

SPIRKOMATUS.com

X
tréner zmeny

NUTRIČNÝ PLÁN

KLIENT

Chudni online s Matúšom Špirko

NÁZOV PLÁNU

Vegetariánsky stravovací režim

VSTUPNÁ ENERGIA

1400 kcal / 5861.52 kJ

TRVANIE PLÁNU

26.11.2022 - 25.12.2022

NUTRIČNÝ PLÁN ZOSTAVIL

Ing. Matúš Špirko

Švédka nátierka s pečivom

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Nátierku pripravte podľa receptu nižšie. Podávajte s pečivom.

ENERGIA

341.79 kcal
Ideál: 350 kcal

SACHARIDY

47.84 g
Ideál: 51.22 g

TUKY

9.96 g
Ideál: 9.41 g

BIELKOVINY

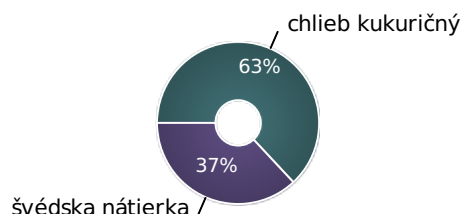
12.94 g
Ideál: 12.8 g

INGREDIENCIE

2 a ½ x krajec chlieb kukuričný (írsky bez kvasníc a mlieka) (125 g) (≡ postup prípravy nižšie)

50 g švédka nátierka (≡ postup prípravy nižšie)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

9.7 Nízka GL

38 Cholesterol

POSTUP PRÍPRAVY - ŠVÉDSKA NÁTIERKA (100 g)

70 g sardínky v oleji

15 g cibuľa

1 a ½ ČL živočíšne maslo (10.5 g)

5 g horčica

Postup prípravy: Ryby roztláčajte vidličkou, cibuľu pokrájajte najemno a pridajte k rybám. Zjemnite maslom a horčicou.

POSTUP PRÍPRAVY - CHLIEB KUKURIČNÝ (ÍRSKY BEZ KVASNÍC A MLIEKA) (19 x krajec = 965g)

450 g kukuričná múka (polenta instantná)

500 ml voda pitná (500 g)

1 PL trstinový cukor (15 g)

Postup prípravy: Vo väčšej miske zmiešajte kukuričnú múku, soľ (1 PL), cukor, sódu bikarbónu 1 ČL až PL. V strede zmesi si urobte jamku, do ktorej nalejete vodu. Jemne miešajte, kým Vám nevznikne lepivá hmota. Cesto vytvarujte do bochníka a dajte piecť do zapekacej misy vystlanej papierom na pečenie. Ostrým nožom bochník narežte a posypte múkou. Pečte v rúre pri 180 stupňoch približne 1 hodinu.

Desiata

Čerstvá mrkvová šťava so škoricou a cviklou

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Do odšťavovača vložte očistenú mrkvu, cviklu a zázvor. Do hotovej šťavy vmiešajte škoricu a trochu oleja.

Ďalšie ingrediencie:

škoricu (ak na prísady nie ste alergická)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
177.23 kcal Ideál: 138.6 kcal	24.95 g	6.62 g	3.27 g

INGREDIENCIE

2 ks mrkva (170 g)

½ PL ľanový olej lisovaný za studena napr. Biolienka (6 g)

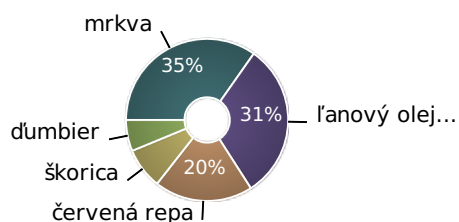
1 a ½ x malý kus červená repa (cvikla) (75 g)

½ ČL škoricu (4 g)

3 g džumbier (zázvor)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

ROZLOŽENIE ENERGIE



Polentový špíz

⌚ 60 min

Postup prípravy:

Instantnú kukuričnú polentu postupne pomaly vsypte do cca 150 ml vriacej osolenej vody (na 40 g polenty) a neustále miešajte. Za 3 minúty je polenta hotová. Pri varení si treba dať pozor, lebo polenta veľmi bublá a prská. Uvarenú polentu prelejte do pekáča alebo na plech vyložený papierom na pečenie a nechajte stuhnúť a vychladnúť. Prípadne si ju môžete pripraviť už deň vopred. Medzitým si očistite zeleninu a nakrájajte na kúsky vhodné k napichovaniu na špajdlu. Rovnako nakrájajte syr. Predhrejte rúru na cca 170 °C. Stuhnutú a vychladenú polentu nakrájajte na rovnako veľké kúsky ako zeleninu. Pripravte si špajdle s ostrou špičkou a postupne jednotlivé kúsky zeleniny, syru a polenty napichujte. Špízky položte na plech a pokvapkajte zo všetkých strán olejom. Osolte, okoreňte a posypte provensálskym korením. Pečte asi 30 - 45 min podľa druhu zeleniny. Zelenina by mala byť mäkká, ale stále chrumkavá.

Ďalšie ingrediencie:

provensálske korenie, soľ, mletá červená paprika (ak na prísady nie ste alergická)

ENERGIA

472.47 kcal
Ideál: 475.3 kcal

SACHARIDY

61.84 g
Ideál: 57.96 g

TUKY

16.43 g
Ideál: 12.78 g

BIELKOVINY

16.14 g
Ideál: 28.98 g

INGREDIENCIE

- 3 a ½ PL kukuričná múka (polenta instantná) (52.5 g)
- 50 g balkánsky syr napr. Pilos
- 2 x stredne veľký petržlen (120 g)
- ½ PL olivový olej (6 g)
- 2 a ½ x priemerný kus zeler bul'vový (125 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

35 Chol

Uhorkový šalát so sezamom

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Uhorky nastrúhajte nahrubo. Pridajte sezam, pokvapkajte citrónovou šťavou, osoľte.

Ďalšie ingrediencie:

štipka soli (ak na prísady nie ste alergická)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
130.88 kcal Ideál: 138.6 kcal	15.17 g	4.61 g	6.29 g

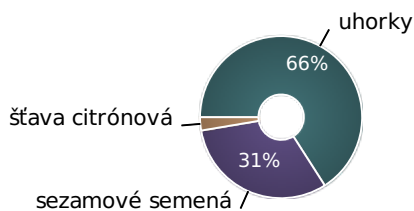
INGREDIENCIE

2 ks uhorky (600 g)
2 ČL sezamové semená (6 g)
1 x PL šťava citrónová (12 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

0 Cholesterol

ROZLOŽENIE ENERGIE



Mrkva s jablkom a orechami

Postup prípravy:

Mrkvu s jablkom nastrúhajte na jemno a pridajte med. Podrvte orechy a nachystajte do nádoby na druhý deň.

Ďalšie ingrediencie:

škoricica (ak na prísady nie ste alergická)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
181.01 kcal Ideál: 138.6 kcal	36.02 g	2.74 g	1.92 g

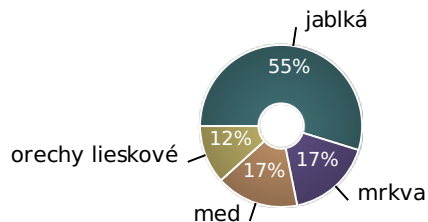
INGREDIENCIE

1 ks jablká (170 g)
1 ks mrkva (85 g)
½ PL med (9 g)
3 ks orechy lieskové (3 g)

ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

16 Stredná
GL

ROZLOŽENIE ENERGIE



Fazuľový šalát s jogurtovým dipom

⌚ 20 min

Postup prípravy:

Fazuľu namočte na 24 hodín, vložte do novej vody a povarte domäkka. Do uvarenej fazule primiešajte paradajky a cibuľku pokrájanú na kocky. Biely jogurt rozmiešajte s rozotretým cesnakom, dochuťte soľou, pridajte k fazuľovej zmesi. Posypte semienkami.

Ďalšie ingrediencie:

štipka soli (ak na prísady nie ste alergická)

ENERGIA

278.07 kcal
Ideál: 277.2 kcal

SACHARIDY

30.55 g
Ideál: 30.42 g

TUKY

9.01 g
Ideál: 8.94 g

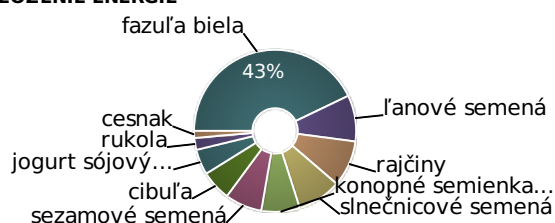
BIELKOVINY

16.85 g
Ideál: 16.9 g

INGREDIENCIE

45 g fazuľa biela napr. ALBERT BIO
1 a ½ ks rajčiny (112.5 g)
1 a ½ ČL ľanové semená (4.5 g)
1 ČL slnečnicové semená (4 g)
1 x čajová lyžička konopné semená lúpané napr. Bio Nebio (3.5 g)
1 ČL sezamové semená (3 g)
½ x stredne veľká cibuľa (37.5 g)
1 a ½ PL jogurt sójový biely BIO napr. SOJADE (30 g)
1 a ½ miska objem (300 ml) rukola (25.5 g)
1 strúčik cesnak (3 g)

ROZLOŽENIE ENERGIE



ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE