



# Príkladový jedálničiek Whole 30

[www.denisapetras.sk](http://www.denisapetras.sk)

Mgr. Denisa Petrášová



# Príkladový jedálniček Whole 30

Keď si nevieš predstaviť, čo by si mala jesť, tak nasledujúce riadky ti pomôžu sa zorientovať. K tomuto zoznamu patrí aj **Mapa ideálneho taniera** (strukoviny do očistného programu Whole 30 nepatria, tie môžeš jesť neskôr, keď ti bude lepšie).

Na jedení podľa programu Whole 30 nie je nič zložité, na tanieri treba mať **bielkovinu** (25 %) + ako **prílohu škrobovú** (25 %) + **neškrobovú zeleninu** (50 %) + **zdravé tuky** ako sú panenský kokosový olej, olivový panenský olej, olivy + niečo malé sladké (kto chce) + **na pitie** je najlepšia filtrovaná voda prípadne ráno nalačno 100% šťava z ovocia a zeleniny.

## RAŇAJKY:

(na raňajky si môžeš **stiahnuť aj šablóny na chladničku**)

- Miešané vajíčka s mixom zeleniny a hriľbami čo dom dal (*cibuľa, paprika, šampióny, špenátové listy, 4 vajíčka, 1 avokádo, soľ, korenie*), takto zužitkuješ všetko, čo už treba zjesť
- Miešané vajíčka s paradajkovou salsou (*avokádo, 4 - 6 vajíčok, salsa: 6 paradajok, koriander, cibuľa, soľ, korenie, kôra z bio citróna*)
- Špenátová frittata (omeleta), *4- 5 vajec, cibuľa, paradajky, baby špenát, soľ a korenie*
- 1-2 vajíčka, opečený batát, mäsové guľky z 250 g mletého mäsa
- Losos s vajíčkom namáčko so šalátom



## PRÍLOHY:

- Pečené batáty, brokolica, šampióny, cuketa, pečené papriky, zemiaky, ryža, karfiolová ryža/kaša, grécky šalát s olivami, grilovaná/varená špagľa, šalát z pomaranča, avokáda, z klíčkov a zelených šalátových listov, pečená špagetová dyňa (dá sa objednať online)...



## POLIEVKY:

- Z maslovej dyne, z brokolice, z hribov, z batátov, z mrkvy, slepačí vývar, kapustnica, vajíčková s rascou, zeleninová, hokaido polievka krémová z kokosového mlieka, polievka s ryžovými rezancami...

## OMÁČKY, DIPY A ZÁLIEVKY:

- Guacamole, paradajková omáčka, majonézová omáčka na veľa spôsobov (koriander a limetka), avokádová majonéza, pesto, omáčka z pečených papriek, slnečnicová omáčka...



## OBEDY/VEČERE:

- Dusené hovädzie mäso na šťave + príloha zelenina /*opečené batáty /dyňa/ nakrájaná mrkva, 750 g mäsa opieť v hrnci, aby sa uzavrelo, pridaj potom cibuľu, cesnak, tymián, následne daj piecť do trúby 3,5 až 4 hodiny, mäso otáčaj a na začiatku pečenia prepichni vidličkou*
- Grilované steaky na šalotke s avokádom a so zeleninou
- Mäso a zelenina napichané na špajli + omáčka z vínného octa, limetkovej šťavy, cesnaku, šalotky, koriandra, petržlenu, soli a čierneho korenia
- Plnené papriky mäsom a zeleninou
- Kuracie guľičky ako kotbular z 500 g kuracích stehien / prs zmiešané s vajíčkom
- Grilované kura s kokosovou omáčkou + príloha zelenina / batáty či zemiaky
- Ryby pečené na panvici alebo v rúre + zemiaky /batáty/ ryža / zelenina
- Cuketové špagety s krevetami (*špagety sú čisto iba z cukety*), vegánske pesto bez syra
- Placečky z bravčového mäsa s batátovou kašou a karamelizovanou cibuľkou