

Modelový jedálničiek s gramážami (vzor)

(vhodný pre pacientov s AH + DLP, 1600–1900 kcal/deň)

TÝŽDEŇ 1 – DASH základ (s gramážami)

Deň 1

Raňajky

- Ovsené vločky 60 g
- Lesné ovocie 100 g
- Chia semenka 10 g
- Mandle 15 g
- Voda alebo nízkoťučné mlieko 200 ml

Desiata

- Jablko 150 g

Obed

- Losos (čerstvý) 120–150 g
- Brokolica dusená 200 g
- Quinoa 70 g v suchom stave
- Olivový olej 1 čajová lyžička (5 g)

Olovrant

- Biely jogurt 150 g
- Ľanové semenka 10 g

Večera

- Cícer varený 150 g
- Paradajka 100 g
- Uhorka 100 g
- Olivový olej 1 čajová lyžička (5 g)
- Citrónová šťava podľa chuti

Deň 2

Raňajky

- Celozrnný toast 2 ks (60 g)
- Avokádo 50 g
- Paradajka 80 g

Obed

- Kuracie prsia 130 g
- Bulgur 70 g suchý
- Zeleninový šalát 200 g
- Olivový olej 1 čajová lyžička

Večera

- Zeleninová polievka 300 ml
- Celozrnné pečivo 40 g

Deň 3

Raňajky

- Smoothie:
 - Banán 100 g
 - Špenát 50 g
 - Ovsené vločky 40 g
 - Mandľové mlieko 200 ml

Obed

- Morčacie sotá 130 g
- Cuketa 150 g
- Hnedá ryža 70 g suchá

Večera

- Tuniak vo vlastnej šťave 100 g
- Fazuľa varená 120 g
- Zelenina 150 g

Deň 4

Raňajky

- Tvaroh nízkotučný 150 g
- Vlašské orechy 15 g

- Med 5 g

Obed

- Treska 150 g
- Zemiaky v šupke 200 g
- Zelené fazuľky 150 g

Večera

- Tofu 120 g
- Zelenina 200 g
- Sezam 5 g

Deň 5

Raňajky

- Omeleta z 2 vajec
- Špenát 50 g

Obed

- Cícerové kari:
 - Cícer 150 g
 - Zelenina 200 g
 - Ryža 60 g suchá

Večera

- Cottage syr 150 g
- Zelenina 150 g

Deň 6

Raňajky

- Jogurt 150 g
- Ovocie 100 g
- Ovsené vločky 40 g

Obed

- Grilovaná zelenina 250 g
- Celozrnná pita 60 g
- Hummus 50 g

Večera

- Kuracie stehno bez kože 150 g
- Šalát 200 g

Deň 7

Raňajky

- Pohánková kaša 60 g suchá
- Orechy 15 g

Obed

- Šošovicový prívarok 300 ml
- Vajce 1 ks

Večera

- Tuniak v olivovom oleji 100 g
- Zelenina 200 g

TÝŽDEŇ 2 – Stredomorský (gramáže orientačné)

- Ryby 120–150 g
- Strukoviny 120–150 g
- Zelenina 250–350 g denne
- Celozrnné prílohy 60–80 g suché
- Olivový olej max. 10–15 g denne

TÝŽDEŇ 3 – Rastlinný (plant-based)

- Strukoviny 150 g
- Tofu/tempeh 120 g
- Zelenina 300 g
- Ovocie 200 g
- Celozrnné obilniny 60–80 g suché
- Orechy/semená 15–20 g

TÝŽDEŇ 4 – Redukčný (pri nadváhe)

- Bielkoviny 120–150 g (hydina, tofu, ryby)
- Zelenina 300–400 g
- Ovocie 150 g
- Celozrnné prílohy 40–60 g suché
- Tuky max. 20–25 g denne

Plán vhodný pre AH + DLP

✓ Menej sodíka

- Bez údenín, polotovarov, instantných jedál.
- Soľ max. 5 g/deň.

✓ Viac draslíka a vlákniny

- Zelenina 300–400 g denne.
- Strukoviny 4–5× týždenne.

✓ Znížené nasýtené tuky

- Minimum tučných mäsových výrobkov.
- Preferované rastlinné tuky.

✓ Podpora lipidového profilu

- Omega-3 (losos, sardinky, ľanové semienka).
- Vláknina (ovos, strukoviny).