

## Dotazník pre pacientov trpiacich HIT

1. Pohlavie

Označte iba jednu elipsu.

Žena

Muž

2. Vek

\_\_\_\_\_

3. Na stupnici 1 - 5 vyberte, ako Vás momentálne trápi daný symptóm týkajúci sa kožných ťažkostí. (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

V každom riadku označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
<b>Ekzém</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Začervenanie okolo úst</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Svrbenie</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Žihľavka</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Psoriáza</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Opuchy</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Na stupnici 1-5 vyberte, ako Vás momentálne trápí daný symptóm týkajúci sa trávaciach ťažkostí (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

*V každom riadku označte iba jednu elipsu.*

	1	2	3	4	5
<b>Nafukovanie</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kŕče</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Bolesti brucha</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Hnačka</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Pálenie záhy</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Na stupnici 1-5 vyberte, ako Vás momentálne trápí daný symptóm týkajúci sa dýchacích ťažkostí (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

*V každom riadku označte iba jednu elipsu.*

	1	2	3	4	5
<b>Kýchanie</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Upchaný nos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Dýchavičnosť (ťažké dýchanie)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Nosná sekrécia (hlien)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kašeľ</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Na stupnici 1-5 vyberte, ako Vás momentálne trápi daný symptóm týkajúci sa centrálnej nervovej sústavy (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

V každom riadku označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
<b>Bolesť hlavy</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Nevoľnosť</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Závrate</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zvracanie</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Poruchy spánku</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Poruchy pamäti</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Psychické problémy (úzkosti, depresie)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Únava</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Na stupnici 1-5 vyberte, ako Vás momentálne trápi daný symptóm týkajúci sa ženského menštruačného cyklu (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

V každom riadku označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
<b>Bolestivá menštruácia</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Vynechanie menštruácie (1-nie, 5-áno)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Na stupnici 1-5 vyberte, ako Vás momentálne trápi daný symptóm týkajúci sa srdcovo-cievneho systému (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

V každom riadku označte iba jednu elipsu.

	1	2	3	4	5
<b>Vysoký krvný tlak</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Nízky krvný tlak</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zrýchlený tep (tachykardia)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Spomalený tep (bradykardia)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Búšenie srdca</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Ak trpíte nejakými symptómami, ktoré v dotazníku nezaznali, vypíšte ich prosím a priradte k nim číslo 1-5. (1 - mierne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

---

---

---

---

---

10. Symptómy, ktoré uvádzam, ma trápia výlučne po užití rizikovej potravinu (niekoľko minút, hodín)

Označte iba jednu elipsu.

- áno  
 nie  
 Iné: \_\_\_\_\_

11. Symptómy, ktoré uvádzam, ma trápia dlhodobo (chronicky, niekoľko týždňov, mesiacov)

Označte iba jednu elipsu.

- áno  
 nie  
 Iné: \_\_\_\_\_

12. Ak odpoveď v predošlej otázke bola "áno", ako dlho Vás tieto symptómy trápia?

\_\_\_\_\_

13. Ak Vás niektoré symptómy trápia po užití potravy a niektoré až po dlhšej dobe, napíšte prosím o aké symptómy sa jedná a v akom časovom rozmedzí ich pociťujete.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Máte okrem histamínovej intolerancie diagnostikovanú inú intoleranciu alebo alergiu na potravinu? Ak áno, akú

\_\_\_\_\_

15. Dodržiavate alebo ste niekedy dodržiavali nízkohistamínovú diétu?

Označte iba jednu elipsu.

- Áno  
 Nie

16. Poznámky (doplňujúce informácie, ktoré v dotazníku podľa Vás chýbajú a mohli by byť prínosné)

---

---

---

---

---

---

Tento obsah nie je vytvorený ani schválený spoločnosťou Google.

Google Formuláre









8. Na stupnici 1-5 vyberte, ako Vás momentálne trápí daný symptóm týkajúci sa srdcovo-cievneho systému (0 - žiadne ťažkosti, 5 - veľké ťažkosti)

V každom riadku označte iba jednu elipsu.

	0	1	2	3	4	5
<b>Vysoký krvný tlak</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Nízky krvný tlak</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zrýchlený tep (tachykardia)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Spomalený tep (bradykardia)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Búšenie srdca</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Podarilo sa Vám dodržiavať eliminačnú diétu celé 4 týždne?

Označte iba jednu elipsu.

áno

nie

10. Ak v predošlej otázke bola odpoveď "nie", ako dlho sa Vám diétu podarilo dodržiavať a aký bol dôvod jej prerušenia?

---

---

---

---

---

11. Čo ste považovali za najväčšiu výzvu počas diety?

---

---

---

---

---

12. Je niečo, čo by ste v diete zmenili, urobili inak, alebo by Vám nejakým spôsobom pomohlo?

---

---

---

---

---

13. Popíšte prosím, aký názor a skúsenosť máte s eliminačnou diétou

---

---

---

---

---

14. Ohodnotili by ste celkovú skúsenosť s eliminačnou diétou skôr negatívne, alebo pozitívne?

*Označte iba jednu elipsu.*

pozitívne

negatívne

Iné: \_\_\_\_\_

# Histamínová intolerancia

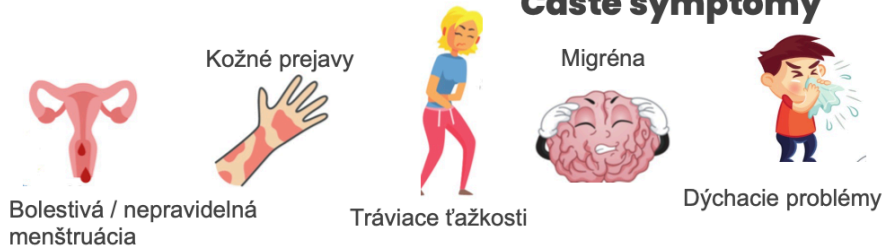
## Čo je to histamín?

Látka, ktorú si naše telo **tvorí samo** rôznymi bunkami, ale prijímame ho **aj jedlom**, kde vzniká z inej látky - histidínu. Histidín teda prijímame potravou a aby sa histidín mohol premeniť na histamín, potrebuje enzým, ktorý ho na histamín premení. Tento enzým sa tvorí v jedle napríklad zlým skladovaním, alebo kontamináciou či plesňami. Práve preto je dôležité dbať na to, aby sme mali potraviny čo najčerstvejšie a vyhli sa nožnej kontaminácii, ktorá by podporila zvýšenú tvorbu histamínu.

## Intolerancia vzniká, keď

Máme zníženú funkciu alebo hladinu takzvanej diaminooxidázy, čo je enzým v tráviacom trakte, ktorý nám histamín prijatý potravou pomáha "stráviť" a ten sa nám v tele hromadí a spôsobuje rôzne problémy. Príčinou môžu byť ale aj genetické predpoklady.

## Časté symptómy



## Zásady nízkohistamínovej diety



Čerstvé potraviny



Psychická pohoda



Potravinový denník



Fermentované potraviny



Konzervované, hotové jedlá



Prezreté potraviny

## POTRAVINY

### Orechy a semená

- predom namáčať, znovu vysušiť (v lete slnko, zima radiátor) - chia a ľanové nie
- zbavíme sa povrchových kontaminantov, aktivujeme semenko ku klíčeniu (zrušia sa všetky ochranné mechanizmy, ktorými sa semeno chráni proti klíčeniu v nevhodných podmienkach)

### Strukoviny

- obsahujú viac histamínu v sušenej podobe – pred konzumáciou namočiť aspoň na 24 hodín
- Vodu niekoľkokrát meníme
- Uvaríme vo vode, ktorú potom zlejeme – zbavíme sa tým histamínu, ktorý je vo vode
- Strukovinu následne opláchneme

## ĎALŠIE DÔLEŽITÉ TYPY

- Čítajte zloženie potravín - nemali by obsahovať zbytočné farbivá či konzervanty (švajčiarsky zoznam)
- Nekonzumujte žiadne alkohol (aspoň v období eliminačnej diety) – blokuje funkciu diaminooxidázy
- Neprepadajte panike – akonáhle sa začnete báť jedla, budete mať reakciu naozaj po každom jedle

## NA ČO SI DAŤ POZOR

### Skladovanie

- Jedlo vždy uchovávajte dobre zabalené, v chladničke (po uvarení jedlo schlaďte, uložte najlepšie do sklenených nádob (plastové môžu držať kontamináciu) a dajte do chladničky)
- po uvarení skonzumovať najlepšie do 24 hodín
- Zmrazené jedlo (napr. mäso) rozmrazujte v chladničke
- Majte v kuchyni vždy čisto – zabránite kontaminácii a tvorbe histamínu
- Pozor si dajte na zhnité alebo plesnivé potraviny a zeleninu

### Teplota a príprava jedla

- Smaženie a praženie sú menej vhodné prípravy jedla
- Odporúča sa varenie
- zvýšením teploty sa histamín v potravine nezničí ani nezvyší ale ani nevytvorí (takže jedlo kľudne opätovne ohrievať po vychladnutí môžete, dôležité je ho po uvarení správne skladovať)
- Pri varení by jedlo celú dobu malo udržiavať bodu varu (zničenie baktérií) a následne jedlo po vychladnutí správne uskladniť v chladničke bez prístupu vzduchu

## Príloha č.4

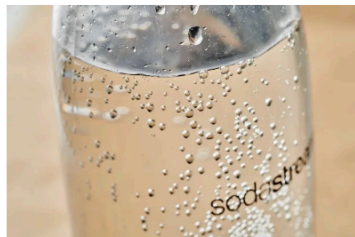
Pred Tým ako začnete, by som chcela dať do povedomia pár potravín.

**BANÁNY** - sú síce v švajčiarskom zozname označené ako číslo 2, ale zelenšie banány, menej vyzreté bývajú tolerované dobre. Takže, ak sa rozhodnete ich zaradiť, voľte túto variantu.

**VAJCIA** - každý ich toleruje veľmi individuálne. V jedálničku som sa snažila ich nedávať, ale niekde ich môžete nájsť. Lepšie tolerované sú čo najviac tepelne spracované a v menšom množstve. Odporúčala by som ich prvý 1-2 týždne úplne vynechať a ako náhradu použiť prepeličie a po 2 týždňoch postupne zaradiť v dobre tepelne spracovanej forme. Ak by ste chceli vajíčka použiť do receptu napríklad do cesta na lievance, viete ich nahradiť nasledovnými surovinami

- *Sýtená voda*

- 1/4 šálky sýtenej vody = 1 veľké vajce
- (Hodnotená ako najlepšia náhrada)



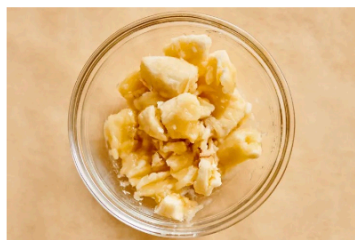
- *Voda + olej + kypriaci prášok (bez fosfátov)*

- 2 PL vody + 2 ČL kypriaci prášok + 1 ČL rastlinný olej = 1 veľké vajce



- *Rozmačkaný banán*

- Asi polovica väčšieho banánu = 1 veľké vajce



***Vzorový nízkohistamínový 7 - dňový  
jedálniček***

---

## DEŇ 1

### Raňajky

#### - PŠENOVÁ KAŠA

- Pšeno zalejeme mliekom / vodou / rastlinným mliekom (ovesné, ryžové, kokosové), pridáme medjool datle, varíme, kým kaša nebude krémová
- Ľubovoľne ozdobíme ingredienciami s nízkym obsahom histamínu (povolené orechy, konopné semienka, jablko, menej vyzretý banán)

### Obed

#### - CVIKLOVÉ RIZOTO

- Ingrediencie: ryža, cvikla, ľubovoľná bielkovina s nízkym obsahom histamínu (morčacie mäso, mozarella, kuracie), soľ, bylinky, olej
- Postup:
  - cviklu uvaríme, rozmixujeme, pridáme do uvarenej ryže a zamiešame
  - Pridáme kúsky mozarely / mäsa, posypeme umytým čerstvým šalátom (ľadový, polniček)

### Večera

#### - CUKETOVÉ PLACKY S JOGURTOVÝM DIPOM

- Ingrediencie:
  - Cuketu aj zemiaky oškrábeme, pridáme trochu múky (napr. rozmixované ovsené vločky), soľ, premiešame
- Postup:
  - Všetky ingrediencie zmiešame v miske
  - Na panvici zohrejeme olivový olej
  - Vytvarujeme placky a osmažíme
- Jogurtový dip:
  - Jogurt prírodný neochutený / tvaroh, soľ, sušený cesnak, pažitka (alebo iná povolená bylinka)

## DEŇ 2

### Raňajky

#### - MAKOVÉ LIEVANCE (6ks)

- Ingrediencie:
  - 2 banány, 4 žltka, 6PL ovsených vločiek, 2PL mletý mak, štipka kypriaceho prášku bez fosfátov, repkový olej
  - Podávame s domácim džemom/tvarohom, medom
- Postup:
  - Banány rozmixujeme s vajíčkami
  - Pridáme ovsené vločky, mak, kypriaci prášok
  - Na panvici rozohrejeme trochu repkového oleja a podávame s domácim džemom/ tvarohom, medom (podľa chuti)

### Obed

#### - RYŽOVÉ REZANCE S MÄSOM

- Ryžové rezance, povolené mäso (morčacie, hovädzie, teľacie, kuracie) cuketa, soľ, čerstvé bylinky, sezamové semienka, olivový olej,
- Postup:
  - ryžové rezance uvaríme, kuracie mäso opečieme na troche oleja na panvici, pridáme cuketu a chvíľu podusíme a ochutíme
  - Zmiešame rezance s obsahom na panvici, posypeme sezamovými semienkami

### Večera

#### - MOZARELLOVÝ ŠALÁT

- Ingrediencie:
    - Mozarella, olivový olej, kešu orechy, zelenina (poľná uhorka, ľadový šalát, kukurica, polniček) konopné semienka
-



### DEŇ 3

#### Raňajky

##### - OMELETA SO ŠALÁTOM

- Ingrediencie: prepeličie vajíčka ?, šalát (redkovka, ľadový šalát), olej, soľ, prípadne špaldový chlieb / lavaš

#### Obed

##### - CESTOVINY S KRÉMOM Z RICOTTY

- Ingrediencie: špaldové cestoviny, krém: 100g ricotta, 50g sladká smotana, bylinky, soľ

#### Večera

##### - KARFIOLOVÉ RIZOTO

- Ingrediencie:
  - Mrkva, kaleráb, karfiol, olivový olej, cibuľa, kukurica, soľ, cesnak
- Postup:
  - Mrkvu a kaleráb nakrájame na kúsky
  - Karfiol umyjeme, očistíme, posekáme na "ryžu"
  - Na oleji opražíme cibuľu, pridáme mrkvu, chvíľu podusíme
  - Pridáme kaleráb, podlejem vodou, prikryté dusíme asi 10minút
  - Pridáme kukuricu, karfiol, soľ, bylinky podľa chuti, cesnak, podusíme pár minút

### DEŇ 4

#### Raňajky

##### - VAJÍČKA NA TVRDO SO ŠPARGĽOU

#### Obed

##### - BUDDHA BOWL

- Ingrediencie: Cirok, brokolica, mrkva, redkovka, šalát (polniček, ľadový), konopný / olivový olej, soľ, voľiteľná bielkovina s nízkym obsahom histamínu na vrch (napr. morčacie mäso, hovädzie, teľacie, mozarella), prípadne ryžové rezance
- Postup: všetko dáme do misky, zmiešame

#### Večera

##### - GULKY Z KUS KUSU

- Ingrediencie: 170g špaldový kus kus, 400 ml mlieko, ovocie (hruška napr), 30g med, vanilkový struk, 1PL mletý mak, 1 vajce klasické alebo 3 prepeličie, 70g špaldová múka, soľ, olej/maslo, 1-2 PL kokosový / trstinový cukor
- Postup:
  - Zovrieme mlieko, zalejeme ním kus kus, necháme vychladnúť
  - Pripravíme si ovocie, nakrájame
  - Do vychladnutého kus kusu primiešame med, vanilku, mak, vajce, múku a štipku soli
  - Vytvarujeme z cesta guľky, naplníme ich ovocím

### DEŇ 5

#### Raňajky

##### - TEPLÉ OVOCIE S GRANOLOU

- Ingrediencie: ľubovoľné sezónne ovocie s nízkym obsahom histamínu (broskyňa, nektarínka, hruška, jablko, bobuľové ovocie, nevyzretý banán), ghee maslo/ kokosový olej/maslo klasické, škorica, med, domáca granola, orechové maslo (kešu)
  - Postup:
    - ovocie nakrájame na kocky, na panvici rozohrejeme olej/maslo, ovocie, ochutíme a dusíme na miernom ohni
    - Pridáme sladidlo a odstavíme z ohňa
    - Ovocie prelejeme do misky, posypeme granolou, polejeme orechovým maslom
-

## Obed

### - TELACIA TORTILA

- **Ingrediencie:**
  - Domáca tortila (alebo kupovaný lavaš), teľacie mäso, sladká kapusta, šalát ľadový, šalotka, domáca zálievka, oregano, tymián, soľ
  - Domáca zálievka : olivový olej, jogurt biely prírodný, sušený cesnak (alebo uvarený, pretlačený) , soľ, kôpor
  - Domáca tortila: 350g špaldovej múky, 150 ml vody, 30 ml olej (olivový, repkový), soľ - všetko zmixujeme, necháme odpočinúť pod potravinovou fóliou aspoň 30 minút, rozdelíme si cesto na menšie časti a vyvalkáme, rozohrejeme panvicu a tortilu opečieme z každej strany 20-30 sekúnd, hotové tortily ukladáme do vlhkej utierky, aby nestvrdli
- **Postup:**
  - Pripravíme si zálievku (všetko spolu zmixujeme)
  - Nastrúhame kapustu, nakrájame šalát a šalotku
  - Mäso nakrájame na tenké rezance, na panvici zohrejeme olej a pridáme koreniny
  - Pridáme mäso, upečieme
  - Do tortily/lavašu navrstvíme zeleninu, na ňu mäso, prelejeeme zálievkou a zrolujeme

## Večera

### - MRKVOVO ZELEROVÝ KRÉM s vajičkom

- **Ingrediencie:**
  - 500g mrkva, 1 zeler, 1 Cesnak, 1 jablko, 1PL ghee masla, 1PL olivový olej, rasca, škorica, soľ, mlieko, med , vajičko ( ak tolerujeme slepačie, ak nie prepeličie)
- **Postup:**
  - Zeleninu ošúpeme, nakrájame na kúsky, jablko tiež
  - Na ghee masle alebo olivovom oleji opražíme mrkvu, pridáme zeler, jablko, cesnak, zalejeme vodou tak aby bola zelenina ponorená
  - Ochutíme, varíme do zmäknutia
  - Všetko na konci rozmixujeme na krém, dochutíme medom / zjemníme mliekom / vodou a na vrch pridáme na tvrdo uvarené vajičko

## DEŇ 6

### Raňajky

#### - OVSEŇÁ KAŠA S TVAROHOM

- **Ingrediencie:** Ovsené vločky, tvaroh, para orechy, čučoriedky, škorica, med
- **Postup:** vločky uvaríme vo vode a pridáme ingrediencie podľa chuti

### Obed

#### - MORČACIE MÄSO S BATÁTOVO CVIKLOVÝM PYRÉ

- **Ingrediencie:** batáty, cesnak, cvikla, hlávkový šalát, morčacie mäso, olivový olej, šalotka, tymián, soľ
- **Postup:**
  - uvaríme batáty aj cviklu, rozmixujeme a zmiešame
  - Očistíme mäso a dáme zapieť do trúby
  - Podávame spolu s ľadovým šalátom
  - Dochutíme podľa seba ingredienciami

### Večera

#### - CHLIEB S MRKVOVOU NÁTIERKOU

- **Ingrediencie:**
  - natvrdo uvarené 3 žltka, soľ, čerstvá bazalka, 1PL maslo, biely jogurt podľa chuti, 2-3 ks najemno nastrúhaná mrkva — všetko spolu zmiešame

## DEŇ 7

### Raňajky

#### - TVAROHOVÉ PALACINKY

- Ingrediencie: špaldová múka, soľ, vajcia, mlieko (rastlinné/klasické), cca 100 ml perlivej minerálky, maslo / olej
- Plnka: tvaroh, med, ovocie podľa chuti
- Postup: z ingrediencií pripravíme cesto, necháme 15 minút odpočívať, vypekáme na troške masla a vyplníme plnkou

### Obed

#### - MRKVOVÉ CURRY, KEŠU OMÁČKA

- Ingrediencie: cca hrst kešu orechov. 5-6 veľkých mrkvičiek, červená šošovica (ak tolerujeme), olivový olej, cesnak, domáca kari zmes podľa tolerancie (kurkuma, čierna korenie, mletý kardamán, štipka škorice, galgant), nerafinovaný trstinový cukor, soľ, mandľové / klasické mlieko, petržlenová vňať
- Postup:
  - kešu orechy pokrájame, opražíme na panvici na sucho
  - Mrkvu nakrájame na malé kúsky, šošovicu prepláchneme
  - Na panvici zohrejeme olivový olej, pridáme nakrájanú cibuľu a cesnak
  - Pridáme kari zmes, mrkvu, kešu orechy, cukor, soľ, podlejeme mliekom, necháme dusiť
  - Počas varenia podlievame mliekom podľa potreby
  - Pridáme šošovicu a dvojnásobný diel vody / mlieka
  - Uvaríme domákka, vmiešame vňať, podávame s ryžou (basmati napr)

### Večera

#### - BROKOLICOVÝ ŠALÁT S QUINOOU

- Ingrediencie: quinoa, brokolica, cottage cheese, kukurica, olivový olej, nasekaná petržlenová vňať, soľ, cesnakové korenie
- Postup: quinoou uvaríme, brokolicu umyjeme a nasekáme na drobno, v miske zmiešame cottage s kukuricou, nasekanými bylinkami, olivovým olejom, koreninami a soľou, pridáme nasekanú surovú brokolicu a uvarenú quinoou, šalát zamiešame

## JEDNODUCHÉ VARIANTY JEDÁL NA ZÁVER

### RAŇAJKY

- ovsená kaša s mliekom, strúhané jablko, škorica
- špaldový chlieb, maslo, neúdená mozzarella, redkovka
- Lievance (múka špaldová, vajce, mlieko, olej, med, cukor, soľ) s tvarohom jemne sladeným medom a čučoriedkami
- chlieb s lučinou a uhorkou
- Mliečna ryža s povoleným ovocím

### SNACK (desiata, olovrant)

- povolené druhy ovocia
- kešu orechy, mandle (alebo iné podľa HIT)
- jablková výživa s ovsenými vločkami
- smoothie (ovocie, kokosové mlieko, orechy/orechové maslo)
- Tvaroh s povoleným ovocím, med
- Chlieb/lavaš s mozarellou

### HLAVNÉ JEDLÁ

- morčacie stehno s ryžou, mrkvový šalát
  - hovädzi plátok na koreňovej zelenine, špaldové cestoviny
  - tekvicový prívarok s prepeličimi vajčkami, zemiaky
  - Teľacie mäso s tarhoňou, ľadový šalát
  - Francúzske zemiaky s povolenými surovinami
-

- Jarné závitky s povolenou zeleninou a hovädzím mäsom
- Rizoto (s povolenou zeleninou, mäsom / ricottou)

**POLIEVKY**

- Krémová tekvicová polievka s kokosovým mliekom
- Zeleninový vývar (s mäsom - hovädzie, morčacie / bez)
- Mrkvová polievka (krémová so sladkou smotanou/kokosovým mliekom/ alebo bez)
- Brokolicová polievka so zemiakmi