

## NÁVODY NA PRÍPRAVU JEDÁL PROTEÍNOVEJ DIÉTY

### Palacinky

#### Palacinka Čoko-banán, Natur:

Pridajte 75 ml studenej vody a dobre rozmiešajte. Zmes nalejte na rozohriatu panvicu potretú trochou oleja a opečte z oboch strán.



### Omelety

#### Hubová (s hříbmi), Syrová, Bylinková:

Pridajte 80 - 100 ml studenej vody a dobre rozmiešajte. Pripravenú zmes nalejte na rozpálenú panvicu potretú trochou oleja a opečte z oboch strán.

#### Slaninová, Cibuľová:

Pridajte 120 ml studenej vody, rozmiešajte a opečte z oboch strán na panvici.

### Dezerty

#### Vanilka, Jahoda, Karamel, Čokoláda (hruška):

Pridajte 115ml studenej vody a dobre rozmiešajte.

#### Straciatella:

Pridajte 100 ml studenej vody až do vzniku homogénnej zmesi. Pred konzumáciou umiestnite na 15 – 30 min do chladničky.

#### Banana split, Tvaroh-marhuľa, Kokos-čokoláda:

Pridajte 150 ml studenej vody a dobre rozmiešajte.

#### Citrónový puding:

Pridajte 150 ml vody a miešajte do vzniku homogénnej zmesi. V chladničke nechajte vychladnúť podľa požadovanej výslednej konzistencie 40 až 60 minút.



### Kaše

#### Kaša s príchuťou javorového sirupu, Jablková so škornicou:

Pridajte 160 - 170 ml vriacej vody, rozmiešajte a varte za stáleho miešania 2 minúty. Pri príprave v mikrovlnke, zmiešajte so 160 - 170 ml studenej vody a ohrievajte na strednom výkone 30 - 60 sekúnd.

#### Cereálne raňajky (s čokoládou):

Pridajte 120 ml studenej vody, rozmiešajte a dajte na niekoľko minút vychladieť.

#### Müsli:

Určené k priamej konzumácii. Zapite pohárom vody.

## Hlavné jedlá

### Zeleninové Chili:

Obsah vrecka vysypte do vhodnej nádoby a pridajte 120 - 140 ml studenej vody a dobre premiešajte. Varte cca 4 - 5 min.

V prípade použitia mikrovlnnej rúry ohrievajte 1,5 - 2 min na strednom výkone.

### Cestoviny Carbonara:

Zmiešajte so 150ml vody/ odtučneného mlieka a povarte na platni za občasného premiešania 3 - 4min. Potom nechajte 2 - 3 min odstáť. V prípade použitia mikrovlnnej rúry ohrievajte 3 - 4 min na vysokom výkone a potom nechajte 2 - 3 min odstáť.

### Bolonské špagety:

Pridajte 170 ml vriacej vody, premiešajte a povarte na platni, na miernom ohni 5 - 10 min. V prípade použitia mikrovlnnej rúry ohrievajte 2 - 3 min na vysokom výkone, potom nechajte 2 - 3 min odstáť.

### Hubové rizoto:

Pridajte 90 - 100 ml vriacej vody a varte v mikrovlnnej rúre 30 sekúnd. Nechajte odstáť 5 - 7 minút.

### Zemiakové placky:

Pridajte 75 ml studenej vody a miešajte do vzniku homogénnej zmesi. Potom opekajte na neprílišnovej panvici z oboch strán ako klasické placky.

### Kuracie nugetky:

Pridajte 40 ml studenej vody a miešajte do vytvorenia úplnej homogénnej zmesi. Vytvorte 2 nugetky a pečte ich s použitím papiera na pečenie v rúre predhriatej na 200 °C po dobu 15 minút.

### Cestoviny Fusili:

Obsah vrecka vysypte do vriacej osolenej vody a varte 12 až 15 minút za občasného premiešania.

## Polievky

**Zeleninová, Brokolicová, Hubová, Hrášková, Cibulová, Kuracia, Ázijská rezancová, Paradajková, Thajská:**

Pridajte 200 - 230 ml horúcej (nie vriacej!) vody.

**Zeleninová s krutónmi, Hydinová s krutónmi:**

Pridajte 180 ml horúcej (nie vriacej!) vody.

**Kuracia rezancová polievka s karí:**

Pridajte 130 ml horúcej (nie vriacej!) vody, dobre rozmiešajte, priklopte a nechajte 3 minúty stať.



## Nápoje vo vrecku

**Kakao intense:**

pridajte 200 ml studenej vody a ohrievajte 1 min na sporáku alebo v mikrovlnnej rúre.

