DIETA NÁRAZOVÁ

ANANAS

Jméno a příjmení:

Snídaně:

- Káva s nízkotučným mlékem nebo neslazený čaj
- 6 sušenek FIBROKI nebo 2 suchary FIBROKI s 1/2 nízkotučného tvarohu
- Pomeranč nebo čerstvá šťáva z něj

Svačina:

- Plátek čerstvého ananasu nebo fresh z něj

Oběd:

- 3 nebo 4 plátky/kolečka čerstvého ananasu nebo přírodní šťávy z něj
- Libové maso z kuřete pečené na plechu
- 3 nebo 4 plátky/kolečka čerstvého ananasu nebo přírodní šťávy z něho
- Zeleninový vývar

Svačina:

- 2 plátky/kroužky čerstvého ananasu nebo fresh z něj
- Jogurt bílý nízkotučný nebo podmáslí nebo kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

Večeře:

- 2 nebo 3 kroužky/plátky čerstvého ananasu nebo čerstvé šťávy z něj
- Vejce na tvrdo nebo omeleta (2 bílky a 1 žloutek)
- Zeleninový vývar

Maximální množství tuku:

- Denně se připouští konzumace max. 2 lžic olivového oleje v pokrmech.

Tekutiny: 1.5 l - 2 l

Energetická hodnota:

- 1 127 kcal, sacharidy: 58 %, bílkoviny: 25 %, tuky: 17 %, vláknina: 9 g
- 2 lžíce (10 g) vlákniny FIBROKI dodají organizmu 7 g vlákniny.

Recept:

- **Kuře pečené na ananasu**
- 1 kuře
- 2/3 hrníčku vody
- 500g ananasu
- 2 lžičky koření (paprika sl. popř.ostrá, pepř, bylinky)
- 2 lžičky himalájské soli
- špetka muškátového oříšku

Postup přípravy: Kuře důkladně omyjeme, okořeníme, vložíme do zapékací misky, podlijeme vodou. Pečeme v předehřáté troubě na 200 stupňů s víkem. Kuře během pečení průběžně poléváme. Přibližně po jedné hodině víko sundáme, položíme dnem na dřevěné prkénko a dáme do něho ananas, kuře přendáme do víka a dáme ještě zapéct na 30-45 minut.