNÝ ŠALÁT S PŠENIČNÝMI KLÍČKAMI

233 KCAL

- 5 dkg jahôd,
- 5 dkg jablák,
- 5 dkg pomarančov,
- 2 pl pšeničných klíčkov,
- 1/2 pl medu,
- šťava z 1/4 citrónu.

### Príprava:

Očistené ovocie nakrájame na malé kúsky. Pokropíme citrónovou šťavou a medom. Pšeničné klíčky opražíme na teflonovej panvici (takto dostanú chuť podobnú orechom), a posypeme nimi šalát pred podávaním.



# ŠALÁT CAESAR S KURACÍM MÄSOM, PRAŽENÝMI PÍNIOVÝMI ORIEŠKAMI A TEKVICOVÝMI SEMIENKAMI

**Krutóny:** 2 krajce bieleho chleba, 1 neošúpaný strúčik cesnaku, 1 vetvička rozmarínu, 1 vetvička tymiánu, 1 polievková lyžica olivového oleja.

**Zálievka Caesar:** 3 vaječné žĺtka, 6 polievkových lyžíc slnečnicového oleja, 1 čajová lyžička horčice - podľa možnosti dijonská, 1 strúčik cesnaku, 1 mokka lyžička bieleho korenia, 1 polievková lyžica strúhaného parmezánu, čerstvo lisovaná šťava z polovice citrónu, polovica polievkovej lyžice Worchesterovej omáčky, soľ.

**Kuracie mäso:** ½ kuracích prs, soľ, čierne korenie, 1 polievková lyžica oleja, 25 g masla.

**A ešte:** 1 čerstvý chrumkavý rímsky šalát, 20 g lupienkov z parmezánu, alebo strúhaného parmezánu, extra panenský olivový olej.

## Príprava:

**Najprv si pripravíme krutóny:** z krajcov chleba odstránime kôrku, zvyšok nakrájame na kocky. Na panvici zohrejeme olej, pridáme rozpučený cesnak so šupkou, rozmarín a tymián. Pridáme chlebové kocky, osolíme, okoreníme a dôkladne ich opražíme za pravidelného miešania, natriasania panvice. Chlebové kocky nádherne prevezmú chuť bylín a cesnaku, a budú neuveriteľne chrumkavé. Nekonzumujeme ich však, ale dáme bokom.

**Nasleduje zálievka Caesar:** vaječné žĺtka dôkladne vyšľaháme s horčicou, následne tenkým prúdom za sústavného šľahania pridáme postupne 5-6 polievkových lyžíc oleja, aby sme dostali krémovú emulziu. Menší strúčik cesnaku rozdrvíme v mažiari, alebo nožom na doske s hrubozrnnou soľou na krém, následne ho s bielym korením a jednou polievkovou lyžicou strúhaného parmezánu pridáme do zálievky. Pridáme citrónovú šťavu, dôkladne premiešame, aby sme dostali svetlejší a redší krém. Nakoniec dochutíme Worchesterovou omáčkou a trochou soli. Zálievka je hotová!

**Kuracie mäso:** Osolíme, okoreníme a v panvici na rozpálenom oleji opražíme tak, aby sa na mäse vytvorila chrumkavá kôrka na oboch stranách. Znížime teplotu, pridáme kocku masla a týmto výpekom ešte mäso opekáme a polievame 1 minútu. V trúbe rozohriatej na 150 stupňov ich dopečieme za 10 minút, aby ostali šťavnaté. Do podávania ich odložíme bokom.

**Príprava šalátu:** Rímsky šalát rozoberieme na listy, umyjeme a osušíme listy. Lyžicou, alebo štetcom potrieme šalátové listy zálievkou Caesar, naložíme na ne hotové mäso, posypeme krutónmi, nakoniec posypeme lupienkami parmezánu (použitím škrabky na zeleninu), pokvapkáme kvalitným olivovým olejom, nakoniec okoreníme čiernym korením. A jeden z najlepších šalátov na svete je hotový.

## PARADAJKOVÁ POLIEVKA

319 KCAL

- 200 g paradajok,
- ½ stredne veľká cibuľa,
- ½ strúčika cesnaku,
- ½ stredne veľká mrkva,
- 3 g zázvoru,
- 20 g masla,
- 100 g paradajok v konzerve(krájané),
- ¼ pl paradajkové pyrė,
- 300 ml vody,
- 1.5 pl cukru, soľ, čierne korenie.



**Príprava:** Cibuľu a cesnak očistíme a nakrájame nadrobno. Paradajky umyjeme, nakrájame na väčšie kusy. Mrkvu, zázvor očistíme, nakrájame na drobné kocky. Maslo zohrejeme, necháme roztopiť, pridáme cibuľu a cesnak, restujeme na spenenom masle do sklovita. Pridáme paradajky, mrkvu a zázvor. Podlejeme vodou a necháme zovrieť.

Pridáme paradajkové pyrė a paradajky z konzervy, dochutíme soľou čiernym korením, cukrom. Necháme zovrieť a varíme prikryté pokrievkou 30 minút.

Odložíme z plameňa, tyčovým mixérom mixujeme, kým nebude mať konzistenciu hladkú, kašovitú, následne prepasírujeme cez sitko. Dochutíme podľa potreby soľou čiernym korením, cukrom.

## KAPOR V CESTÍČKU S CHIA SEMIENKAMI

380 KCAL

- 20 dkg kapra - plátky,
- citrónová šťava,
- soľ

### Na obaľovanie:

- 1-2 vajcia,
- jemná strúhanka,
- ½ čl semienok šalvie hispánskej (chia semienka)

### Príprava:

Plátky ryby osolíme, pokropíme citrónovou šťavou a necháme stáť 30 minút.

Na obaľovanie zmiešame strúhanku s chia semienkami, vajčička vyšľaháme, osolíme. Kúsky ryby obaľujeme nasledovným postupom: strúhanka - vajcia - strúhanka, následne v horúcom oleji pečieme do zlatožlta.

## ZELEROVÁ POLIEVKA S CHIA SEMIENKAMI

72 KCAL

- 4 g slnečnicového oleja • 50 g zeleru • ¼ červenej cibule • 1 g ligurčeku, curry prášok
- biele korenie • 1 g chia semienok, soľ



## MORČACIE RAGU S HUBAMI

114 KCAL

- 10 dkg morčacích prs,
- 6 dkg húb,
- ½ stredne veľkej cibule,
- olej,
- ½ dl smotany na varenie,
- soľ,
- mleté biele koreníe

### Príprava:

Morčacie prsia nakrájame na tenké pásiky opražíme ich v horúcom oleji. Cibulu nakrájame nadrobno (ešte chutnejšia bude, pokiaľ ju nastrúhame), očistené huby nakrájame na tenké plátky a pridáme k mäsu. Podľa chuti pridáme soľ, koreníe a pod pokrievkou na miernom plameni dusíme do mäkka. Nakoniec prilejeme smotanu a necháme zovrieť.

## SMOOTHIE - BIELKOVINOVÁ BOMBA S KONOPNÝMI A CHIA SEMIENKAMI

609 KCAL

- 3dl mlieka, alebo mandľového mlieka (môžeme riediť vodou v pomere 50:50),
- ¼ pohára konopných semienok,
- 2 pl chia semienok,
- 1 banán a/alebo menšie zrelé avokádo,
- ½ pl škorice,
- na dochutenie vanilkový extrakt, stévia, prípadne med.

### Príprava:

Konopné semienka zmiešajme s mliekom. Pridajme chia semienka. Nechajme stáť 1-2 minúty. Pridajme ovocie a ochucovadlá, následne všetko zmixujme do krému.

## BROSKYŇOVÝ PUDING S CHIA SEMENAMI

139 KCAL

- 1 pohár pokrájanej, ošúpanej, zrelej broskyne,
- 1 pohár mandľového mlieka (môžeme nahradiť kravským, alebo sójovým mliekom),
- 2 pl chia semienok,
- 1 pl stévie (môžeme nahradiť xylitolom)

### Príprava:

Pokrájanú a ošúpanú broskyňu zmixujeme. Chia semienka zmiešame s mliekom a sladidlom, pridajme zmixovanú broskyňu.

Puding uložíme v uzavretej nádobe aspoň na 5 hodín do chladničky.

Keď sa scelí, dávkujeme do pohárov tak, aby sa vrstvy pudingu striedali s vrstvami čerstvej broskyne.