



Analýza prvků z vlasů



Metabolická stravy

Zdravotní program

Metabolická stravy - Zpráva o vyšetření: EXAMPLE RESULT
EXAMPLE RESULT

Vyšetření bylo doporučeno: EXAMPLE RESULT

Výsledek byl připraven v souladu se zkušebními postupy PB-01. ze dne 01.02.2016

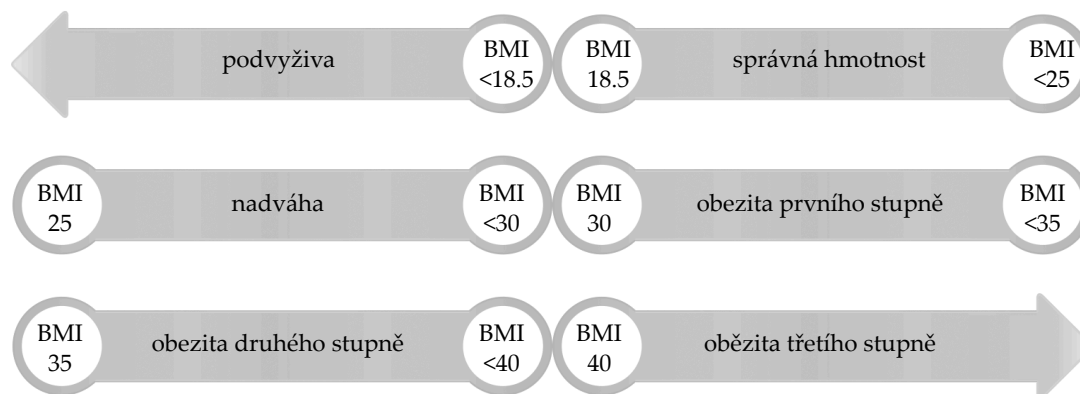


1. ENERGETICKÁ BILANCE A DIETA

1.1. HMOTNOST

VÁŠE BMI = 29 (NADVÁHA)

Škála BMI (dle Světové zdravotnické organizace WHO) vypadá následovně:



BMI - (zkratka anglického názvu Body Mass Index) ukazatel hmotnosti těla.

BMI = tělesná hmotnost (v kilogramech) / výška 2 (v metrech)

Obezita je příčinou mnoha poruch známých jako "civilizační choroby". K nim patří mimo jiné: cukrovka, hypertenze, ateroskleróza, cholelitiáza, ischemická choroba srdeční, rakovina, menstruační poruchy, neplodnost, onemocnění plic, spánková apnoe, dna, osteoartritida a mnoho dalších. **Obezita je složité onemocnění genetického, behaviorálního a sociálního původu.**

Každý proces hubnutí by měl být konzultován s lékařem. Vedoucí lékař by měl být informován o rychlosti hubnutí. **Normální hubnutí je asi 5% hmotnosti za 3 měsíce** (např. pro osobu o hmotnosti 60 kg to bude 3 kg; pro osobu o hmotnosti 80 kg to bude 4 kg). Tedy je to bezpečné, protože takové výkyvy v hmotnosti jsou běžné. Pokud pacient, který trpí nadváhou nebo obezitou, chce zhubnout, může snižovat svou hmotnost a asi 5 % hmotnosti na každé 3-měsíční období. Pak musí být hmotnost stabilizována v rozmezí normální hmotnosti (podle BMI). Další hubnutí je nepříznivé a vyžaduje lékařskou konzultaci. V případě obezity každých 6 měsíců proveďte krevní testy - morfologie a profil lipidů (cholesterol, triglyceridy, HDL, LDL) a výsledky konzultujte s lékařem.

Pokud v průběhu 3 měsíců u dospělého hmotnost se snížila o 10% nebo byla dosažena hmotnost nižší než odpovídající výšce (podle BMI <18), bezpodmínečně se obraťte na lékaře!

Některé příčiny nadměrného hubnutí:

- novotvary – často vývoj nádorového onemocnění vede k nadměrné ztrátě hmotnosti, k nechutenství, zvýšené teplotě a trvalé únavě;
- diabetes mellitus (úplavice cukrová) – často u mladých osob, dochází ke zvýšené diuréze, zvýšenému pocitu žízně a chuti k jídlu, bolestem hlavy;
- onemocnění krve – charakteristickými projevy mohou být trvalá únava a petechie;
- onemocnění štítné žlázy – jestli i přes dobrou chuť k jídlu dochází k nadměrné ztrátě hmotnosti, k nervozitě, únavě, depresi, zrychlení tepu, nadměrnému pocení;
- infekce – mohou být příčinou ztráty hmotnosti, zažívacích potíží, horečky, bolesti svalů nebo hlavy;
- onemocnění zažívacího traktu - nechutenství, zvracení, bolesti břicha, poruchy trávení a vstřebávání;
- parazitozy – charakteristickým projevem parazitozy (zejména tasemnicí) je ztráta hmotnosti při vhodné stravě;

- dospívání – zejména u dívek (pozor: dívky chtějí mít postavu modelky a spějí k anorexii);
- těhotenství – během prvního trimestru může dojít ke ztrátě hmotnosti;
- závislosti - u osob konzumujících příliš velké množství alkoholu nebo užívajících drogy, analgetické a psychotropní látky, může dojít k nadměrné ztrátě hmotnosti.

1.2. POTŘEBNÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM

CELKOVÁ ENERGETICKÁ POTŘEBA (ENERGETICKÉ NÁROKY) ZÁVISÍ NA:

- **1978 kcal** - životním stylu, v případě převládajícího sedavého životního stylu;
- **2308 kcal** - pokud se jedná o středně aktivní životní styl, tzn. nevyhýbáte se fyzické aktivitě, neprovozujete ji pravidelně a není příliš vyčerpávající;
- **2638 kcal** - pokud je životní styl skutečně aktivní, čili pravidelně trénujete nějaký sport;
- **3710 kcal** - pokud pravidelně děláte výkonnostní sport (týká se pouze tréninku).

DOPORUČUJE SE PRAVIDELNÁ DENNÍ FYZICKÁ AKTIVITA V ZÁVISLOSTI NA MOŽNOSTECH BĚHEM DNE

Kolik kalorií je třeba využít?

Doporučená spotřeba energie zajišťující správnou hmotnost: 200 kcal denně.

OBZVLÁŠŤ DOPORUČOVANÉ SPORTY (VČETNĚ SPOTŘEBY ENERGIE NA JEDNU HODINU TRÉNINKU):

- **Aerobik** (550 kcal/h) - **22 min;**
- **Pomalý běh** (600 kcal/h) - **20 min;**
- **Kalantika** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Intenzivní gymnastika** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Free ride na kole (10 km/h)** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Lehký tělocvik** (210 kcal/h) - **57 min;**
- **Chůze (7 km/h)** (500 kcal/h) - **24 min;**
- **Ping-pong** (280 kcal/h) - **43 min;**
- **Rychlá chůze** (150 kcal/h) - **80 min;**
- **Tenis** (450 kcal/h) - **27 min;**

2. METABOLICKÁ STRAVY

Základní složky stravy (dle důležitosti):

- bílé maso (kuřecí, krůtí, králík)
- vařená zelenina
- libové ryby (treska, okoun, pstruh, jazyk, štika)
- kaše bez lepku (pohanková, jahelná, kukuřičná, quinoa)
- rýže
- těstoviny bez lepku
- chléb bez lepku
- droby (brzlík, vepřový mozek, srdce, játra, jazyky, žaludky)
- ořechy a semena
- rostlinné oleje
- mléko bez kaseinu (např.: sojové, rýžové)
- vejce



Dietní režim je třeba dodržovat po celou dobu doporučené suplementace podle výše uvedené tabulky. Zachování správného pořadí při zařazování základních živin (sacharidů, bílkovin a tuků) do přípravy pokrmů je klíčového významu.

MNOŽSTVÍ SPOTŘEBOVANÝCH KILOCALORIES BY MĚLA BÝT UPRAVENA TAK, ABY SUBJEKTU DENNÍ POPTÁVKY V NÁSLEDUJÍCÍM ZPŮSOBEM:

- doporučené denní množství kilocalories jsou uvedena výše
- v závislosti na fyzické aktivitě, by měla být zvolena vhodná volba
- zkontrolovat celkový denní příjem kilocalories vyplývajících z doporučeného jídelníčku
- pokud kalorická hodnota stravy je příliš vysoká, měla by velikost jídel být snížena, dokud odpovídající hodnota, je podle následujícího algoritmu: snížení večeři o 1/4 nebo o 1/2, pokud výše kilocalories je stále příliš vysoká, snižte navíc oběd / večeři o 1/4 nebo 1/2
- pokud kalorická hodnota stravy je příliš nízká, by velikost jídel být zvýšena, dokud odpovídající hodnota, je podle následujícího algoritmu: zvýšit večeři o 1/4 nebo o 1/2, pokud výše kilocalories je stále příliš nízká, zvýšte navíc oběd / večeři o 1/4 nebo 1/2

2.1. DIETA PO DOBU 7 DNŮ

DEN 1 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 2248 KCAL				
Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Huspenina z kuřecího masa se zeleninou 1 Porce - 257 kcal	Kakaové mléko s borůvkami 1 Porce - 198 kcal	Kroupová polévka na kuřecích nožičkách 1 Porce - 333 kcal	Protizánětlivý koktejl s kokosem, ananasem a hruškou 1 Porce - 202 kcal	Paprika plněná zeleninou 1 Porce - 576 kcal
Bezlepkové pečivo 1 Porce - 299 kcal		Králíčí karbanátky 1 Porce - 235 kcal		Kukuřičný chléb 1 Porce - 121 kcal
Čaj heřmankový 1 Porce - 0 kcal		Dušená mrkev 1 Porce - 27 kcal		Čaj šípkový 1 Porce - 0 kcal

veškerá jídla: 556 kcal	veškerá jídla: 198 kcal	veškerá jídla: 595 kcal	veškerá jídla: 202 kcal	veškerá jídla: 697 kcal

DEN 2 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 2182 KCAL

Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Rybí pomazánka 1 Porce - 214 kcal	Kokosový pudink 1 Porce - 154 kcal	Rajská polévka 1 Porce - 335 kcal	Protizánětlivý koktejl s kiwi 1 Porce - 270 kcal	Lilky plněné pohankou 1 Porce - 262 kcal
Bezlepkové pečivo 1 Porce - 299 kcal		Telecí na zelenině 1 Porce - 392 kcal		Čaj šípkový 1 Porce - 0 kcal
Čaj heřmankový 1 Porce - 0 kcal		Brambory vařené ve slupce 1 Porce - 77 kcal		
		Řepa 1 Porce - 179 kcal		
veškerá jídla: 513 kcal	veškerá jídla: 154 kcal	veškerá jídla: 983 kcal	veškerá jídla: 270 kcal	veškerá jídla: 262 kcal

DEN 3 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 2281 KCAL

Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Vepřový jazyk v aspiku 1 Porce - 617 kcal	Palačinky z cukety 1 Porce - 101 kcal	Zeleninová polévka s jáhly 1 Porce - 335 kcal	Protizánětlivý koktejl vyrobený z banánů, jablek a pomerančů 1 Porce - 292 kcal	Lilky plněné pohankou 1 Porce - 262 kcal
Kukuřičný chléb 1 Porce - 121 kcal		Pečený pstruh 1 Porce - 270 kcal		Čaj mátový 1 Porce - 0 kcal
Čaj heřmankový 1 Porce - 0 kcal		Brambory vařené ve slupce 1 Porce - 77 kcal		
		Zelenina vařená v páře 1 Porce - 206 kcal		
veškerá jídla: 738 kcal	veškerá jídla: 101 kcal	veškerá jídla: 888 kcal	veškerá jídla: 292 kcal	veškerá jídla: 262 kcal

DEN 4 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 2203 KCAL

Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Bezlepkové pečivo 1 Porce - 299 kcal	Žele z černého rybízu 1 Porce - 167 kcal	Zeleninová polévka 1 Porce - 81 kcal	Protizánětlivý koktejl vyrobený z banánů, jablek a pomerančů 1 Porce - 292 kcal	Zeleninové vrtulky 1 Porce - 370 kcal
Čaj šípkový 1 Porce - 0 kcal		Králičí karbanátky 1 Porce - 235 kcal		Čaj mátový 1 Porce - 0 kcal
Bramborový salát s ředkvičkami		Pohanková kaše 1 Porce - 336 kcal		

1 Porce - 258 kcal Libová šunka - plátky 1 Porce - 84 kcal		Brokolice 1 Porce - 81 kcal		
veškerá jídla: 641 kcal	veškerá jídla: 167 kcal	veškerá jídla: 733 kcal	veškerá jídla: 292 kcal	veškerá jídla: 370 kcal

DEN 5 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 1991 KCAL

Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Dýně s rýžovým mlékem a proso 1 Porce - 355 kcal Čaj heřmankový 1 Porce - 0 kcal	Jablkové žele 1 Porce - 75 kcal	Krém z cukety a mrkve 1 Porce - 90 kcal Vařený králík 1 Porce - 431 kcal Pohanková kaše 1 Porce - 336 kcal Řepa 1 Porce - 179 kcal	Protizánětlivý koktejl vyrobený z jablek a mandarinek 1 Porce - 263 kcal	Lilky plněné pohankou 1 Porce - 262 kcal Čaj s meduňky 1 Porce - 0 kcal
veškerá jídla: 355 kcal	veškerá jídla: 75 kcal	veškerá jídla: 1036 kcal	veškerá jídla: 263 kcal	veškerá jídla: 262 kcal

DEN 6 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 2344 KCAL

Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Libová šunka - plátky 1 Porce - 84 kcal Bezlepkové pečivo 1 Porce - 299 kcal Salát z kyselých okurek 1 Porce - 116 kcal Čaj heřmankový 1 Porce - 0 kcal	Pomazánka z jahly 1 Porce - 359 kcal Rýžové koláčky 1 Porce - 29 kcal	Jemná koprová polévka 1 Porce - 278 kcal Pečené brambory 1 Porce - 209 kcal Grilované krůtí prso 1 Porce - 100 kcal Brokolice 1 Porce - 81 kcal	Protizánětlivý koktejl s kiwi a banány 1 Porce - 245 kcal	Zeleninové lečo 1 Porce - 544 kcal Čaj s meduňky 1 Porce - 0 kcal
veškerá jídla: 499 kcal	veškerá jídla: 388 kcal	veškerá jídla: 668 kcal	veškerá jídla: 245 kcal	veškerá jídla: 544 kcal

DEN 7 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 1888 KCAL

Snídaně	Snídaně II	Oběd	Odpolední čaj	Večeře
Zapečenka s brambory 1 Porce - 307 kcal Čaj šípkový 1 Porce - 0 kcal	Kukuřičné vločky se mlékem 1 Porce - 246 kcal Mandle 1 Porce - 57 kcal	Krém z dýně 1 Porce - 233 kcal Vařená krůtí prsa 1 Porce - 168 kcal Pohanková kaše	Protizánětlivý melounový koktejl 1 Porce - 199 kcal	Knedlíky se zeleninou 1 Porce - 320 kcal Čaj mátový 1 Porce - 0 kcal

		1 Porce - 336 kcal Květák vařený na páře 1 Porce - 22 kcal		
veškerá jídla: 307 kcal	veškerá jídla: 303 kcal	veškerá jídla: 759 kcal	veškerá jídla: 199 kcal	veškerá jídla: 320 kcal

2.2. RECEPTY Z VAŠÍ DIETY

BEZLEPKOVÉ PEČIVO (1798 KCAL)	
Složení	
Pohanková mouka - 500 g, Sůl bílá - 5 g, Cukr - 5 g, Voda - 500 g, Pekařské droždí, lisované - 25 g	
Způsob přípravy	
<ul style="list-style-type: none"> • Začněte aktivací droždí. V malé misce rozpusťte droždí v teplé vodě s trochou cukru. Odstavte asi na 10 minut, dokud droždí nezačne pracovat a neobjeví se pěna. • Mezitím ve velké míse smíchejte pohankovou mouku a sůl. Přidejte aktivované droždí. Hnětete těsto, dokud nebude hladké a pružné. Pokud je těsto příliš husté, přidejte ještě trochu vody. Pokud chcete, můžete přidat svá oblíbená semínka, která obohatí chuť a výživovou hodnotu bezlepkového chleba. • Jakmile těsto uhnětete, přeneste ho na plech vyložený pečicím papírem. Přikryjte utěrkou a odložte na teplé místo asi na hodinu, aby těsto zdvojnásobilo svůj objem. • Předehřejte troubu na 200 °C. Jakmile těsto vykyne, vložte ho do předehřáté trouby a pečte asi 45-50 minut, dokud nebude mít bezlepkový chléb zlatavou kůrku a při poklepání na dno nebude vydávat dutý zvuk. Po upečení vyjměte chléb z formy a dejte ho vychladnout na mřížku. • Mezi nejoblíbenější bezlepkové mouky patří mimo jiné: kukuřičná mouka, rýžová mouka, pohanková mouka, tapioková mouka, bezlepková ovesná mouka, amarantová mouka, prosná mouka, kokosová mouka, cizrnová mouka. 	

BRAMBOROVÝ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI (258 KCAL)	
Složení	
Brambory - 45 g, Ředkvička - 35 g, Pórek - 19 g, Hořčice - 6 g, Olivový olej - 18 g, Citrónová šťáva - 10 g, Cukr - 10 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g	
Způsob přípravy	
<ul style="list-style-type: none"> • Brambory uvařte v kůži. Oloupete a nakrájíte na kostičky. Přidejte tence nakrájené ředkvičky a pórek. • Všechno promíchejte a přidejte hořčici, citrónovou šťávu, sůl, cukr, pepř a olej. 	

BRAMBORY VAŘENÉ VE SLUPCE (154 KCAL)	
Složení	
Brambory - 200 g	
Způsob přípravy	
<ul style="list-style-type: none"> • Uvařte brambory ve slupce v lehké osolené vodě. 	

DUŠENÁ MRKEV (27 KCAL)	
Složení	
	Mrkev - 100 g, Voda - 250 g, Sůl bílá - 2 g
Způsob přípravy	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mrkev umýt, oloupat a nakrájet na kostičku. • Do hrnce nalet vodu, přidat špetku soli, přivést k varu. • Do vařící vody dát mrkev. • Vařit doměkka na malém ohni.

DÝNĚ S RÝŽOVÝM MLÉKEM A PROSO (1421 KCAL)	
Složení	
	Dýně - 400 g, Jáhly - 180 g, Rýžové mléko - 1000 g, Sůl bílá - 1 g, Cukr - 4 g
Způsob přípravy	
	<ul style="list-style-type: none"> • Proso přelijte vařící vodou, abyste odstranili hořkost. Vařte rýžové mléko. • Přidejte krupici, dochuťte špetkou soli. • Oloupejte dýni, nakrájejte na malé kostky a přidejte do mléka s krupicí. • Vařte do měkka.

GRILOVANÉ KRŮTÍ PRSO (100 KCAL)	
Složení	
	Krůtí prso s kůží - 100 g
Způsob přípravy	
	<ul style="list-style-type: none"> • Očistit a osušit krůtí prso. • Maso grilovat, až bude hotovo.

HUSPENINA Z KUŘECÍHO MASA SE ZELENINOU (1031 KCAL)	
Složení	
	Kachní prso - 500 g, Kosti, vývar - 1500 g, Mražená kořenová zeleninová -nudličky - 500 g, Cibule - 100 g, Bobkový list - 3 g, Sůl bílá - 3 g, Mletá paprika - 3 g, Želatina - 20 g, Sterilovaný zelený hrášek bez nálevu - 50 g
Způsob přípravy	
	<ul style="list-style-type: none"> • Maso zalijte vývarem, uvařte se zeleninou, cibulí, bobkovým listem. • Na konci vaření přidejte špetku ostré papriky. • Sced'te do nádoby. • Maso nakrájejte na kousky, zeleninu na plátky. • Odmast'te vývar, ohřejte. • Sced'te ještě jednou a odměřte litr. • Rozpusťte želatinu v horkém vývaru a nechte lehce ztuhnout. • V nádobách na huspeninu uložte kousky masa a nakrájenou zeleninu, zalijte částí rosolu. • Dejte do ledničky, a když vrstva ztuhne, dejte hrášek. • Zalijte zbytkem rosolu, znovu dejte do ledničky (nejlépe přes noc). Vyjměte z nádob, když zcela ztuhne.

JABLKOVÉ ŽELE (301 KCAL)	
Složení	Jablko - 500 g, Voda - 1000 g, Želatina - 20 g, Skořice - 5 g, Hřebíčky - 3 g, Citrónová šťáva - 5 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • Oloupete jablka, odstraňte jádra, nakrájejte na menší kousky. Dejte do hrnce, zalijte vodou, přidejte skořici a hřebíček a vařte přibližně 30 minut. • Odced'te jablka a hřebíček. tento kompot dochut'te citronovou šťávou. • Přidejte želatinu připravenou podle pokynů na obalu a důkladně promíchejte, dokud se želatina nerozpustí. • Do forem vložte kousky jablka, zalijte želí, nechte několik hodin ztuhnout.

JEMNÁ KOPROVÁ POLÉVKA (834 KCAL)	
Složení	Kopr - 60 g, Pepř černý mletý - 2 g, Rýže bílá - 100 g, Kuřecké stehýnko (noha) - 250 g, Mrkev - 150 g, Petržel, kořen - 100 g, Nové koření - 1 g, Bobkový list - 1 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • V asi 1,5 litrech vody uvařte kuřecí stehno s mrkví, petrželí, novým kořením, pepřem a bobkovým listem. Po asi 50 minutách odstraňte mrkev a petržel. • Do hrnce dejte propláchnutou rýži a vařte asi 10 minut. Mrkev a petržel nakrájejte a dejte do hrnce s rýží. • Kopr propláchněte a nasekejte. Přidejte do polévky. Polévku vařte ještě několik minut, dokud nebude rýže ideálně měkká. • Když bude rýže absorbovat příliš mnoho polévky, můžete přidat trochu převařené vody.

KAKAOVÉ MLÉKO S BORŮVKAMI (397 KCAL)	
Složení	Sojové mléko - 380 g, Chia semínka - 15 g, Agar-agar - 15 g, Vanilkový lusk - 2 g, Xylitol - 3 g, Bramborový škrob - 3 g, Kakao 16%, prášek - 5 g, Borůvky - 20 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • Příprava vanilkové hmoty: Do hrnce nalijte sójové nebo jiné rostlinné mléko. Přidejte chia semínka, agar-agar, semena 5 cm vanilkového luku, xylitol, bramborový škrob. Vařte za míchání. • Vložte 3 bobule nebo borůvky, nakrájené na polovinu, do 6 silikonových forem. • Nalijte formy vanilkovou hmotou až do 3/4 jejich výšky. • Ke zbytku hmoty přidejte 1 čajovou lžičku kakaa a promíchejte. • Nalijte všechny formy. • Na vrch dáme 1 borůvku nebo borůvku. • Vložte na 30 minut do ledničky. (Jedna porce jsou 3 kusy mléka)

KNEDLÍKY SE ZELENINOU (1282 KCAL)	
Složení	Brambory - 450 g, Slepíčí vejce celá - 60 g, Rýžová mouka - 150 g, Sůl bílá - 3 g, Pepř černý mletý - 4 g, Mrkev - 300 g, Petržel, kořen - 150 g, Petržel, nať - 20 g, Cibule - 100 g, řepkový olej - 10 g, Čerstvý žampion - 60 g, Červená paprika - 200 g
Způsob přípravy	

- Brambory uvařte ve slupce, když vychladnou – oloupejte a umelte, pak přidejte mouku a vejce a vypracujte těsto dohladka.
- Očistěte žampiony, mrkev, petržel, nastrouhejte nahrubo, papriku nakrájejte na tyčinky, nasekejte cibuli.
- Zeleninu duste v pánvi s olejem, dochuťte solí a pepřem, na konci přidejte nasekanou petrželku.
- Z těsta rukou vytvořte malé placičky, položte na ně lžičku nadívky a, tvořte kulaté knedlíky. Dejte do vroucí osolené vody a zahřejte asi 10-15 minut – voda nesmí vřít, pak sced'te.

KOKOSOVÝ PUDINK (619 KCAL)

Složení

Kokosový olej - 10 g, Strouhaný kokos - 15 g, Bramborový škrob - 30 g, Rýžové mléko - 500 g

Způsob přípravy

- Strouhaný kokos upečte v suché pánvi.
- Do mléka přidejte škrob, smíchejte a dejte do hrnce, přidejte kokosový olej a strouhaný kokos.
- Všechno vařte asi 3 minuty za stálého míchání, až získáte konzistenci pudinku.

KROUPOVÁ POLÉVKA NA KUŘECÍCH NOŽIČKÁCH (1333 KCAL)

Složení

Kuřecí nožičky - 500 g, Mrkev - 100 g, Petržel, kořen - 80 g, Kořenový celer - 70 g, Brambory - 130 g, Tymián - 5 g, Bobkový list - 2 g, Nové koření - 3 g, Pepř černý mletý - 2 g, Voda - 2000 g, Petržel, nař - 10 g, Jáhly - 70 g

Způsob přípravy

- Zeleninu umyjte, oloupejte a nastrouhejte nahrubo. Dejte do vody s očištěnými nožičkami a kořeními. Uvařte vývar (asi 30 minut).
- Přidejte kaši a vařte doměkka.
- Na konci přidejte brambory a vařte ještě půl hodiny. Podávejte posypané petrželkou.

KRÁLIČÍ KARBANÁTKY (942 KCAL)

Složení

Králík, tělo - 400 g, Česnek - 25 g, Cibule - 100 g, Olivový olej - 10 g, Sůl bílá - 2 g, Pepř černý mletý - 2 g, Kmín - 2 g, Saturejka - 3 g, Rajče - 500 g, Majoránka - 3 g, Rajčatový protlak, 30% - 20 g, Pohanková mouka - 20 g

Způsob přípravy

- Umelte králičí maso s cibulí a česnekem, dochuťte.
- Tvořte karbanátky, obalte v mouce. Smažte chvíli v pánvi, pak dejte do hrnce.
- V pánvi usmažte nakrájené na kostičky rajčata. Přidejte lžici koncentrátu, trochu olivového oleje a dochuťte česnekem, solí a majoránkou.
- Dejte omáčku do karbanátek a duste zakryté na mírném ohni, pokud budete cítit silné aroma.

KRÉM Z CUKETY A MRKVE (360 KCAL)

Složení

Cuketa - 400 g, Mrkev - 250 g, Cibule - 80 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Sůl bílá - 2 g, Mletá paprika - 2 g, Pepř černý mletý - 2 g, Přepuštěné máslo - 10 g

Způsob přípravy

- Mrkev a cuketu omyjte a nakrájejte na velké kostky. Cibuli oloupejte, omyjte a také nakrájejte na kostičky.
- V hrnci roztavte máslo, dejte nakrájenou mrkev a smažte asi 5 minut. Přidejte cibuli a smažte minutu. Pak přidejte nakrájenou cuketu a smažte ještě asi 3 minuty.
- Pak zalijte vývarem, přidejte koření a duste na mírním ohni doměkka. Když bude zelenina měkká, umixujte polévku na hladký krém.

KRÉM Z DÝNĚ (932 KCAL)

Složení

Dýně - 1000 g, Olivový olej - 20 g, Mrkev - 120 g, Cibule - 120 g, Jablko - 150 g, Muškátový oříšek - 2 g, Zázvor - 2 g, Skořice - 2 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Rýžová mouka - 15 g, Pepř černý mletý - 2 g, Sůl bílá - 2 g, Dýňová semínka - 30 g, Rostlinná smetana - 50 g

Způsob přípravy

- Dýně nakrájejte na kostičky, cibuli nasekejte, mrkev nakrájejte na plátky, jablko na kostky.
- Ve velkém hrnci na středním ohni rozehřejte olivový olej, dejte cibuli, jablko, mrkev, dýni a koření: muškátový oříšek, zázvor a skořice. Duste zakryté asi 10 minut za občasného promíchání.
- Vlijte vývar a přiveďte k varu.
- Vařte, dokud nebude dýně měkká, asi 15 minut.
- Odstraňte polévku z ohně a umixujte v mixéru.
- Přidejte záasmažku z mouky, promíchejte a přiveďte k varu.
- Na konci přidejte sůl a pepř.
- Do každé porce polévky přidejte lžíci smetany a lžíci pražených dýňových semen.

KUKUŘIČNÉ VLOČKY SE MLÉKEM (246 KCAL)

Složení

Kukuřičné lupínky - 40 g, Rýžové mléko - 150 g

Způsob přípravy

- Kukuřičné vločky zalijte mlékem.

KVĚTÁK VAŘENÝ NA PÁŘE (22 KCAL)

Složení

Květák - 100 g

Způsob přípravy

- Umytý a rozdělený na růžičky květák uvařte na páře (přibližně 5 - 10 minut).

LILKY PLNĚNÉ POHANKOU (1049 KCAL)

Složení

Lilek - 250 g, Cibule - 80 g, Rajče - 150 g, Pohánka - 200 g, Olivový olej - 30 g, Čerstvý žampion - 70 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 3 g, Bazalka - 10 g, Tymián - 10 g

Způsob přípravy

- Uvařte kaši ve vodě podle receptu na obalu.

- Lilek omyjte a nakrájejte podélně na polovinu. Odstraňte část dužiny, posypte solí. Nechte na 20 minut, až se uvolní šťáva. Pak opláchněte a osušte.
- Cibuli oloupejte, nakrájejte na plátky, rajčata také na plátky. V pánvi zahřejte olivový olej, usmažte cibuli s nakrájenými žampiony, dochuťte pepřem, solí, bazalkou a tymiánem.
- Všechny ingredience promíchejte a naplňte poloviny lilku. Pečte v předehřáté troubě, dokud nebude zelenina měkká.

PALÁČINKY Z CUKETY (404 KCAL)

Složení

Cuketa - 500 g, Slepíčí vejce celá - 60 g, Sůl bílá - 3 g, Pepř černý mletý - 3 g, řepkový olej - 10 g, Pohanková mouka - 45 g

Způsob přípravy

- Nastrouhanou cuketu posypte solí a nechte odstát 20 minut, aby pustila šťávu. Pak ji důkladně vymačkejte.
- V míse smíchejte cuketu s vejcem, moukou a pepřem na homogenní hmotu.
- V pánvi rozehejte olej, kladte těsto lžící a smažte dozlatova 3-4 minuty z každé strany. Podávejte např. s česnekovou omáčkou.

PAPRIKA PLNĚNÁ ZELENINOU (1153 KCAL)

Složení

Červená paprika - 1000 g, Mrkev - 200 g, Petržel, kořen - 100 g, Cibule - 200 g, Rajčatový protlak, 30% - 80 g, Slunečnicový olej - 70 g, Pepř černý mletý - 2 g, Cukr - 5 g, Petržel, nať - 20 g

Způsob přípravy

- Papriku očistit, odstranit semena, dobře umýt.
- Nádivka: mrkev a petržel nakrájet na proužky, cibuli na hrubší kostky, osmáhnout na oleji, k dušené zelenině přidat rajčatový protlak, krátce dusit a dochutit, poté plnit papriku.
- K plněné paprice přidat olej a vývar a papriky dusit pod pokličkou doměkka.

PEČENÉ BRAMBORY (419 KCAL)

Složení

Brambory - 200 g, Sůl bílá - 3 g, Olivový olej - 30 g, Oregáno - 10 g, Pepř černý mletý - 3 g, Rozmarýn - 10 g

Způsob přípravy

- Předehřejte troubu na teplotu 220 °C. Formu pomažte 1 lžící olivového oleje.
- Uvařte brambory, sced'te, odpařte a dejte do formy.
- Brambory posypte sušeným oreganem, rozmarýnem, pepřem a solí, polijte olejem a jemně promíchejte rukama.
- Pečte přibližně 35- 45 minut, dokud brambory nezezlátnou.

PEČENÝ PSTRUH (1080 KCAL)

Složení

Čerstvý říční pstruh - 300 g, Vepřový bůček bez kostí - 100 g, Olivový olej - 30 g, Citrón - 40 g, Rozmarýn - 2 g, Tymián - 2 g, Kmín - 2 g, Sůl bílá - 2 g

Způsob přípravy

- Rybu očistěte a osušte. Natřete solí s kořeními.

- V pánvi zahřejte lžící olivového oleje, uložte rybu a krátce smažte po obou stranách.
- Do usmaženého pstruha dejte dva plátky slaniny, uložte v namazané tukem formě a pečte v horké troubě (200°C) dozlatova.
- Ostatní slaninu nakrájejte na plátky, smažte v pánvi a a před podáním vložte v rybu nové plátky slaniny.
- Přímo před podáním přidejte trochu citronové šťávy.

POHANKOVÁ KAŠE (336 KCAL)

Složení

Pohánka - 100 g, Sůl bílá - 2 g

Způsob přípravy

- V lehce osolené vodě uvařte kaši.

POMAZÁNKA Z JAHLY (719 KCAL)

Složení

Jáhly - 200 g, Mrkev - 100 g, Bazalka - 10 g, Sůl bílá - 3 g, Voda - 200 g

Způsob přípravy

- Uvařte jahly v lehce osolené vodě a nechte vychladnout. Mrkev uvařte doměkka.
- Všechny ingredience umixujte dohladka, podávejte s pečivem.

PROTIZÁNĚTLIVÝ KOKTEJL S KIWI (541 KCAL)

Složení

Kiwi - 150 g, Jablko - 400 g, Pomerančová šťáva - 250 g, Citronová šťáva - 80 g, Kurkuma - 2 g, Skořice - 2 g, Olivový olej - 5 g, Vlašské ořechy - 15 g, Pepř černý mletý - 1 g, Hřebíčky - 1 g

Způsob přípravy

- Oloupejte kiwi a nakrájejte na menší částice.
- Jablka umyjte a nakrájejte bez zásuvky na semeno.
- Vytlačte šťávu z pomeranče a citronu.
- Brouste ořechy.
- Nakrájené ovoce, čerstvě vymačkanou šťávu, koření a 1 polévkovou lžící inulinu a rostlinných bílkovin vložte do vysoké misky.
- Smíchejte vše.
- Spotřebujte ihned po přípravě (lze uchovávat v lednici max. 24 hodin po přípravě).

PROTIZÁNĚTLIVÝ KOKTEJL S KIWI A BANÁNY (735 KCAL)

Složení

Rýžové mléko - 250 g, Banán - 400 g, Kiwi - 150 g, Pomerančová šťáva - 125 g, Citronová šťáva - 15 g, Kurkuma - 2 g, Skořice - 2 g, Olivový olej - 5 g, Chilli - 1 g, Hřebíčky - 1 g

Způsob přípravy

- Oloupejte banány a kiwi. Řezané na menší částice.
- Stiskněte šťávu z citronů a pomerančů.

- Nakrájené ovoce, čerstvě vymačkanou šťávu, rýžové mléko, koření a 1 lžičku inulinu a rostlinných bílkovin vložte do vysoké misky.
- Smíchejte vše.
- Spotřebujte ihned po přípravě (lze uchovávat v lednici max. 24 hodin po přípravě).

PROTIZÁNĚTLIVÝ KOKTEJL S KOKOSEM, ANANASEM A HRUŠKOU (809 KCAL)

Složení

kokosové mléko - 250 g, Ananas - 160 g, Kiwi - 150 g, Hruška - 130 g, Olivový olej - 5 g, Kurkuma - 2 g, Skořice - 2 g, Zázvor - 2 g, Citrónová šťáva - 60 g, Pepř černý mletý - 1 g, Hřebíčky - 1 g

Způsob přípravy

- Oloupejte ananas a kiwi. Řezané na menší částice.
- Omyjte a nakrájejte hrušky bez objímky semen.
- Stiskněte citronovou šťávu.
- Nakrájené ovoce, čerstvě vymačkanou šťávu, kokosové mléko, koření a 1 lžičku rostlinného proteinu a 1 polévkovou lžici skořápky jitrocele vložte do vysoké misky.
- Smíchejte vše.
- Spotřebujte ihned po přípravě (lze uchovávat v lednici max. 24 hodin po přípravě).

PROTIZÁNĚTLIVÝ KOKTEJL VYROBENÝ Z BANÁNŮ, JABLEK A POMERANČŮ (584 KCAL)

Složení

Banán - 200 g, Jablko - 200 g, Maliny - 120 g, Pomerančová šťáva - 250 g, Borůvky - 170 g, Citrónová šťáva - 125 g, Kurkuma - 2 g, Skořice - 2 g, Slunečnicový olej - 5 g, Pepř černý mletý - 1 g, Hřebíčky - 1 g

Způsob přípravy

- Oloupejte banány a nakrájejte na menší částice.
- Jablka umyjte a nakrájejte bez zásuvky na semeno.
- Omyjte maliny a borůvky.
- Vytlačte šťávu z pomeranče a citronu.
- Nakrájené ovoce, čerstvě vymačkanou šťávu, koření a 1 polévkovou lžici banánových skořápek a rostlinných bílkovin vložte do vysoké misky.
- 6. Smíchejte vše.
- Spotřebujte ihned po přípravě (lze uchovávat v lednici max. 24 hodin po přípravě).

PROTIZÁNĚTLIVÝ KOKTEJL VYROBENÝ Z JABLEK A MANDARINEK (1053 KCAL)

Složení

Jablko - 400 g, Borůvky - 170 g, Banán - 200 g, Mandarinky - 1000 g, Citrónová šťáva - 30 g, Vinný ocet - 5 g, Kurkuma - 2 g, Skořice - 2 g, Sezamový olej - 5 g, Lískové ořechy - 20 g, Pepř černý mletý - 1 g, Hřebíčky - 1 g

Způsob přípravy

- Oloupejte banány a nakrájejte na menší částice.
- Jablka umyjte a nakrájejte bez zásuvky na semeno.
- Omyjte bobule.
- Vystříhňte mandarinky a citrony.
- Brouste ořechy.
- Nakrájené ovoce, čerstvě vymačkanou šťávu, koření a 1 polévkovou lžici banánových skořápek a rostlinných bílkovin

vložte do vysoké misky.

- Smíchejte vše.
- Spotřebujte ihned po přípravě (lze uchovávat v lednici max. 24 hodin po přípravě).

PROTIZÁNĚTLIVÝ MELOUNOVÝ KOKTEJL (399 KCAL)

Složení

Meloun - 350 g, Jablko - 180 g, Pomerančová šťáva - 250 g, Citrónová šťáva - 125 g, Vinný ocet - 2 g, Olivový olej - 5 g, Kurkuma - 2 g, Skořice - 2 g, Pepř černý mletý - 1 g, Hřebíčky - 1 g

Způsob přípravy

- Oloupejte meloun, oddělte buničinu od semen a nakrájejte na menší částice.
- Jablka umyjte a nakrájejte bez zásuvky na semeno.
- Vytlačte šťávu z pomeranče a citronu.
- Na vysokou misku umístěte ovoce, čerstvě vymačkanou šťávu, koření a 1 lžičku inulinu, skořápky a rostlinné bílkoviny.
- Smíchejte vše.
- Spotřebujte ihned po přípravě (lze uchovávat v lednici max. 24 hodin po přípravě).

RAJSKÁ POLÉVKA (1006 KCAL)

Složení

Rajče - 1000 g, Sůl bílá - 3 g, Pepř černý mletý - 3 g, Zeleninový vývar - 800 g, Bobkový list - 1 g, Nové koření - 2 g, Česnek - 5 g, Pomerančová šťáva - 150 g, Koriandr - 5 g, Bazalka - 5 g, Rýže bílá - 200 g

Způsob přípravy

- Do kastrolu dejte nakrájená rajčata.
- Přidejte rozdrcený stroužek česneku a koriandr, duste zakryté přibližně 15 minut za občasného promíchání a kontrolujte, zda jsou rajčata měkká.
- Dušená rajčata propasírujte a přidejte zeleninový vývar. Pak přidejte nové koření, bobkový list, dochuťte pomerančovým džusem, solí, pepřem, cukrem, přiveďte k varu.
- Polévku lze podávat s rýží, těstovinou nebo s krutony.

RYBÍ POMAZÁNKA (429 KCAL)

Složení

Treska na zelenině - 200 g, Mražená kořenová zelenina - nudličky - 200 g, Domácí majonéza se slunečnicovým olejem - 15 g, Cibule - 80 g, Petržel, nať - 20 g

Způsob přípravy

- Uvařte zeleninu.
- Na konci vaření přidejte rybu, uvařte, sced'te.
- Rybu a zeleninu umelte v mlýnku na maso.
- Přidejte nasekanou cibuli, majonézu a nasekanou petrželku. Důkladně promíchejte.

SALÁT Z KYSELÝCH OKUREK (232 KCAL)

Složení

Kysané okurky (kvašáky) - 240 g, Cibule - 200 g, řepkový olej - 16 g, Petržel, nať - 12 g, Pepř černý mletý - 1 g, Sůl bílá - 1 g

Způsob přípravy

- Kyselé okurky oloupeme, nakrájíme na malé kostky a lehce vymačkáme.
- Přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, petržel nebo kopr, dochuťte solí a pepřem a zalijte olejem.

TELECÍ NA ZELENINĚ (1568 KCAL)

Složení

Telecí kýta - 600 g, Mrkev - 500 g, Cibule - 200 g, Česnek - 10 g, Kostí, vývar - 150 g, Olivový olej - 70 g, Červené víno - 125 g, Sůl bílá - 3 g

Způsob přípravy

- Telecí umýt, osušit, namazat prolisovaným česnekem se solí a pepřem.
- Pomazat olejem. Nechat v chladu 3 hodiny odležet.
- Na pánvi rozehřát olej a maso opéci dozlatova ze všech stran.
- Pak dát do žáruvzdorné nádoby a zalet vývarem z kostí.
- Dusit na malém ohni cca 30 minut.
- Umýt mrkve, očistit cibule; zeleninu v celku přidat k dušenému masu.
- Vše dohromady dusit 40 minut.
- Mrkve a cibule vyjmout z hrnce, mrkve nakrájet na kolečka a cibulky na čtvrtky. Zeleninu podávat společně s masem.

VAŘENÁ KRŮTÍ PRSA (168 KCAL)

Složení

Krůtí prso bez kůže - 200 g, Sůl bílá - 3 g

Způsob přípravy

- Krůtí prsu uvařte doměkka v lehce osolené vodě.

VAŘENÝ KRÁLÍK (1727 KCAL)

Složení

Králík, tělo - 1000 g, Česnek - 20 g, Citrónová šťáva - 5 g, Bobkový list - 2 g, Petržel, nať - 15 g, Nové koření - 2 g, Mrkev - 200 g, Petržel, kořen - 200 g, Sůl bílá - 3 g, Pepř černý mletý - 1 g

Způsob přípravy

- Nasekejte česnek, rozetřete se solí. Přípravenou česnekovou hmotou natřete maso. Pokapete citronovou šťávou, přikryjte a dejte do ledničky na několik hodin
- Uvařte vodu se solí, bobkovým listem a drceným novým kořením.
- Do vroucí vody dejte maso a vařte zakryté na mírném ohni.
- Oloupanou zeleninu nakrájejte a přidejte k masu po asi 30 minutách. Uvařte doměkka.
- Vyjměte maso, kolem masa dejte zeleninu, posypte pepřem a petrželkou.

VEPŘOVÝ JAZYK V ASPIKU (2469 KCAL)

Složení

Mrkev - 150 g, Petržel, kořen - 100 g, Kořenový celer - 100 g, Cibule - 120 g, Česnek - 30 g, Želatina - 20 g, Pepř černý mletý - 3 g, Bobkový list - 3 g, Nové koření - 3 g, Slepíčí vejce celá - 360 g, Zelený hrášek - 40 g, Červená paprika - 100 g, Vepřový jazyk - 1000 g, Petržel, nať - 30 g

Způsob přípravy

- Jazyk umyjte a dejte do vroucí vody. Vařte téměř doměkka.
- Vyjměte, opláchněte studenou vodou, pak odstraňte kůži a nakrájejte na 1 cm plátky.
- Do kastrolu dejte koření, česnek (6 velkých stroužků), smaženou cibuli, očištěnou zeleninu a plátky jazyka. Vařte doměkka.
- Vyjměte jazyk, sced' te vývar a přidejte želatinu.
- Důkladně promíchejte, dochuť te pepřem a solí. Nechte ztuhnout.
- Zeleninu, kromě mrkve, nechte.
- Na talíř uložte jazyk, na každou část dejte plátek vejce. Dozdobte paprikou, petrželkou, mrkví a hráškem. Zalijte aspikem a nechte zcela ztuhnout.

ZAPEČENKA S BRAMBORY (1229 KCAL)

Složení

Brambory - 500 g, Olivový olej - 45 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g, Cibule - 80 g, Slepíčí vejce celá - 300 g, Pažitka - 20 g

Způsob přípravy

- Brambory oloupat a nakrájet na plátky.
- Položit na plech, pokapat olejem, osolit a opepřit. Péci 15 minut při 170 °C.
- Njamenou nasekanou cibuli nechat zesklivatět na horké oleji.
- V žáruvzdorné nádobě střídavě vrstvit brambory a cibuli. Vše zalet rozkvedlanými vejci.
- Péci při teplotě 180 st.C cca půl hodin. Podávat teplé.

ZELENINA VAŘENÁ V PÁŘE (206 KCAL)

Složení

Květák - 200 g, Brokolice - 200 g, Mrkev - 200 g, Fazole zelené - 200 g

Způsob přípravy

- Zeleninu umýt a očistit.
- Oloupanou mrkev nakrájet na proužky.
- K vaření v páře použít určený speciální hrnec s dvojitým dnem.

ZELENINOVÁ POLÉVKA (326 KCAL)

Složení

Květák - 600 g, Mrkev - 250 g, Petržel, kořen - 160 g, Cibule - 100 g, Kořenový celer - 150 g, Kopr - 10 g, Bobkový list - 1 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g, Nové koření - 2 g, Voda - 2000 g

Způsob přípravy

- Mrkev, petržel, cibuli a celer oloupejte a nakrájejte na kostičky.
- Květák rozdělte na růžičky.
- Do hrnce dejte vodu, nakrájenou zeleninu a koření, vařte zakryté asi 30 minut.
- Na konci posypte polévku nasekaným koprem.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S JÁHLY (671 KCAL)

Složení

Cibule - 60 g, Mrkev - 120 g, Naťový celer - 100 g, Bílé zelí - 100 g, Brambory - 60 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Cuketa - 300 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g, Bazalka - 2 g, Česnek - 2 g, Olivový olej - 10 g, Jáhly - 80 g

Způsob přípravy
<ul style="list-style-type: none"> Jáhly namočit na 2 hodiny ve studené vodě, poté nakrájet na kostky cibuli, mrkev, celer, bramboru, cuketu, zelí nakrouhat. Do hrnce nasypat jáhly, zalet studenou vodou, vařit cca 25 minut do změknutí. Scedit. Do dalšího hrnce dát cibuli, mrkev, celer, zelí a bramboru, zalet bujónem a zavařit. Přidat cuketu, sůl, pepř a vařit cca 15 minut, občas zamíchat. Rozmixovat česnek, bazalku a 8 lžíc horkého vývaru až vznikne homogenní směs. Do hrnce se zeleninou přidat česnekovou směs a jáhly. Promíchat, dle potřeby dochutit a pokapat olejem. Podávat teplé.

ZELENINOVÉ LEČO (544 KCAL)

Složení
Cibule - 300 g, Červená paprika - 400 g, Rajče - 300 g, Lilek - 150 g, Sůl bílá - 1 g, řepkový olej - 30 g
Způsob přípravy
<ul style="list-style-type: none"> Zeleninu umýt, očistit a oloupat. Cibuli, papriky nakrájet na proužky, rajčata a lilek na kostičky. Cibuli dát na rozpálený tuk a osmáhnout, přidat zbytek zeleniny a chvíli ponechat na velkém ohni, pak dusit pod pokličkou na malém ohni ještě cca 20 min.

ZELENINOVÉ VRTULKY (1110 KCAL)

Složení
Lilek - 300 g, Sůl bílá - 1 g, Cuketa - 500 g, Rajče - 100 g, Petržel, nať - 10 g, Olivový olej - 50 g, Pepř černý mletý - 1 g, Oregáno - 2 g, Bezlepkové těstoviny - 400 g
Způsob přípravy
<ul style="list-style-type: none"> Lilek očistit, opláchnout a nakrájet na plátky. Osolit a nechat odležet 10 minut. Poté opláchnout a osušit. Cukety očistit, opláchnout a nakrájet na plátky. Rajčata očistit, opláchnout a nakrájet na kostky. Petržel najemno nasekat. Do hrnce nalet vodu, vodu osolit, přivést k varu a přidat těstoviny, těstoviny vařit do změknutí. Olej rozehtát na pánvi, na něm cca 5-8 min. podusit cukety a lilek. Přidat rajčata a petržel, dochutit pepřem a oregano. Vše dusit ještě 3-5 minut. Těstoviny ocedit, přeleť studenou vodou, dát na talíře společně s vařenou zeleninou. Posypat strouhaným parmezánem.

ŘEPA (358 KCAL)

Složení
Vařená červená řepa - 500 g, Citrónová šťáva - 10 g, Sůl bílá - 5 g
Způsob přípravy
<ul style="list-style-type: none"> Řepu omyjte, uvařte doměkka v lehce osolené vodě, nechte vychladnout, oloupejte a nastrouhejte. Smíchejte s citronovou šťávou.

ŽELE Z ČERNÉHO RYBÍZU (334 KCAL)

Složení
Šťáva z černého rybízu - 500 g, Želatina - 10 g, Černý rybíz - 100 g
Způsob přípravy
<ul style="list-style-type: none">• Předehřejte přírodní, neslazenou šťáva z černého rybízu, přidejte želatinu připravenou podle pokynů na obalu, nechte vychladnout.• V nádobách uložte ovoce a zalijte želatinou.• Nechte několik hodin ztuhnout.

Upozornění! Zpráva může být rozmnožována pouze vcelku.

Výsledek byl připraven v souladu se zkušební postupem PB-01. ze dne 01.02.2016

Obsah výsledku ověřil: dne: Feb.



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Poland

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl