

DIÉTNY CATERING

RECEPTY A TIPY
PRE 5 DRUHOV DIÉT





ÚVOD

Diétny catering využívajú najčastejšie tí, pre ktorých je zdravé stravovanie zásadné - ľudia, ktorí si cenia starostlivo vybraných ingrediencií vyváženej stravy, vďaka ktorým si môžu každý deň užívať dobrú pohodu a zaistiť si zodpovedajúcu úroveň energie.

Pozývame Vás na objavovanie inšpiratívnych tipov a receptov založených na produktoch Vandemoortele vyvinutých spoločne s klinickým dietológom pre päť rôznych typov diét, rozdelených do kategórií športová, rastlinná, s nízkym GI, zdravé vlasy a nechty a do kancelárie.

Odporúčame, aby ste využili naše návrhy a zaradili do jedálneho lístka výživnejšie jedlá, ktoré budú spĺňať rozmanité chute a potreby zákazníkov a zaistia dokonalú rovnováhu medzi zdravím a jedinečnými kulinárskymi zážitkami.



Autorka receptov:
Roksana Środa
Zakladateľka MajAcademy



- 2 **ÚVOD**
- 3 **DIÉTA PRE ŠPORTOVCOV**
- 4 PROTEÍNOVÝ CROISSANT V GRÉCKOM ŠTÝLE
- 5 KARAMELIZOVANÁ PEČEŇ NA CHLEBU
- 6 **RASTLINNÁ DIÉTA**
- 7 FRANCÚZSKY TOAST SO SLNEČNICOU
- 8 PANINI S GRILOVANÝM TOFU A BAKLAŽANOM
- 9 **DIÉTA NÍZKY GI**
- 10 CROISSANT S JARNÝM TVAROHOM
- 11 VAFLE S ÚDENÝM LOSOSOM
- 12 **DIÉTA PRE ZDRAVÉ VLASY A NECHTY**
- 13 BAGEL SO SYROM, ÚDENÝM LOSOSOM A VAJCOM
- 14 **DIÉTA DO KANCELÁRIE**
- 15 BAGEL V TALIANSKOM ŠTÝLE
- 16 BAGETA S PESTEM, SALÁMEM A ŽAMPIONY
- 17 MULTICEREÁLNY SNACK S TVAROHOM

DIÉTA PRE ŠPORTOVCOV

Strava športovcov by mala obsahovať veľa bielkovín a sacharidov. Dôležitá je aj jej protizápalová povaha, vďaka ktorej pomáha podporovať telo, ktoré je vystavené intenzívnemu každodennému cvičeniu. Nevyhnutnými surovinami, ktoré stoja za pozornosť, sú samozrejme zelenina, bobuľoviny, celozrnné výrobky a ryby, ale aj mäso a mliečne výrobky. Čím pestrejší je jedálniček športovcov, tým je to lepšie.

Nesmieme zabudnúť ani na suplementáciu, ktorá je v prípade športovcov nesmierne dôležitým doplnkom a doplná správnu výživu. Suplementáciu treba voliť podľa individuálnych potrieb s prihliadnutím na druh vykonávanej športovej aktivity a jej náročnosť. Každý športovec by však mal prijímať komplex vitamínov skupiny B, vitamínu D a omega-3 mastných kyselín. Oplatí sa užívať aj doplnky stravy, ako je vitamín C, L-glutamin, kyselina maslová alebo laktoferín.



PROTEÍNOVÝ CROISSANT V GRÉCKOM ŠTÝLE

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

INGREDIENCIE

- 1 maslový croissant (55 g)
- 150 g bieleho jogurtu Skyr
- 10 g lieskových orechov
- 85 g figa
- 10 g medu
- mäta na ozdobu

PRÍPRAVA

1. Zmiešajte biely jogurt s medom.
2. Croissant prekrójte napoly. Obe polovice potrite jogurtom.
3. Na ne položte plátky fig, posypte drvenými orechmi a ozdobte mäťou.



KARAMELIZOVANÁ PEČEŇ V TROJHRÁNKU

ENERGETICKÁ
HODNOTA

520 kcal

BIELKOVINY

23,1 g

SACHARIDY

34,9 g

TUK

32,5 g

INGREDIENCIE

- polovica polovina multicereálneho triangu (45 g)
- 120 g kuracej pečene
- 5 g prepusteného masla
- 5 g olivového oleja
- 5 g javorového sirupu
- 10 g lieskových orechov
- 60 g jablka
- 5 g brusnic
- rozmarín, soľ, korenie

PRÍPRAVA

1. Pečeň očistíte a privediete na izbovú teplotu. Z každej strany dochutíte soľou a korením.
2. Na panvici rozohrejete maslo a olivový olej, položte kúsky pečene s rozmarínom a opekajte 2 min z každej strany. Vyberte pečeň na tanier.
3. Do rovnakej panvice dajte nakrájané jablko, orechy a brusnice. Duste pár minút, kým jablko nezmäkne, potom pridajte med a všetko skaramelizujte.
4. Nakoniec pridajte pečeň, všetky ingrediencie dôkladne premiešajte a dajte na chlieb spolu s omáčkou. V prípade potreby dochutíte soľou a korením.



RASTLINNÁ DIÉTA

Rastlinná strava je pomerne často chudobná na niektoré vitamíny a minerály - najmä vitamín B12, omega-3 kyseliny a vápnik, ktoré sa nachádzajú predovšetkým v živočíšnych produktoch.

Preto sa oplatí užívať ďalšiu suplementáciu. Vo vegánskej strave bude vitamín B12 povinným doplnkom. Okrem toho sa oplatí zaradiť vitamín D a omega-3 mastné kyseliny.

Do jedálnečka ľudí, ktorí obmedzujú konzumáciu rýb a mäsa, sa oplatí pridať mliečne výrobky, vajcia a sójové výrobky, ktoré budú tiež skvelým zdrojom bielkovín. V prípade vegánskej stravy skvele poslúžia rastlinné nápoje obohatené o vápnik a vitamín B12 a sójové produkty. Zabudnúť nemožno ani na veľké množstvo zeleniny – vrátane strukovín – a ovocia.



FRANCÚZSKY TOAST SO SLNEČNICOU

ENERGETICKÁ
HODNOTA

438 kcal

BIELKOVINY

15,8 g

SACHARIDY

48,7 g

TUK

20,1 g

INGREDIENCIE

- 70 g chleba so slnečnicovými semienkami
- 1 vajce
- 50 g sójového mlieka bez cukru
- 5 g prepusteného masla
- 10 g erytritolu
- 50 g malín
- 50 g čučoriedok
- 5 g kokosových vločiek
- 5 g javorového sirupu
- 5 g jablk
- škoric, vanilkový extrakt

PRÍPRAVA

1. Vajcia rozšľahajte s mliekom a škoricou, potom v ňom plátky chleba dôkladne ponorte a opečte na masle do zlatista.
2. Toasty podávajte s ovocím. Všetko posypte kokosovými vločkami, erytritolom a javorovým sirupom.



PANINI S GRILOVANÝM TOFU A BAKLAŽÁNOM

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

INGREDIENCIE

- 1 panini (80 g)
- 90 g prírodného tofu
- 50 g baklažánu
- 25 g prírodného humusu
- 25 g avokáda
- 5 g valeriánky
- 5 g olivového oleja
- 5 g javorového sirupu
- 10 g sójovej omáčky
- soľ, korenie

PRÍPRAVA

1. Tofu a baklažán nakrájajte na plátky.
2. Olivový olej zmiešajte so sójovou omáčkou, javorovým sirupom a korením. Marinujte v ňom tofu a pokiaľ zostane, potrite omáčkou aj baklažán. Nechajte aspoň 15 min nabok, aby sa chute prepojlili.
3. Vymažte tofu a baklažán do zlatista.
4. Panini prekrojte napoly. Jednu polovicu potrite humusom a druhú avokádom. Položte plátky tofu, baklažán a valeriánku. Všetko zložte spolu.



DIÉTA NÍZKY GI

Strava s nízkym glykemickým indexom by mala obsahovať všetky skupiny potravinárskych výrobkov ako je mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky, zelenina, ale aj obilniny a ovocie. Základom bude starostlivosť o správne vyváženú jedálňu. Každý z výrobkov by mal obsahovať primerané množstvo bielkovín (napr. mliečne výrobky, mäso, vajcia, ryby), tukov (napr. avokádo, tučné ryby, olivový olej), čerstvú zeleninu a celozrnné cereálne výrobky, ktoré majú vyššie množstvo vlákniny a tým aj nižší glykemický index.

Medzi suplementy, ktoré stoja za to užívať v prípade diagnostikovaných porúch metabolizmu cukrov, patrí berberín, NAC alebo kurkumín. Základom navyše bude ako vždy zavedenie omega-3 kyselín a vitamínu D do jedálneho lístka.



CROISSANT S JARNÝM TVAROHOM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

452 kcal

BIELKOVINY

38,2 g

SACHARIDY

35,8 g

TUK

17,2 g



INGREDIENCIE

- 1 multicereálny croissant (75 g)
- 125 g nízkotučného tvarohu
- 35 g bieleho bezlaktózového jogurtu
- 50 g redkoviek
- 50 g zelenej uhorky
- soľ, korenie, pažítka
- hrachové klíčky

PRÍPRAVA

1. Tvaroh dôkladne premiešajte s jogurtom, korením a uhorkou nastrúhanou na hrubom strúhadle.
2. Croissant prekrójte napoly. Navrch položte tvaroh a tenké plátky redkoviek. Všetko ozdobte klíčkami.



VAFLE S ÚDENÝM LOSOSOM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

514 kcal

BIELKOVINY

24,4 g

SACHARIDY

44,8 g

TUK

26,3 g

INGREDIENCIE

- 2 vafle (70 g)
- 60 g avokáda
- 50 g údeného lososa v plátkoch
- 1 vajce
- 15 g červenej cibule
- 5 g rukoly
- 5 g kapary
- soľ, korenie

PRÍPRAVA

1. Avokádo nakrájajte na tenké plátky a položte na vafle. Dochutte soľou a korením.
2. Potom poukladajte plátky údeného lososa, sádzané vajcia, tenké plátky červenej cibule a rukolu.
3. Všetko posypte kapary.



DIÉTA PRE

ZDRAVÉ VLASY A NECHTY

Každá žena sníva o krásnych vlasoch a pevných nechtoch.

Na dosiahnutie tohto cieľa je okrem iného nutná správna strava so silnými protizápalovými účinkami. Protizápalová diéta sa vyznačuje vysokým obsahom čerstvej zeleniny, bobulovín, tučných rýb a orechov alebo avokád a – produktov so silným antioxidantným profilom. Vylučujú sa spracované potraviny ako sú sladkosti a alkohol alebo slané občerstvenie. Zvlášť dôležitým doplnkom stravy pre zdravé vlasy a nechty budú tučné ryby, bobule a avokádo a všetky druhy zeleniny.

Takú stravu sa oplatí doplniť vhodnými doplnkami, nielen tými, ktoré budú mať silné protizápalové a antioxidantné účinky. Medzi také doplnky patrí vitamín D, omega-3 kyseliny, pupalkový olej alebo borákový olej, horčík, zinok a kurkumín. Samozrejme by sa mal o pamätať na výber doplnkov individuálne podľa Vašich potrieb.



BAGEL SO SYROM, ÚDENÝM LOSOSOM A VAJCOM

ENERGETICKÁ
HODNOTA

494kcal

BIELKOVINY

25,8 g

SACHARIDY

44,8 g

TUK

22,9 g

INGREDIENCIE

- 1 bagel (80 g)
- 40 g prírodného syra na potretie
- 50 g údeného lososa v plátkoch
- 1 vajce
- 80 g zelenej uhorky
- 5 g klíčkov
- soľ, korenie

PRÍPRAVA

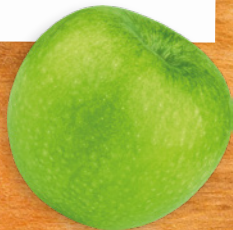
1. Bagel rozkrojte napoly a potrite ho tvarohovým krémom.
2. Navrch položte plátky údeného lososa, sádzané vajcia a plátky uhorky.
3. Všetko dochutíte soľou, korením a ozdobte klíčkami.



DIÉTA DO KANCELÁRIE

Diéta „so sebou“ by mala byť rýchla, skladná, ale tiež – nezabudnime na to najdôležitejšie – zdravá. Správne, zdravé stravovanie je základom pre dobré duševné funkcie a koncentráciu.

Pokiaľ Vám na tom záleží, dbajte na to, aby Váš jedálniček obsahoval celozrnné výrobky, tučné výrobky (najmä avokádo, tučné ryby a oleje), veľké množstvo čerstvej zeleniny a ovocia! Takúto stravu sa tiež oplatí obohatiť o kvalitné mäso, vajcia a mliečne výrobky. Čím je to pestrejšie, tým je to lepšie.



BAGEL V TALIANSKOM ŠTÝLE

ENERGETICKÁ
HODNOTA

537 kcal

BIELKOVINY

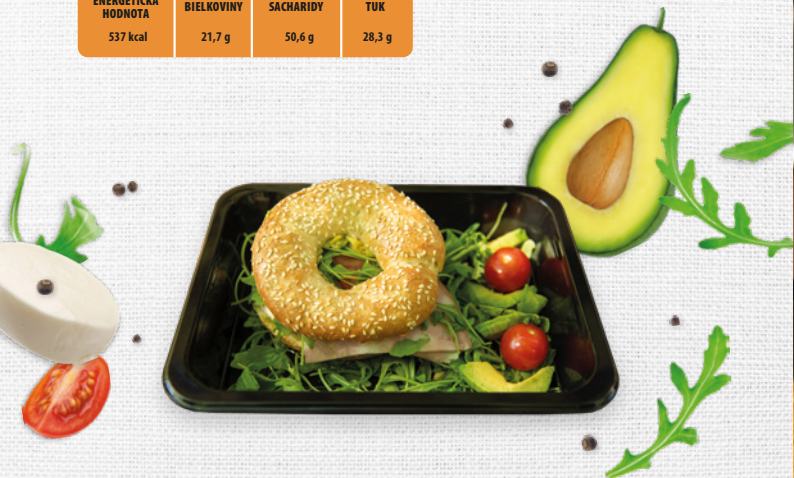
21,7 g

SACHARIDY

50,6 g

TUK

28,3 g



INGREDIENCIE

- 1 bagel se sezamom (80 g)
- 45 g avokáda
- 40 g šunky mortadella
- 100 g červených rajčín
- 50 g syra mozzarella
- 5 g pesta
- 5 g piniových orieškov
- 5 g rukoly
- soľ, korenie

PRÍPRAVA

1. Bagel rozkrojte napoly. Jednu polovicu potrite avokádom a druhú pestom.
2. Pokládejte plátky šunky, syra, rajčín a rukoly.
3. Všetko dochutte solou, korením a posypte opraženými piniovými orieškami.



BAGETA S PESTEM, SALÁMEM A ŽAMPIONY

ENERGETICKÁ HODNOTA	BIELKOVINY	SACHARIDY	TUK
539 kcal	23,7 g	40,2 g	31,5 g



INGREDIENCIE

- polovica fit bagety (75 g)
- 35 g pesta
- 45 g salámy
- 1 vajce
- 100 g šampiňónov
- 15 g sušených rajčín v oleji
- 5 g prepusteného masla
- 5 g rukoly
- soľ, korenie



PRÍPRAVA

1. Bagetu rozkrojte napoly a potrite pestom. Medzitým si uvarte vajíčko na tvrdo.
2. Nakrájané šampiňóny orestujte na prepustenom masle, dochuťte soľou a korením.
3. Na pripravenú zemiľu poukladajte plátky salámy, sušené rajčiny, osmažené šampiňóny a plátky vajec. Všetko obložte rukolou a priklopte vrchnú časť bagety.



MULTICEREÁLNÍ ROLKA S TVAROHOM

ENERGETICKÁ HODNOTA	BIELKOVINY	SACHARIDY	TUK
482 kcal	30,4 g	40,3 g	22,5 g













INGREDIENCIE

- multicereálna rolka s borůvkovo tvarohovou náplň (80 g)
- 100 g nízkotučného tvarohu
- 35 g bieleho bezlaktózového jogurtu
- škoric, vanilkový extrakt

PRÍPRAVA

1. Tvaroh zmiešajte s jogurtom, škoricou a vanilkou. Preložte ho do misky.
2. Podávajte s multicereálnou rolkou.



KÓD	MENO	hmotnosť	ks v obale	
81393	Mini cukrová vafle	35 g	110	
38321	Croissant - maslovy	55 g	120	
51439	Express multicereálny croissant s maslom	75 g	60	
52819	Multicerealna rolka s čučoriedkovo - tvarohovou náplňou	98 g	48	
49061	Panini Grigliato - predgrilované - 20cm	80 g	5	
13908	Bagel Nature	80 g	40	
13909 / 81554	Bagel se sezamem	80 g	40	
82505	Multicerealny triangel - 12 cm	90 g	80	
81608	Chlieb so slnečnicovými semenkami	500 g	24	
51947	Předpečená fitness bageta - 27 cm	150 g	64	



Vandemoortele Europe NV,
organizacná zložka
Karadžicova 8/A
821 08 Bratislava
Slovenská republika



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