

Edukačný modelový týždenný jedálniček, pre pacienta so:

- DLP (dyslipidémia – zvýšené tuky v krvi)
- bez artériovej hypertenzie
- bez diabetu
- bez hyperurikémie
- bez obezity

1. INGREDIENCIE NA CELÝ TÝŽDEŇ (ZÁKLADNÝ NÁKUPNÝ KOŠÍK)

Obilniny a prílohy

- Ovsené vločky – 500 g
- Celozrnný chlieb – 1 ks (cca 400 g)
- Celozrnné cestoviny – 500 g
- Ryža natural – 500 g
- Bulgur – 500 g
- Kuskus – 500 g

Strukoviny

- Cícer (varený alebo konzerva) – 3× 400 g
- Šošovica – 500 g
- Fazuľa (varená alebo konzerva) – 2× 400 g

Mäso a ryby

- Kuracie prsia – 1 kg
- Morčacie prsia – 800 g
- Losos – 600 g
- Treska – 600 g
- Tuniak vo vlastnej šťave – 3× 120 g

Mliečne výrobky

- Biely jogurt 1,5 % – 4× 150 g
- Cottage syr – 2× 180 g
- Tvaroh nízkotučný – 2× 250 g

Zelenina

- Brokolica – 2 ks
- Paradajky – 1 kg
- Paprika – 1 kg
- Uhorka – 3 ks

- Špenát – 300 g
- Cuketa – 3 ks
- Mrkva – 1 kg
- Cibuľa – 1 kg
- Zelené fazuľky – 500 g
- Mix šalát – 2× 150 g

Ovocie

- Banány – 1 kg
- Jablká – 1 kg
- Hrušky – 1 kg
- Lesné ovocie (mrazené) – 500 g

Zdravé tuky

- Olivový olej – 500 ml
- Mandle – 200 g
- Chia semienka – 200 g
- Ľanové semienka – 200 g
- Avokádo – 2 ks

Ostatné

- Citróny
- Bylinky (bazalka, petržlen)
- Koreniny (kurkuma, čierne korenie, paprika)
- Paradajková omáčka – 500 ml

2. KONKRÉTNE RECEPTY S GRAMÁŽAMI (MODEL NA 7 DNÍ)

(Porcie sú pre 1 dospelú osobu.)

DEŇ 1

Raňajky: Ovsená kaša s jablkom

- Ovsené vločky 60 g
- Jablko 120 g
- Ľanové semienka 10 g
- Voda alebo nízkoťučné mlieko 150 ml

Postup:

Vločky povariť 5 min, pridať nastrúhané jablko a ľan.

Obed: Losos s brokolicou a zemiakmi

- Losos 150 g
- Zemiaky 200 g
- Brokolica 150 g
- Olivový olej 5 g

Postup:

Lososa upieť 12 min na 180 °C, zeleninu uvariť v pare.

Večera: Cícerový šalát

- Cícer varený 120 g
- Paradajka 100 g
- Uhorka 80 g
- Olivový olej 5 g
- Citrónová šťava

Postup:

Všetko nakrájať, premiešať, dochutiť citrónom.

DEŇ 2

Raňajky: Jogurt s ovocím

- Jogurt 150 g
- Lesné ovocie 100 g
- Chia 10 g
-

Obed: Kuracie prsia s bulgurom

- Kuracie prsia 150 g
- Bulgur 70 g (suchý)
- Zelenina 150 g

Postup:

Kuracie mäso opieť na sucho, bulgur zaliať vriacou vodou.

Večera: Tofu so zeleninou

- Tofu 120 g
- Cuketa 100 g
- Paprika 100 g

Postup:

Zeleninu krátko podusiť, tofu nakrájať a pridať.

DEŇ 3

Raňajky: Avokádový toast

- Celozrnný chlieb 60 g
- Avokádo 50 g
- Paradajka 80 g

Obed: Šošovicový prívarok

- Šošovica varená 200 g
- Vajíčko 1 ks

Postup:

Šošovicu uvariť s bobkovým listom, vajce natvrdo.

Večera: Tuniakový šalát

- Tuniak 100 g
- Zelenina 150 g

DEŇ 4

Raňajky: Ovsené vločky s banánom

- Ovsené vločky 60 g
- Banán 100 g
- Mandle 15 g

Obed: Morčacie prsia s ryžou natural

- Morčacie prsia 150 g
- Ryža natural 70 g
- Zelenina 150 g

Večera: Zeleninová polievka

- Mrkva 80 g
- Cibuľa 40 g
- Zeler 40 g
- Celozrnné pečivo 40 g

DEŇ 5

Raňajky: Cottage syr s paprikou

- Cottage 150 g
- Paprika 100 g

Obed: Treska s batatmi

- Treska 150 g
- Bataty 200 g
- Zelené fazuľky 150 g

Večera: Celozrnné cestoviny s paradajkami

- Cestoviny 70 g
- Paradajková omáčka 150 g

DEŇ 6

Raňajky: Smoothie

- Banán 80 g
- Špenát 50 g
- Ovsené vločky 40 g
- Voda 200 ml

Obed: Zeleninové rizoto

- Ryža 70 g
- Zelenina 200 g
- Olivový olej 5 g

Večera: Grécky šalát (light)

- Paradajka 100 g
- Uhorka 100 g
- Paprika 80 g
- Feta light 30 g
- Olivový olej 5 g

DEŇ 7

Raňajky: Vajíčka s chlebom

- Vajíčka 2 ks
- Celozrnný chlieb 50 g

Obed: Kuracie stehno bez kože

- Kuracie stehno 150 g
- Kuskus 70 g
- Zelenina 150 g

Večera: Tvaroh s ovocím

- Tvaroh 150 g
- Ovocie 100 g

3. EDUKAČNÁ ŠPECIFIKÁCIA MODELOVÉHO JEDÁLNIČKA

Tento model je zostavený tak, aby:

1. Znižoval LDL cholesterol

- vysoký obsah vlákniny (ovsené vločky, strukoviny)
- nízky obsah nasýtených tukov
- ryby 2–3× týždenne (omega-3)
- olivový olej ako hlavný tuk

2. Podporoval zdravé cievy

- veľa zeleniny a ovocia (antioxidanty)
- minimum soli (bez hypertenzie, ale prevencia je vhodná)

3. Bol udržateľný

- jednoduché recepty
- opakovanie jedál pre praktickosť
- dostupné suroviny

4. Bol vhodný pre pacienta bez obezity

- primerané porcie
- žiadne extrémne kalorické obmedzenia

5. Bol bezpečný pre pacienta bez diabetu a hyperurikémie

- primerané množstvo sacharidov
- žiadne extrémne množstvá strukovín či vnútorností
- žiadne sladkosti