

DIETNÍ CATERING

RECEPTY A TIPY
PRO 5 DRUHŮ DIET





ÚVOD

Dietní catering využívají nejčastěji ti, pro které je zdravé stravování zásadní - lidé, kteří si pečlivě vybírají ingredience, díky nimž si mohou každý den užívat pohodu a dostatek energie.

Objevte s námi inspirativní tipy a recepty založené na produktech Vandemoortele vyvinutých společně s klinickým dietologem pro pět různých typů diet, rozdělených do kategorií sportovní, rostlinná, s nízkým GI, zdravé vlasy a nehty a do kanceláře.

Můžete využít naše návrhy a zařadit do jídelníčku výživnější jídla, která budou splňovat rozmanité chutě a potřeby zákazníků a zajistí dokonalou rovnováhu mezi zdravím a jedinečnými kulinářskými zážitky.



Autorka receptů:
Roksana Środa
Zakladatelka MajAcademy



- 2 **ÚVOD**
- 3 **DIETA PRO SPORTOVCE**
- 4 PROTEINOVÝ CROISSANT V ŘECKÉM STYLU
- 5 KARAMELIZOVANÁ JÁTRA NA CHLEBU
- 6 **ROSTLINNÁ DIETA**
- 7 FRANCOUZSKÝ TOAST SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY
- 8 PANINI S GRILOVANÝM TOFU A LILKEM
- 9 **DIETA NÍZKÝ GI**
- 10 CROISSANT S JARNÍM TVAROHEM
- 11 VAFLE S UZENÝM LOSOSEM
- 12 **DIETA PRO ZDRAVÉ VLASY A NEHTY**
- 13 BAGEL SE SÝREM, UZENÝM LOSOSEM A VEJCEM
- 14 **DIETA DO KANCELÁŘE**
- 15 BAGEL V ITALSKÉM STYLU
- 16 BAGETA S PESTEM, SALÁMEM A ŽAMPIONY
- 17 MULTICERÉÁLNÍ SNACK S TVAROHEM

DIETA PRO

SPORTOVCE

Strava sportovce by měla obsahovat hodně bílkovin a sacharidů. Důležitá je také její protizánětlivá povaha, díky které pomáhá podporovat tělo, které je vystaveno intenzivnímu každodennímu cvičení. Nezbytnými surovinami, které stojí za pozornost, jsou samozřejmě zelenina, bobuloviny, celozrnné výrobky a ryby, ale také maso a mléčné výrobky. Čím pestřejší je jídelníček sportovce, tím je to lepší.

Nesmíme zapomenout ani na suplementaci, která je v případě sportovců nesmírně důležitým doplňkem a doplňuje správnou výživu. Suplementaci je třeba volit podle individuálních potřeb s přihlédnutím k druhu vykonávané sportovní aktivity a její náročnosti. Každý sportovec by však měl přijímat komplex vitamínů skupiny B, vitamínu D a omega-3 mastných kyselin. Vyplatí se užívat i doplňky stravy, jako je vitamín C, L-glutamin, kyselina máslná nebo laktoferrin.



PROTEINOVÝ CROISSANT V ŘECKÉM STYLU

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUK
477 kcal	23,2 g	58 g	17,4 g

INGREDIENCE

- 1 máslový croissant (55 g)
- 150 g bílého jogurtu Skyr
- 10 g lískových ořechů
- 85 g figů
- 10 g medu
- máta na ozdobu

PŘÍPRAVA

1. Smíchejte bílý jogurt s medem.
2. Croissant překrojte napůl. Obě poloviny potřete jogurtem.
3. Na ně položte plátky figů, posypte drcenými ořechy a ozdobte mátou.



KARAMELIZOVANÁ JÁTRA V TROJHRÁNKU

ENERGETICKÁ
HODNOTA

520 kcal

BÍLKOVINY

23,1 g

SACHARIDY

34,9 g

TUK

32,5 g

INGREDIENCE

- polovina polovina multicereálního triangulu (45 g)
- 120 g kuřecích jater
- 5 g přepuštěného másla
- 5 g olivového oleje
- 5 g javorového sirupu
- 10 g lískových ořechů
- 60 g jablka
- 5 g brusinek
- rozmarýn, sůl, pepř

PŘÍPRAVA

1. Játra očistíte a přivedete na pokojovou teplotu. Z každé strany dochutíte solí a pepřem.
2. Na pánvi rozehřejete máslo a olivový olej, pokladte kousky jater s rozmarýnem a opékejte 2 min z každé strany. Vyjměte játra na talíř.
3. Do stejné pánve dejte nakrájené jablko, ořechy a brusinky. Duste pár minut, dokud jablko nezměkne, poté přidejte med a vše zkaramelizujte.
4. Nakonec přidejte játra, všechny ingredience důkladně promíchejte a dejte na chléb spolu s omáčkou. V případě potřeby dochutte solí a pepřem.



ROSTLINNÁ

DIETA

Rostlinná strava je poměrně často chudá na některé vitamíny a minerály – zejména vitamín B12, omega-3 kyseliny a vápník, které se nacházejí především v živočišných produktech.

Proto se vyplatí užívat další suplementaci. Ve veganské stravě bude vitamín B12 povinným doplňkem. Kromě toho se vyplatí zařadit vitamín D a omega-3 mastné kyseliny.

Do jídelníčku lidí, kteří omezují konzumaci ryb a masa, se vyplatí přidat mléčné výrobky, vejce a sójové výrobky, které budou také skvělým zdrojem bílkovin. V případě veganské stravy skvěle poslouží rostlinné nápoje obohacené o vápník a vitamín B12 a sójové produkty. Zapomenout nelze ani na velké množství zeleniny – včetně luštěnin – a ovoce.



FRANCOUZSKÝ TOAST SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY

ENERGETICKÁ
HODNOTA

438 kcal

BÍLKOVINY

15,8 g

SACHARIDY

48,7 g

TUK

20,1 g

INGREDIENCE

- 70 g chleba se slunečnicovými semínky
- 1 vejce
- 50 g sójového mléka bez cukru
- 5 g přepuštěného másla
- 10 g erythritolu
- 50 g malin
- 50 g borůvek
- 5 g kokosových vloček
- 5 g javorového sirupu
- 5 g granátového jablka
- skořice, vanilkový extrakt

PŘÍPRAVA

1. Vejce rozšlehejte s mlékem a skořicí, poté v něm plátky chleba důkladně ponořte a opečte na másle do zlatova.
2. Toasty podávejte s ovocem. Vše posypte kokosovými vločkami, erythritolem a javorovým sirupem.



PANINI S GRILOVANÝM TOFU A LILKEM

ENERGETICKÁ HODNOTA	BÍLKOVINY	SACHARIDY	TUK
523 kcal	20,9 g	54,9 g	25 g

INGREDIENCE

- 1 panini (80 g)
- 90 g přírodního tofu
- 50 g lilku
- 25 g přírodního humusu
- 25 g avokáda
- 5 g polníčku
- 5 g olivového oleje
- 5 g javorového sirupu
- 10 g sójové omáčky
- sůl, pepř

PŘÍPRAVA

1. Tofu a lilek nakrájete na plátky.
2. Olivový olej smíchejte se sójovou omáčkou, javorovým sirupem a kořením. Marinujte v něm tofu a pokud zbyde, potřete omáčkou i lilek. Nechte alespoň 15 min stranou, aby se chutě propojily.
3. Smažte tofu a lilek do zlatova.
4. Panini překrojte napůl. Jednu polovinu potřete humusem a druhou avokádem. Položte plátky tofu, lilek a polníček. Vše složte spolu.



DIETA NÍZKÝ GI

Strava s nízkým glykemickým indexem by měla obsahovat všechny skupiny potravinářských výrobků jako je maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, zelenina, ale také obiloviny a ovoce. Základem bude péče o správné vyvážení jídel. Každý z výrobků by měl obsahovat přiměřené množství bílkovin (např. mléčné výrobky, maso, vejce, ryby), tuků (např. avokádo, tučné ryby, olivový olej), čerstvou zeleninu a celozrnné cereální výrobky, které mají vyšší množství vlákniny a tím i nižší glykemický index.

Mezi suplementy, které stojí za to užívat v případě diagnostikovaných poruch metabolismu cukrů, patří berberin, NAC nebo kurkumin. Základem navíc bude jako vždy zavedení omega-3 kyselin a vitamínu D do jídelníčku.



CROISSANT S JARNÍM TVAROHEM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

452 kcal

BÍLKOVINY

38,2 g

SACHARIDY

35,8 g

TUK

17,2 g



INGREDIENCE

- 1 multicereální croissant (75 g)
- 125 g nízkotučného tvarohu
- 35 g bílého bezlaktóзовého jogurtu
- 50 g ředkvičky
- 50 g zelené okurky
- sůl, pepř, pažitka
- hrachové klíčky

PŘÍPRAVA

1. Tvaroh důkladně promíchejte s jogurtem, kořením a okurkou nastrouhanou na hrubém struhadle.
2. Croissant překrojte napůl. Navrch položte tvaroh a tenké plátky ředkviček. Vše ozdobte klíčky.



VAFLE S UZENÝM LOSOSEM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

514 kcal

BÍLKOVINY

24,4 g

SACHARIDY

44,8 g

TUK

26,3 g

INGREDIENCE

- 2 vafle (70 g)
- 60 g avokáda
- 50 g uzeného lososa v plátcích
- 1 vejce
- 15 g červené cibule
- 5 g rukoly
- 5 g kapary
- sůl, pepř

PŘÍPRAVA

1. Avokádo nakrájíte na tenké plátky a položíte na vafle. Dochutíte solí a pepřem.
2. Poté pokladejte plátky uzeného lososa, sázené vejce, tenké plátky červené cibule a rukolu.
3. Vše posypete kapary.



DIETA PRO

ZDRAVÉ VLASY A NEHTY

K dosažení tohoto cíle je mimo jiné nutná správná strava se silnými protizánětlivými účinky. Protizánětlivá dieta se vyznačuje vysokým obsahem čerstvé zeleniny, bobulovin, tučných ryb a ořechů nebo avokáda – produktů se silným antioxidačním profilem. Vylučují se zpracované potraviny jako sladkosti a alkohol nebo slané občerstvení. Zvláště důležitým doplňkem stravy pro zdravé vlasy a nehty budou tučné ryby, bobule a avokádo a všechny druhy zeleniny.

Takovou stravu se vyplatí doplnit vhodnými doplňky, nejen těmi, které budou mít silné protizánětlivé a antioxidační účinky. Mezi takové doplňky patří vitamín D, omega-3 kyseliny, pupalkový olej nebo brutnákový olej, hořčik, zinek a kurkumin. Samozřejmě by se mělo pamatovat na výběr doplňků individuálně podle Vašich potřeb.



BAGEL SE SÝREM, UZENÝM LOSOSEM A VEJCEM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

494kcal

BÍLKOVINY

25,8 g

SACHARIDY

44,8 g

TUK

22,9 g

INGREDIENCE

- 1 bagel (80 g)
- 40 g přírodního sýra na potření
- 50 g uzeného lososa v plátcích
- 1 vejce
- 80 g zelené okurky
- 5 g klíčků
- sůl, pepř

PŘÍPRAVA

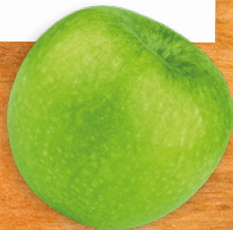
1. Bagel rozkrojte napůl a potřete ho tvarohovým krémem.
2. Navrch položte plátky uzeného lososa, sázené vejce a plátky okurky.
3. Vše dochutěte solí, pepřem a ozdobte klíčky.



DIETA DO KANCELÁŘE

Dieta „s sebou“ by měla být rychlá, skladná, ale také – nezapomeňme na to nejdůležitější – zdravá. Správné, zdravé stravování je základem pro dobré duševní funkce a koncentraci.

Pokud Vám na tom záleží, dbejte na to, aby Váš jídelníček obsahoval celozrnné výrobky, tučné výrobky (zejména avokádo, tučné ryby a oleje), velké množství čerstvé zeleniny a ovoce. Takovou stravu se také vyplatí obohatit o kvalitní maso, vejce a mléčné výrobky. Čím je to pestřejší, tím je to lepší.



BAGEL V ITALSKÉM STYLU

ENERGETICKÁ
HODNOTA

537 kcal

BÍLKOVINY

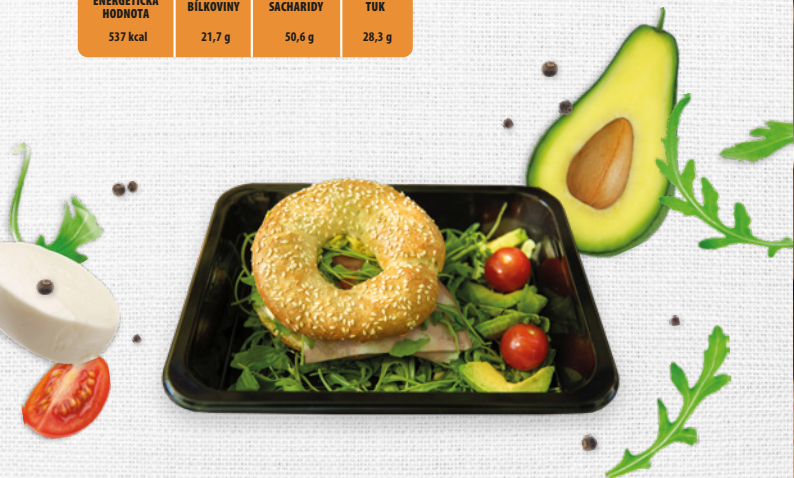
21,7 g

SACHARIDY

50,6 g

TUK

28,3 g



INGREDIENCE

- 1 bagel se sezamem (80 g)
- 45 g avokáda
- 40 g šunky mortadella
- 100 g červených rajčat
- 50 g sýra mozzarella
- 5 g pesta
- 5 g piniových oříšků
- 5 g rukoly
- sůl, pepř

PŘÍPRAVA

1. Bagel rozkrojte napůl. Jednu polovinu potřete avokádem a druhou pestem.
2. Pokládejte plátky šunky, sýra, rajčat a rukoly.
3. Vše osolte, opepřte a posypte opraženými piniiovými oříšky.



BAGETA S PESTEM, SALÁMEM A ŽAMPIONY

ENERGETICKÁ
HODNOTA

539 kcal

BÍLKOVINY

23,7 g

SACHARIDY

40,2 g

TUK

31,5 g

INGREDIENCE

- polovina fit bagety (75 g)
- 35 g pesto
- 45 g salámu
- 1 vejce
- 100 g žampionů
- 15 g sušených rajčat v oleji
- 5 g přepuštěného másla
- 5 g rukoly
- sůl, pepř

PŘÍPRAVA

1. Bagetu rozkrojte napůl a potřete pestem. Mezitím si uvařte vajíčko na tvrdo.
2. Nakrájené žampiony orestujte na přepuštěném máse, dochutte solí a pepřem.
3. Na připravenou housku pokladejte plátky salámu, sušená rajčata, osmažené žampiony a plátky vajec. Vše obložte rukolou a přiklopte vrchní část bagety.



MULTICEREÁLNÍ ROLKA S TVAROHEM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

482 kcal

BÍLKOVINY

30,4 g

SACHARIDY

40,3 g

TUK

22,5 g























INGREDIENCE

- multicereální rolka s borůvkovo tvarohovou náplní (80 g)
- 100 g nízkotučného tvarohu
- 35 g bílého bezlaktóзовého jogurtu
- skořice, vanilkový extrakt

PŘÍPRAVA

1. Tvaroh smíchejte s jogurtem, skořicí a vanilkou. Přendejte ho do misky.
2. Podávejte s multicereální rolkou.



KÓD	JMÉNO	hmotnost	ks v obalu		
81393	Mini cukrová vafle	35 g	110		
38321	Croissant - máslový	55 g	120		
51439	Express multicerální croissant s máslem	75 g	60		
52819	Multicerální rolka s borůvkovo - tvarohovou náplní	98 g	48		
49061	Panini Grigliato - předgrilované	80 g	5		
13908	Bagel Nature	80 g	40		
13909 / 81554	Bagel se sezamem	80 g	40		
82505	Multicerální triángl	90 g	80		
81608	Chléb se slunečnicovými semínky	500 g	24		
51947	Předpečená fitness bageta	150 g	64		



**Vandemoortele Europe NV,
český odštěpný závod**
Pekařská 621/7, 155 00 Praha 5

 **Vandemoortele**
shaping a tasty future

www.vandemoortele.com
E-shop: **www.mojevandemoortele.cz**