



jedzhned'

Nová alternatíva rýchleho stravovania pre deti aj dospelých. Kompletná ponuka 80 hotových jedál. Stačí zohriať—a jete. Rýchlo, zdravo, chutne, bez varenia.



Polievky	4
Kuracie mäso	10
Morčacie mäso	14
Bravčové mäso	18
Hovädzie mäso	24
Tradičné špeciality	30
Mäso vo vlastnej šfave	38
Ryby	42
Bezmäsité jedlá	46
Indická kuchyňa	48
Jedlá z ryže basmati	56
Prílohy	60
Sladké pochúťky	62
Hrnčekové polievky	64



Milí hladoši!



Ľuboš Dojčan

zakladateľ jedzhned'

rýchlo

zdravo

chutne

bez varenia

Jasné, že doma uvarené jedlo je najzdravšie—ak je z kvalitných surovín. Nie vždy však môžeme variť. Niekedy nemáme čas. Inokedy nemáme poruke sporák. Alebo sa nám skrátka nechce. A mnohí varíť ani nevedia. Preto jeme v bufetoch, pizzeriách a fast-foodoch. Najeme sa rýchlo, ale platíme za to zdravím. Vďaka jedzhned' sa môžete najesť nielen rýchlo, ale aj zdravo a chutne. Doma či v robote, na horách či pri vode. Želám vám pevné zdravie a dobrú chuť!

Čo je zdravé jedlo?



Hana Dojčanová

zakladateľka jedzhned'

z miestnych surovín
geneticky nemodifikované

znížený obsah soli
bez umelých aróm, príchuťí

bez prídavných látok

bez lepku a alergénov

chutí to aj deťom

Zdravé jedlo má byť z miestnych, geneticky nemodifikovaných surovín. Uvarené nie priemyselne, ale tradičným spôsobom. S vyváženým obsahom bielkovín, tukov a uhľohydrátov. So zníženým obsahom soli. Bez umelých aróm, príchuťí, konzervantov a iných prídavných látok. Bez lepku a iných alergénov. Domnievate sa, že takéto jedlo nemôže chutiť dobre? Ochutnajte a uvidíte, že môže. Za všetko hovorí fakt, že naše jedlá chutia aj deťom—na veľké prekvapenie mnohých mamičiek.

Čísla ma presvedčili



Peter Krajčovič

zakladateľ jedzhned'

na tanieri za 3 až 10 minút

stačí zohriať a jem

trvanlivosť 6 až 36 mesiacov

pri izbovej teplote

žiadne chladničky

Som pohodlný človek, a preto sa mi páči, že jedzhned' jedlo mám na tanieri pripravené na konzumáciu za 3 až 10 minút. Stačí ho zohriať a jem! Páči sa mi aj trvanlivosť 3 až 36 mesiacov pri izbovej teplote. Tým pádom ako šéf logistiky nepotrebujem v sklade žiadne chladničky ani mrazničky. To sú čísla, ktoré ma presvedčili, aby som sa pridal do jedzhned' partie.

Polievky

Bez polievky je jedlo polovičné. Ale polievka nemusí byť len nutné zlo. Čoraz viac ľudí sa stravuje tak, že veľkou porciou polievky nahrádzajú hlavné jedlo, aby telu zabezpečili viac tekutín. Preto vám ponúkame polievky nielen v jednoporciových, ale aj v dvojporciových baleniach. Vybrať si môžete z mäsitých aj bezmäsitých. Pre vegetariánov ponúkame napríklad Fazuľovú polievku, ktorá skvele zasýti. Fanúšikom mäsa odporúčame skúsiť Boršč, ktorý už v českej aj slovenskej kuchyni zdomácnel.


1

Fazuľová polievka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Polievka z fazuľových bôbov s cesnakom a čiernym korením. Zdobili sme vňaťou petržľenu kučeravého a sušenou praženou cibuľou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda. Sušená fazuľa. Cibuľa. Kukuričná múka. Rýžová múka. Soľ. Slnecnicový olej. Cesnak. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 990 kJ/237 kcal

1p
2,20 €

2

Boršč



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Mäsový vývar s koreňovou zeleninou, dochutený cviklou. Ozdobené kôprom. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Pitná voda. Hovädzie mäso predné. Paradajkový pretlak (paradajky, cukor, soľ). Hľávková kapusta. Sterilizovaná cvikla (cvikla, voda, ocot, cukor, soľ, prírodná aróma). Bravčové mäso z pleca. **Smotana**. Ryžová múka. Kukuričná múka. Mrkva. **Zeler**. Petržlien. Zemiaky. Cukor. Cibuľa. Slanina (bravčový bok, soľ). Citrón. Soľ. Paprika. Bobkový list.

Alergény: Obsahuje mlieko a zeler.
Energetická hodnota porcie: 933 kJ/223 kcal

2p

3,40 €

Trvanlivosť bez konzervantov?
Áno, dá sa to.



Peter Krajčovič
zakladateľ jedzhned'

Trvanlivosť našich jedál sa dosahuje sterilizáciou pri zvýšenom tlaku a teplote. Je to vlastne vylepšené zaváranie našich starých mám. Ako sa to robí? Najprv sa jedlo uvarí. Potom sa naporcjuje do vrecúšok. Tie sa zatavia a vložia do tlakového hrnca—autoklávu. Tam sa jedlo pri zvýšenom tlaku opakovane zohreje na teplotu 110 až 130 °C. A v tom je celý řígeľ. Kým naše staré mamy zavárali len pri bode varu, naše jedlá sa vďaka vyššiemu tlaku môžu zavárať pri vyššej teplote. Tá zničí úplne všetky mikroorganizmy, ktoré by mohli spôsobiť skazu jedla. Preto do jedál nepridávame žiadne konzervanty ani stabilizátory, a napriek tomu sú skladovateľné pri izbovej teplote 6 až 36 mesiacov! Takže zásoby si môžete nakúpiť hoci aj na niekoľko týždňov, ako to napríklad robia kamionisti.

3

Šošovicová polievka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Krémová šošovicová polievka s cesnakom a majoránom. Ozdobili sme ju opečeným bezlepkovým rožkom a šalviovým listom. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda, Šošovica, Cibuľa, Kukurličná múka, Ryžová múka, Slničnicový olej, Cesnak, Čierne korenie, Majorán, Soľ.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 023 kJ/245 kcal

1p 2,20 €

4

Hrachová polievka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Krémová hrachová polievka s cesnakom a majoránom, zdobená krúžkami praženej cibule a petržlienovou vňaťou. Skvelé ľahké jedlo. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda, Hrášok, Cibuľa, Kukurličná múka, Ryžová múka, Soľ, Slničnicový olej, Cesnak, Čierne korenie, Majorán.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 023 kJ/245 kcal

1p 2,20 €

5

Držková polievka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Hustá polievka z bravčových a hovädzích drážiek. S krajcom bezlepkového chleba zaručene nasýti. Ozdobili sme ju petržlenom kučeravým. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda. Hovädzie žalúdky 16%. Cibuľa. Kukuričná múka. Ryžová múka. Soľ. Slniečnicový olej. Paprika. Cesnak. Čierne korenie. Rasca. Majorán.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 924 kJ/221 kcal

1p 2,50 €

6

Zemiaková polievka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

Výdatná a zdravá polievka s množstvom koreňovej zeleniny. V časovej núdzi poslúži aj ako hlavné jedlo. Zdobené listami medvedieho cesnaku. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Pitná voda. Zemiaky. Cibuľa. Kukuričná múka. Ryžová múka. Soľ. Slniečnicový olej. Cesnak. Čierne korenie. Rasca. Majorán. Kapusta. Mrkva. **Zeler**. Petržlen.

Alergény: Obsahuje zeler.
Energetická hodnota porcie: 1 083 kJ/259 kcal

2p 3,20 €

7

Kapustová polievka s klobásou



bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Tradičná kapustová polievka s klobásou, zjemnená smotanou. Ozdobili sme ju bobkovým listom. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Bezlepková bravčová klobása 4% (bravčové mäso, soľ, korenie). Kyslá kapusta 13% (biela kapusta, voda, rasca, soľ, E223, SO₂), Pítná voda, **Smotana**, Cibuľa, Kukuričná múka, Rýžová múka, Sinečnicový olej, Cesnak, Soľ, Paprika, Bobkový list, Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 808 kJ/193 kcal

2p
3,40 €

Chvíľami som strácal nádej



Ľuboš Dojčan
zakladateľ jedzhned

Keď je jedlo rýchle, tak nie je zdravé. Keď je zdravé, tak nie je chutné. Keď je chutné, tak je drahé. A keď je drahé, tak si človek radšej kúpi lacné jedlo, ktoré zase nie je zdravé. Mojou ambíciou bolo zostaviť sortiment hotových jedál, ktoré budú aj rýchle, aj zdravé, aj chutné a neurobia diery do rozpočtu. Pátral som viac než rok. Presurfoval som tisíce internetových stránok. Ochutnal som stovky jedál. Chvíľami som už strácal nádej. Ale moje úsilie bolo korunované úspechom. V záplave výrobcov potravín, ktorým ide len o zisk a v jeho mene sú schopní vyrobiť akýkoľvek magľajz a nazvať ho jedlom, som naďabil aj na hŕstku takých, ktorí zdieľajú moju víziu. Ochutnajte jedlá, ktoré som vybral, a zväžte sami, či sa mi to podarilo.

Jedlá so srdcom



Roman Bednár

art director jedzhned'

Vždy, keď sa Ľuboš vrátil zo scoutingovej výpravy za jedlami, nechal mi na stole vzorky pokrmov na ochutnanie. Na mojom stole sa kopili hotovky z Česka, Francúzska, Indie, Maďarska Nemecka, Slovenska, Poľska, Rakúska, Ruska, Talianska, ba i Thajska. Mnohé skončili hneď po prvom hlte v koši. Iné som ponúkol svojmu psovi Šaňovi, ale aj ten od nich bočil ako od nakazenej sučky. Skončilo sa to pre mňa prekvapivým zistením, že aj keď mám poveseť šrotovníka, predsa len nezošrotujem všetko. Prázdne obaly sme hádzali do dvoch škatúl. Na prvú Ľuboš čiernou fixkou načmáral lebku so skríženými hnatmi, akože „Nikdy viac nevziať do úst!“. Na druhú nakreslil červenou veľké srdce. Miestoprisažne prehlasujem, že všetky jedlá v tomto katalógu pochádzajú z tej druhej škatule—tej so srdcom.

8

Gulášová polievka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Hustá desiatová polievka s kúskami duseného hovädzieho mäsa a zemiakmi, prízdobená krúžkami čerstvej červenej cibule a petržlenovou vňaťou. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Pitná voda. Hovädzie mäso predné. Zemiaky. Cibuľa. Kukurličná múka. Ryzová múka. Soľ. Slniečnicový olej. Paprika. Cesnak. Čierne korenie. Rasca. Majorán.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 903 kJ/216 kcal

2p

3,40 €

Kuracie mäso

Kuracie mäso sa teší najväčšej obľúbe zo všetkých druhov mäsa. Jeho obľúbenosť nie je náhodná. Biele mäso je totiž vynikajúcim zdrojom bielkovín, vitamínov a minerálov, pričom neobsahuje veľa tuku. Keďže je ľahko stráviteľné, môžete ho bez obáv servírovať aj deťom. Ponúkame vám viacero nápaditých variácií kuracieho mäsa a zeleniny. Voľba je len na vás.


9

Kura na šampiňónoch



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Lahodný pokrm s typickou vôňou po hubách z kuracích stehien, dusených šampiňónov a smotany. Ozdobili sme ho veľvičkou rozmarínu. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Kuracie mäso 23%, Šampiňóny 6%, **Smotana**, Slničnicový olej, Kukuričná múka, Ryžová múka, Cibuľa, **Maslo**, Soľ, Rasca.

Alergény: Obsahuje mlieko.

Energetická hodnota porcie: 1 397 kJ/334 kcal

1p
3,50 €

10

Kura v syrovej omáčke



bez umelých aróm, príchuťí

chuťí aj deťom

bezlepkové

Plátky kuracích prs v smotanovej omáčke so syrovou chuťou. Jedlo sme zdobili trsmi valeriánky poľnej. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Kuracie prsia 21%. **Mlieko**. **Syr mäkký** 9% (syr, smotana 25%, voda, **sušený cmar**, ťa-viace soli E339, E450, E452, rastlinná vláknina). **Smotana**. Ryžová múka. Kukuričná múka. Sinečnicový olej. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 359 kJ/325 kcal

2p

5,60 €

11

Kura po záhradnícky



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuťí aj deťom

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Šťavnaté kúsky kuracieho mäsa v omáčke so zmesou zeleniny, kukurice a fazule, ozdobené mandľami a lístkami oregana. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Kuracie mäso zo stehna 21%. Pitná voda. Cibuľa. Fazuľa. Mrkva. Hrášok. Kukurica. Sinečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Soľ. Mletá paprika. Čierne korenie. Čili.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 281 kJ/306 kcal

2p

5,60 €

12

Kura s mandľami



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuťí aj defom

bezlepkové

Rezančeky kuracieho mäsa dusené s mandľami a hrozičkami, zjemnené smotanou. Jedlo sme ozdobili mandľovými lupienkami a panašovanou šalviou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Kuracie mäso zo stehna 22%. Pitná voda. **Mandle** 1,6%. Hrozička 1,6%. Cibuľa. Kukuricičná múka. Ryžová múka. **Smotana**. Slniečnicový olej. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mandle a mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 248 kJ/298 kcal

1p 3,50 €

My nič, my „prídavné látky“



Hana Dojčanová
zakladateľka jedzhned'

Za nevinne znejúcim pojmom „prídavné látky“ sa skrýva 23 kategórií potravinárskych prísad. Všetky sú schválené, takže ich konzumácia by mala byť bezpečná. Skúsenosť nás však učí, že nie vždy je všetko tak, ako sa zdá byť. Ak by sa prídavné látky užívali len občas a v malých množstvách, asi by človeku fakt neublížili. Ale ich masívne pridávanie do takmer všetkých potravín v kombinácii so závislosťou moderných ľudí od priemyselne spracovaných potravín je jednou z hlavných príčin rýchlo sa rozširujúcej epidémie potravinových intolerancií a alergií. Všadeprítomné prídavné látky vytrvalo a nebadane otravujú ľudí na celom svete. Čítajte pozorne etikety na jedlách a vyhýbajte sa éčkam, kde sa len dá.

Dvadsaťtri zbojníkov, čo nám kradne zdravie



Ľuboš Dojčan
zakladateľ jedz hneď

Nahliadol som do vyhlášky ministerstva pôdohospodárstva o označovaní potravín č. 127/2012 Z. z., aby som zistil, čo sú to vlastne „prídavné látky“. Keď človek takto pokope vidí, čo všetko potravinársky priemysel pchá do jedla, je mu z toho nevoľno. Sú to farbivá. Ďalej modifikované škroby. Konzervačné látky. Sladidlá. Antioxidanty. Kypriace látky. Emulgátory. Protipeniace látky. Zahusťovadlá. Povlakové látky. Želírovacie látky. Emulgačné, ťeda ťaviace soli. Stabilizátory. Múku upravujúce látky. Stimulátory chutnosti. Stučovadlá. Zvýrazňovače chutnosti. Zvlhčovadlá. Kyseliny. Objemové činidlá. Regulátory kyslosti. Dokonca hnací plyn. A tiež protihrudkujúce látky. Som hrdý na to, že v drvivej väčšine našich jedlách žiadnu „prídavnú látku“ nenájdete.

13

Kura na paprike



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezlepkové

Sŕňavaté kúsky kuracích stehien na cibuľovom základe so smotanovo-paprikovou omáčkou. Ozdobili sme cibíkmí jarnej cibuľky. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Kuracie mäso zo stehna 21%. **Mlieko**. **Smotana**. Pitná voda. Cibuľa. Smečnicový olej. Kukurličná múka. Ryžová múka. Soľ. Mletá paprika.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 241 kJ/297 kcal

2p

5,60 €

Morčacie mäso

Morčacie mäso je chutné a zdravé. Morka je totiž veľmi prieberčivý jedák—nezje hocičo. Tomu zodpovedá aj čistota jej mäsa. V porovnaní s inými druhmi mäsa má morčacie mäso oveľa vyšší obsah bielkovín. To pomáha k obnove a správne fungovaniu buniek. Ak sa teda snažíte držať svoje telo v kondícii, určite nesmiete vynechať morčacie mäso. Ochutnať môžete napríklad Morku na ázijský spôsob, ktorá obsahuje veľa zeleniny.


14

Morka na ázijský spôsob


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
chuť aj deťom
bezmliečne
bezlepkové

Exotická zmes morčacieho mäsa s čínskou zeleninou a čili. Jedlo sme ozdobili klíčkami fazule mungo a lístkom koriandra. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Morčacie mäso 23%. Pitná voda. Biela kapusta. Mrkva. Pór. Huba Judášovo ucho. Paprika. **Sójové klíčky**. Bambusové výhonky. Kukuričná múka. Ryžová múka. Šampiňóny. Cibula. Slnecnicový olej. Soľ. Čierne korenie. Čili.

Alergéni: Obsahuje sóju.
Energetická hodnota porcie: 1 187 kJ/284 kcal

1p
3,60 €

15

Morka podľa richtára



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

Pochúľka s bravčovou pečienkou. Ozdobené vetvičkou tymianu. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Morčacie mäso 23%. Bravčová pečienka. Pitná voda. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Sterilizované uhorky (uhorky, voda, soľ, ocot, výťažok korenín, **horčicové semienka**). Sterilizovaná paprika (červená paprika, voda, ocot, cukor, soľ, korenie). **Vajcia**. Cibuľa. Slanina. Cesnak. Mletá paprika. Soľ.

Alergény: Obsahuje horčicu a vajcia.
Energetická hodnota porcie: 1 869 kJ/447 kcal

1p

3,70 €

16

Morka na slanine



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Morčacie stehno dusené do mäkka s osmaženou slaninou. Ozdobené chrumkavou slaninou a vetvičkou panašovanej šalvie. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Morčacie mäso 21%. Slanina 5% (bravčový bok, soľ). Pitná voda. Cibuľa. Kukuričná múka. Ryžová múka. Slniečnicový olej. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 503 kJ/459 kcal

2p

5,70 €

Čo je dobré pre jedného, nie je dobré pre druhého

Niektorí ľudia môžu zjesť všetko, a sú stále štíhli ako prútik. Iní priberú aj od stebľa trávy. Ako je to možné? Odpoveď naznačujú móдне diéty, ktorými nás zaplavuje marketingová propaganda. Mali sme tu napríklad oddelenú stravu. Diétu podľa krvných skupín. Ryžovú diétu. Odkysľovaciu diétu. Dukanovu diétu. A posledný hit, paleo diétu. Všetky obmedzujú alebo zakazujú nejaký typ potravín. Propagátori týchto diét zabúdajú na jednu vec—čo je dobré pre jedného, nemusí byť dobré pre druhého. Univerzálna diéta neexistuje. Diéta musí byť vždy šitá na mieru.



Nedajte na móдне diéty



Hana Dojčanová

zakladateľka jedzhned

Populácia sveta nedávno prekročila 7 miliárd. Táto masa ľudí je zmeskou najrozličnejších genotypov. Každý má v sebe nejakú genetickú predispozíciu. Jej súčasťou je schopnosť alebo neschopnosť metabolizovať rôzne potraviny. Niektorí strávi mäso, ale nestrávi obilniny. Iní strávi mlieko, ale nestrávi strukoviny. Ďalší strávi bez problémov všetko, a iný zase takmer nič. Priberáme hlavne z nestrávených alebo zle strávených potravín. Ak teda chcete chudnúť, nedajte na žiadnu z móдных diét. Radšej si dajte spraviť test na potraviny a potom vylúčte z jedálneho lístka tie, ktoré vaše telo zaťažujú najviac. Uvidíte, že stačí urobiť tento jeden krok a schudnete.

Čo spôsobuje potravinovú intoleranciu?



Počet ľudí citlivých na potraviny stále stúpa. Štatistiky hovoria, že štyridsať až päťdesiat percent ľudí dnes trpí nejakou formou potravinovej intolerancie. Jej prejavy bývajú rôzne. Napríklad depresie. Migrény. Chronická únava. Rôzne kožné ochorenia. Nadúvanie, bolesti brucha a kĺbe. Zápchy alebo hnačky. Nadváha. Bolesti kĺbov. Problémy s dýchaním. Časté zápal nosových dutín. Astma. Poruchy

koncentrácie. Alebo hyperaktivity. Čo teda spôsobuje potravinovú intoleranciu? Faktorov môže byť viac—od genetickej dispozície cez chronický stres až po životné prostredie plné toxínov. Ale tým najhlavnejším je dlhodobé nezdravé stravovanie s prebytkom prídavných látok, múky a kravského mlieka. Ak trpíte niektorým z týchto príznakov, dajte si spraviť záťažový test na potraviny.

Ako sa otestovať?



Testovanie na potravinovú záťaž nevyjde lacno. Samodiagnostické testy z lekárne alebo internetu stoja od 50 do 80 eur, podľa počtu testovaných potravín. U imunológa za najpresnejší test na vyše dvesto potravín s nastavením jedálneho lístka zaplatíte okolo štyristo eur. Zlá správa je, že väčšina zdravotných poisťovní testy neprepláca. náš tip—skúste neinvazívny test elektroakupunktúrnym prístrojom.

Ten sníma nízko-frekvenčné vlny vyžarované každým orgánom či bunkou a podľa nich vyhodnocuje metabolické, organické a anorganické záťaže v tele. Nieje síce taký presný, ako test u imunológov, ale na prvú orientáciu, čo vyradiť z jedálneho lístka, to postačí. Ak problémy ani potom neustúpia, vyhľadajte gastroenterológa alebo imunológov.

Bravčové mäso

O bravčovom mäse koluje veľa mýtov. Napríklad ten, že sa z neho len tľstne. Ak sa rozhodnete pre jedlo z bravčového stehna, môžete si byť istí, že dostanete maximálne kvalitné mäso, ktoré sa odporúča aj osobám s redukčnou diétou. Bez obáv môžete ochutnať trebárs Bravčové s mrkvou. Pre milovníkov pikantného ponúkame Krakonošov oheň. A tí, čo kalórie nesledujú, nech skúsia napríklad klasický Segedínsky guláš.



17

Bravčové s mrkvou



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezlepkové

Kvalitné bravčové mäso z pleca s dusenou sladkou mrkvou. Dá sa podávať aj bez prílohy. Jedlo sme ozdobili vetvičkou petržlenu kučeravého. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Mrkva 60%. Bravčové mäso z pleca 30%. **Maslo**. Kukuričná múka. Rýžová múka. Cukor. Citrón. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 589 kJ/380 kcal

1p

3,70 €

18

Krakonošov oheň



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

jemne štipľavé

Na rezance pokrúpané bravčové mäso s čili papričkami v jemnej smotanovej omáčke. Zdobené krúžkami čili papričky a petržlenovou vňaťou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Bravčové mäso 22%. Pitná voda. Cibuľa. **Smotana**. Kukuričná múka. Rýžová múka. Slniečnicový olej. Soľ. Čierne korenie. Čili.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 497 kJ/358 kcal

1p 3,70 €

19

Segedínsky guláš



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Na rozdiel od známeho maďarského variantu sme náš „segedín“ pripravili z bravčového mäsa. Dochutené cesnakom a rascou. Ozdobené vetvičkou kôpru. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Bravčové mäso 23%. Kyslá kapusta (kapusta, voda, soľ, rasca). **Smotana**. Cibuľa. Kukuričná múka. Rýžová múka. Slniečnicový olej. Soľ. Mletá paprika. Cesnak. Rasca.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 797 kJ/429 kcal

1p 3,70 €

20

Bravčové stehno na smotane



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj defom

bezlepkové

Bravčové mäso dusené v zeleninovom zázklade s bobkovým listom, tymianom a novým korením. Omáčka je zjemnená citrónom a cukrom. Ozdobené rezom citróna a vetvičkou tymianu. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Bravčové stehno 23%. Pitná voda. Cibuľa. **Mlieko**. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryzová múka. **Smotana**. Cukor. Mrkva. Petržlen. **Zeler**. Slanina. Citrón. Soľ. Divé korenie. **Maslo**.

Alergény: Obsahuje mlieko a zeler.
Energetická hodnota porcie: 2 385 kJ/570 kcal

1p 3,80 €

21

Putimské rebierko



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

Bravčová kotleta v omáčke s klobásou a uhorkami. Ozdobili sme ju kyslou uhorkou a panašovanou šalviou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Bravčové mäso 22%. Pitná voda. Cibuľa. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryzová múka. Sterilizované uhorky (uhorky, voda, soľ, kvasný ocot, výťažok korenín, **horčicové semienka**, cukor). Bezlepková klobása (bravčové mäso, voda, soľ, zmes korenín). Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje horčicu.
Energetická hodnota porcie: 1 868 kJ/446 kcal

1p 3,80 €

22

Moravská kapsička



bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Závitok plnený klobásou, syrom a vajíčkom, s omáčkou. Ozdobený petržlenovou vňaťou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Bravčové mäso 23%. Pitná voda. **Vajcia. Syr eidam** (mlieko, soľ, syrové kultúry Storage). Bezlepková klobása (bravčové mäso, voda, soľ, zmes korenín). Cibula. Kukurličná múka. Rýžová múka. Sinečnicový olej. **Horčica** (pitná voda, horčicové semienka, kvasný ocot, cukor, soľ, výťažok korenín, kurkuma). Čierne korenie. Soľ.

Alergény: Obsahuje vajcia, mlieko a horčicu.
Energetická hodnota porcie: 1 768 kJ/423 kcal

1p 3,90 €

23

Záhorácky závitok



bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Závitok z bravčového mäsa plnený kapustou a dusený v cibulovej omáčke so slaninou a cesnakom. Zdobili sme petržlenovou vňaťou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Bravčové mäso 23%. Pitná voda. Kyslá kapusta (kapusta, voda, rasca, soľ). Kukurličná múka. Rýžová múka. Slanina. Sinečnicový olej. Cesnak. Cibula. Cukor. Soľ. Čierne korenie. Rasca.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 2 100 kJ/502 kcal

1p 3,90 €

24

Zmes na bolonské špagety



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Omáčka na špagety sa zvykne robiť z toho, čo dom dá. Naša bolonská zmes je z kvalitného opečeného mletého mäsa dochuteného oreganom. Zdobili sme lístkami bazalky a cherry paradajkou. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Bravčové mäso z pleca 21%. Cibuľa. Ryžová múka. Kukurličná múka. Lečo (paradajky, paprika, cibuľa). Slnčnicový olej. Paradajkový pretlak (paradajky, cukor, soľ). Soľ. Čierne korenie. Oregano.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 590 kJ/380 kcal

2p
5,50 €

Vitamíny v sterilizovanom jedle? Áno, sú.



Peter Krajčovič
zakladateľ jedzhned

Určité percento vitamínov sa zničí pri každej tepelnej úprave jedla. Termolabilné vitamíny C, B₁, B₅ a B₉ sa začínajú znehodnocovať pri nižších teplotách—napríklad vitamín C už pri 45 °C. Termostabilné vitamíny A, D, E, K, B₂, B₃, B₇ a B₁₂ odolávajú aj vyšším teplotám do 180 °C. Určiť konkrétne percento straty vitamínu pri tepelnej úprave je zložité. Treba vychádzať z toho, že čím nižšia je teplota a čím kratšie trvá tepelná úprava, tým menej vitamínov sa zničí. Sterilizácia jedla v autokláve je šetrná. Jedlo sa zohreje na teplotu 110 až 130 °C, a len na krátky čas, takže úbytok vitamínov je porovnateľný s dusením či varením. Oproti tomu napríklad pečenie v rúre pri teplote 180 °C a viac ničí aj termostabilné vitamíny. No a prípravu na panvici či na grile, kde teplota dosahuje 220 °C až 230 °C, už prežije solvaktorý vitamín.

Zbohom, donášková služba!



Anna Klapková

obchodná manažérka jedzhned'

Nie sme donášková služba, preto vám jedlo nedoručíme do polhodiny. A predsa máte jedlo na tanieri rýchlejšie! Vďaka unikátnej metóde konzervácie a technologicky vyspelému vrecúšku vám jedlá vydržia pri izbovej teplote 6 až 36 mesiacov. Takže si môžete nakúpiť zásoby na niekoľko týždňov, ba i mesiacov. Tak to napríklad robí môj manžel so synom, ktorí chodia na dlhodobé pracovné pobyty do zahraničia. No a keď sú moji chlapi preč, mne sa vôbec nechce variť. A tak mi prídu jedzhned' jedlá opäť veľmi vhod. Lebo od chvíle, keď mi okolo jedenástej pri počítači zrazu zaškľka v bruchu a ja si spomeniem, že nielen prácou je človek živý, po chvíľu, keď vložím do úst prvý hlt obeda, neuplynú ani päť minút. V tomto jedzhned' nemôže konkurovať žiadna donášková služba.

25

Bravčové na šampiňónoch



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Kúsky bravčového mäsa v omáčke z dusených šampiňónov, vylepšenej sušenými mletými šampiňónmi na zvýraznenie hubovej chuti a vône. Zdobili sme výhonkami mladého tymiánu. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Bravčové mäso z pleca 21%. **Mlieko.** **Smotana.** Šampiňóny. Cibuľa. Slnecnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. **Maslo.** Soľ. Rasca. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 2 278 kJ/544 kcal

2p

5,70 €

Hovädzie mäso

Pôvod a kvalita mäsa sú pre nás dôležité. Preto nám mäsité jedlá varí dodávateľ, ktorý odoberá mäso od osvedčených miestnych chovateľov z Krkonôš. Takže mäso v našich jedlách pochádza výhradne z českého chovu. Pre milovníkov zeleniny máme tip—Hovädzie mäso na zelenine. Ak máte chuť na regionálnu receptúru, určite neprehliadnite Štefanskú hovädziu pečienku. Veľkí jedáci zase môžu siahnuť po Hovädzom mäse v paradajkovej omáčke.


26

Hovädzie mäso na zelenine


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Kúsky hovädzieho mäsa z pleca s dusenými zelenými fazuľovými strukmi a kukuricou. Jedlo sme ozdobili vetvičkou kôpru. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso predné 30%. Fazuľové struky 30%. Kukurica 30%. Cibuľa. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 649 kJ/394 kcal

1p
4,10 €

27

Štefanská hovädzia pečienka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

Plátok hovädzieho mäsa preložený slaninou a dusený v cibulovej omáčke s vareným vajíčkom. Tento pokrm sa v Česku tradične podáva na Deň svätého Štefana. Prizdobilí sme ho mladými výhonkami žeruchy a rozdrobeným vareným vajíčkom. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso 23%. Cibuľa. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Slanina. **Vajcia**. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje vajcia.
Energetická hodnota porcie: 1 675 kJ/400 kcal

1p 4,10 €

28

Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezmliečne

bezlepkové

Nebojte sa paradajkovej omáčky! Naša poctivá sladkokyslá pikantná omáčka s plátkami chudého hovädzieho mäsa uspokojí aj najmaškrtnejšie jazýčky. Zdobili sme veľvičkou bazalky. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Hovädzie mäso predné 21%. Pitná voda. Paradajkový pretlak (paradajky, voda, cukor). Cibuľa. Mrkva. Kukuričná múka. Ryžová múka. Slniečnicový olej. Cukor. **Zeler**. Petržlen. Citrón. Soľ. Divé korenie.

Alergény: Obsahuje zeler.
Energetická hodnota porcie: 1 436 kJ/343 kcal

2p 5,90 €

29
Milánska pečenka

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
chuť aj defom
bezlepkové

Dusený plátok hovädzieho mäsa na cibuli v delikátnej paradajkovej omáčke, ktorá povyšuje tento pokrm na delikatesu. Ozdobené vetvičkou tymianu a cherry paradajkou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso 23%. **Smotana**. Paradajkový pretlak (paradajky, voda, cukor). Kukuričná múka. Ryžová múka. Sinečnicový olej. Cibuľa. Soľ. Korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 320 kJ/315 kcal

1p 4,10 €
30
Ľofťovská roštenka

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezlepkové

Hovädzí plátok v šampiňonovej omáčke. Zdobené vetvičkou tymianu. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso 23%. Pitná voda. Šampiňóny. **Smotana**. Kukuričná múka. Ryžová múka. Sinečnicový olej. Cibuľa. Sterilizované uhorky (uhorky, voda, soľ, ocot, výťažok korenín, **horčica**). Hrášok. **Horčica** (voda, horčicové semienka, ocot, cukor, soľ, výťažok korenín, kurkuma). Biele víno. Soľ. Čierne korenie. Bobkový list. Nové korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko a horčicu.
Energetická hodnota porcie: 1 335 kJ/319 kcal

1p 4,10 €

31

Kapucínsky guláš



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Inovatívna variácia tradičného gulášu so šampiňónmi a paradajkami. Mäkučké mäso sa vám bude rozpadaf na jazyku! Zdobili sme šalviou a cherry paradajkou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso 23%. Pitná voda. Cibuľa. Smečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Šampiňóny. Paradajkový preflak (paradajky, cukor). Soľ. Paprika. Čierne korenie. Cesnak. Rasca.

Alergény: Neobsahuje žiadne.

Energetická hodnota porcie: 1 428 kJ/341 kcal

1p 4,10 €

32

Sviečková na smotane



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezlepkové

Vrcholné dielo českej kuchyne! Mäso prešpikované slaninou, dusené v zeleninovom základe s bobkovým listom v smotanovo-citronovej omáčke. Zdobené brusnicami a petržlenom. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Hovädzie mäso zadné 21%. **Mlieko**. **Smotana**. Mrkva. **Zeler**. Petržlen. Kukuričná múka. Ryžová múka. Smečnicový olej. Cibuľa. Slanina. Citrón. **Maslo**. Cukor. Soľ. Čierne korenie. Nové korenie. Bobkový list.

Alergény: Obsahuje mlieko a zeler.

Energetická hodnota porcie: 1 693 kJ/405 kcal

2p 6,40 €

33

Hovädzie Stroganov



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

bezlepkové

Ruský pokrm, čo dobyl svet vďaka nezameniteľnej chuti. Rezančeky hovädzieho mäsa udusené so smotanou a šampiňónmi dochutené paradajkami, maslom a citrónom. Ozdobené cibikmi jarnej cibulky. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Hovädzie mäso zadné 21%. Pílná voda. Šampiňóny. **Smotana**. Cibuľa. Slniečnicový olej. Ryžová múka. Kukuričná múka. Paradajkový pretlak (paradajky, voda, cukor). **Maslo**. Citrón. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 330 kJ/318 kcal

2p
6,40 €

Mám rada autentické veci



Jana Kirschnerová

foodstylistka a fotografka jedzhned

Rada varím a rada jem. Foodstyling a fotenie jedál sú moja profesia aj vášeň. Keď ma oslovil Roman, aby som išla fotiť hotové jedlá, tak ma to príliš nenadchlo. Moja prvá myšlienka bola: „Hotové jedlá? To musí byť hnusné!“ Ale Roman trval na tom, že tie jedlá sú fakt chutné a strčil mi do ruky nejaké strieborné „sáčky“. Vyzerali ako strava pre kozmonautov. Vyklopila som teda z vrecúška na tanier kôprovú omáčku s vajíčkom. Na moje veľké prekvapenie to naozaj vyzeralo ako kôprová omáčka s vajíčkom. A nielenže to tak vyzeralo, ono to aj tak voňalo. A čomu som už vôbec nemohla uveriť—dokonca to tak aj chutilo! Akoby tú omáčku varila moja stará mama. To ma presvedčilo, aby som do toho išla. Lebo ja mám rada len autentické veci. Nepáči sa mi, keď reklama umelcov zneužíva na zavádzanie spotrebiteľov.

Bezpečnosť je certifikovaná



Petr Sogel

odávateľ tradičných jedál pre jedzhned'

Aby sme boli schopní garantovať stopercentnú bezpečnosť našich jedál, dávame ich pravidelne testovať. Jedlá testujeme v Zdravotnom ústave v Hradci Králové. Testuje sa bezpečnosť jednoporciových aj dvojporciových jedál, ich mikrobiologické a biologické ukazovatele. Testujú sa tiež fyzikálne, chemické a organoleptické ukazovatele, ako aj lehotá spotreby 36 mesiacov a energetická hodnota. Výživové tvrdenia sú stanovené certifikovaným laboratóriom. Kontrola prítomnosti lepkú a mikrobiologické rozbory sa robia laboratórnymi testami. Senzorickú kontrolu vykonáva komisia odborníkov. Certifikáty nájdete na internetovej stránke www.jedzhned.sk.

34

Hovädzí guláš



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezmliečče

bezlepkové

bez alergénov

Kúsky hovädzieho mäsa dusené v cibulovom základe so sladkou paprikou, v cesnakovej omáčke s majoránom a čiernym korením. Zdobili sme krúžkami červenej cibule a petržlenom kučeravým. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Hovädzie mäso predné 21%. Pitná voda. Cibuľa. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Paradajkový pretlak (paradajky, voda, cukor). Cesnak. Mletá paprika. Soľ. Rasca. Čierne korenie mleté. Majorán.

Alergény: Neobsahuje žiadne.

Energetická hodnota porcie: 1 293 kJ/309 kcal

2p

5,90 €

Tradičné špeciality

Ak chcete ochutnať viac druhov mäsa naraz, skúste Údenársku roštenku. Ak bažíte po super šťihlej línii, skúste Krotiteľa tuku s ideálnym pomerom bielkovín, tukov a sacharidov. Pokrm obsahuje kvalitné hovädzie mäso, cícer a ďalších osem druhov zeleniny. Našou najpredávanejšou špecialitou je Krakonošova pochúťka. Vychádza z pôvodnej krkonošskej receptúry. Špecifickú chuť jej dodáva kombinácia jelenieho mäsa, koreňovej zeleniny, červeného vína a ríbežľovej marmelády.


35

Údenárska roštenka


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmliečne
bezlepkové

Plátok hovädzieho mäsa s klobásou v omáčke s uhorkami. Zdobené petržlenom a kyslou uhorkou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso zadné 23%. Bezlepková klobása (bravčové mäso, voda, soľ, zmes korenín). Bezlepková múka (kukuričná múka, ryžová múka). Slanina. Cibuľa. Sterilizované uhorky (uhorky, voda, soľ, ocot, výťažok korenín, **horčicové semienka**). Sinečnicový olej. **Horčica** (voda, horčicové semienka, ocot, cukor, soľ, kurkuma, výťažok korenín). Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje horčicu.
Energetická hodnota porcie: 2 010 kJ/480 kcal

1p
4,10 €

36

Krotiteľ tuku



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Nízkokalorické jedlo ideálne na redukčnú diétu. Má zhruba o tretinu až polovicu menej kalórií než bežné jedlá. Ozdobené petržlenom hladkoistým. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Mleté hovädzie mäso. Biela kapusta. Mrkva. Hrášok. Šampiňóny. Paradajky. Paprika. Cibuľa. Cicer. Cesnak. Petržlenová vňať. Soľ. Čierne korenie. Rasca.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 906 kJ/217 kcal

2p

5,40 €

37

Krakonošova pochúťka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezmliečne

bezlepkové

Výberové jelenie mäso z Krkonoš v pikantnej sladkokyslej omáčke s vôňou po divom korení. Delikatesu sme ozdobili výhonkami mladého tymianu. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Jelenie mäso 21%. Mrkva. **Zeler**. Petržlen. Červené víno. Paradajkový pretlak (paradajky, soľ, cukor). Cibuľa. Sneháčnicový olej. Rýžová múka. Kukurličná múka. Ríbezľová marmeláda (ríbezle, cukor, pektín). Cukor. Citrón. Soľ. Divé korenie.

Alergény: Obsahuje zeler.
Energetická hodnota porcie: 1 674 kJ/400 kcal

2p

6,40 €

38

Guláš Petra Voka



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuť aj defom

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Variácia klasického gulášu. Kúsky hovädzieho a bravčového mäsa s lečom v omáčke zjemnenej červeným vínom. Pochúťku sme ozdobili petržlenom a baraním rohom. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso 11%. Bravčové mäso 11%. Pitná voda. Cibuľa. Slniečnicový olej. Kukuričná múka. Ryžová múka. Lečo (paradajky, paprika, cibuľa). Červené víno. Cesnaková pasta (cesnak, soľ). Soľ. Paprika. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.

Energetická hodnota porcie: 1 586 kJ/379 kcal

1p **4,10 €**

Úcta k tradícii sa vypláca



Petr Sogel

dodávateľ tradičných jedál pre jedzhned

Sme rodinný podnik z Krkonôš. Cítime si kulinárske umenie našich starých mám a jedlá varíme podľa tradičných receptúr. Suroviny nakupujeme vždy čerstvé a výhradne od miestnych dodávateľov. Nepoužívame žiadnu mechanizovanú linku — každý hlt, čo vezmete do úst, prešiel rukami našich kuchárov. Našou filozofiou je „hotové jedlo bez zbytočných chemických prísad a náhrad“. Preto do jedál nepridávame žiadne arómy, farbivá, dochucovadlá, stabilizátory či konzervačné látky. A predsa majú naše jedlá 36-mesačnú lehotu spotreby, počas ktorej nestrácajú na kvalite ani chuť! To vďaka unikátnej metóde konzervácie za pomoci vysokého tlaku a teploty. Výsledkom nášho poctivého prístupu sú tisíce spokojných strávníkov. Tí naše jedlá oceňujú práve pre ich tradičnú chuť.

Zdravší bez lepku



Ľuboš Dojčan
zakladateľ jedz hneď

Mnohé novodobé, geneticky modifikované obilniny obsahujúce lepok vytvárajú v tele viac kyseliny sírovej než akékoľvek mäso. Ak lepok vyčiariknete z jedálneho lístka, pomôžete nastoliť acidobázickú rovnováhu v organizme. Tým predídete reume, artritíde a osteoporóze, ktorá spôsobuje neznesiteľné bolesti a vedie k deštrukcii kostí, kĺbov a chrupaviek. Vyradenie lepku pomáha liečiť aj celý rad ďalších civilizizačných ochorení—od kardiovaskulárnych chorôb cez chronické zápaly rôzneho druhu, syndróm dráždivého čreva, akné, vredy, kožné ekzémy, psoriázu, cukrovku, choroby pečene, reflux, poruchy imunity a hormonálneho systému, poškodenie pankreasu až po zhoršenie zraku, poškodenie centrálnej nervovej sústavy, demenciu a sklerodermiu. Viac o zdravotných benefitoch bezlepkovej diéty sa dočítate v revolučnej knihe Život bez pšenice.

39

Čertov kotlík



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

jemne štipľavé

Bravčové a morčacie mäso v ostrej slaninovo-šampiňónovej omáčke. Zdobené tymianom a krúžkami čili papričky. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Bravčové mäso 10%. Morčacie mäso 10%. Cibuľa. Slanina. Šampiňóny. Kukuričná múka. Rýžová múka. Slničnicový olej. Sterilizovaná kapia (červená paprika, voda, ocot, cukor, soľ, korenie). Cesnak. Sterilizované feferónky (feferónky, voda, ocot, cukor, soľ). Soľ. Čili papričky. Čierne korenje.

Alergény: Neobsahuje žiadne.

Energetická hodnota porcie: 1 065 kJ/254 kcal

2p

5,90 €

40

Španielsky vtáčik



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuť aj defom

bezmliečne

bezlepkové

Plátok hovädzieho mäsa s horčicou, vareným vajičkom, uhorkou a slaninou. Prizdobené petržlenom. Dve porcie 610 g.

Zloženie: Hovädzie mäso 21%. Pitná voda. Cibuľa. Sterilizované uhorky (uhorky, voda, ocot, soľ, výťažok korenín, **horčicové semienka**). Slniečnicový olej. Ryžová múka. Kukuričná múka. **Vajcia**. Slanina. **Horčica** (voda, horčicové semienka, ocot, cukor, soľ, kurkuma, výťažok korenín). Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje horčicu a vajcia.
Energetická hodnota porcie: 1 380 kJ/330 kcal

2p
6,40 €

Záleží nám na kvalitných surovinách



Petr Sogel

dodávateľ tradičných jedál pre jedzhned

Mäso, slaninu a bezlepkovú klobásu máme z mestského biťúnka vo Vrchlábí, kde spracúvajú mäso od miestnych farmárov. Oleje nám dodáva Fabio Produkt—rodinný podnik, ktorý už 20 rokov lisuje semienka dopestované v srdci Českého raja. Smotanou nás zásobuje Bohemilk Opočno. Táto mliekareň už od roku 1936 spracúva mlieko z prírodného chovu na predhorí Orlických hôr, ktoré patria k ekologicky najčistejším oblastiam v Čechách. Múku nám dodáva kukuričný mlyn v Mrzkoviciach. Jeho história siahá až do roku 1850 a dnes patrí rodine Kolářovcov. Koreniny berieme z rodinného podniku Drana z Náchodu, založeného ešte za prvej republiky. Vajcia nakupujeme z Jičína od spoločnosti Mave. Horčicou a zeleninou nás zásobuje Alfa z Pardubic a ryžovou múkou Extrudo Bečice.

Štíhlejší bez lepku



Hana Dojčanová
zakladateľka jedz hneď

Viete, že mnohé obilniny obsahujúce lepok majú vyšší glykemický index než stolový cukor? Dva krajce chleba zvýšia hladinu krvného cukru viac ako dve lyžice cukru! Tu sa však zlé správy pre priaznivcov štíhlej línie nekončia. Obilniny stimulujú apetít. Doktor Davis vo svojej knihe *Živoť bez pšenice* dokonca vyslovuje názor, že sú návykové, a teda že ich pravidelná konzumácia vedie k závislosti. Takže ak ste sa aj vy dlhoročnou konzumáciou pečiva a buchiet z bielej múky stali „lepkoholikmi“, budete zrejme po ich vyradení cítiť niečo ako abstinenčné príznaky. Keď ich však prekonáte, čaká vás odmena. Váš denný príjem energie sa zníži. Odpuchnete a vaša hmotnosť začne klesať. Vyradenie potravín obsahujúcich lepok je dobrá cesta k schudnutiu.

41

Zbojnícka bašta



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

bezlepkové

Kúsky kuracieho mäsa so slaninou a cibuľou v omáčke zjemnenej tvarohom a dochutenej paradajkovým pretlakom. Zdobené petržlenom hladkokolistým. Dve porcie 610 g.

Zoženie: Kuracie mäso 15%. Bezlepková papriková klobása 6% (bravčové mäso, bravčová masť, paprika, soľ, čierne korenie). Cibuľa. Slanina (bravčový bok, soľ). Kukuriečňa múka. Ryžová múka. **Tvaroh**. Paradajkový pretlak (paradajky, voda, cukor). Sneháčnicový olej. Soľ. Paprika. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 342 kJ/321 kcal

2p

5,90 €

Sme to, čo jeme

Mnoho ľudí si potravinovú alergiu mýli s potravinovou intoleranciou. Samozrejme, alergija je oveľa nebezpečnejšia než intolerancia. Avšak pozor! Dlhodobu neliečenú intolerancia má tendenciu zvrhnúť sa do alergie. Preto je dôležité, aby ste test na potravinovú záťaž zbytočne neodkladali a dali si ho urobiť čo najskôr. Lebo keď sa dôsledky toho, čo jete, a nemali by ste jesť, prejavia v chorobe, už môže byť neskoro.



V čom sa líši alergija od intolerancie



Alergické reakcie nastávajú okamžite po zjedení potraviny, kým pri intolerancii sa môžu prejaviť po niekoľkých dňoch, nezriedka až do 72 hodín. Alergia môže spôsobiť aj smrť, kým reakcie pri intolerancii sú slabšie a neohrozujú život. Alergia môže trvať celý život a zväčša sa nedá liečiť, kým intoleranciu možno zvrátiť obmedzením alebo vylúčením nevhodných potravín z jedálneho lístka. Alergia sa

zväčša dá samodiagnostikovať, kým intolerancia len zriedkavo. Pri alergii býva kožný test pozitívny, pri intolerancii zväčša negatívny. Alergici tvoria zhruba 3 percentá populácie, z čoho takmer tretina sú celiaci, kým ľudí s potravinovou intoleranciou je podstatne viac—takmer polovica populácie. Takže šanca, že aj vy máte potravinovú intoleranciu, je jedna k jednej.

Ako liečiť potravinovú intoleranciu?



Po prvé, dajte si spravíť test a obmedzte alebo, najlepšie, vylúčte zo stravy problémové potraviny, ktoré váš organizmus nevie dobre metabolizovať. Po druhé, jedzte zdravo, pestro a striedmo. To napríklad znamená, že miesto obvyklej 120-gramovej dávky mäsa v jednej porcii sa uspokojíte s polovičnou dávkou. Viac mäsa zbytočne prekysľuje organizmus.

Aj preto je v našich porciách obsah čistého mäsa len 65 gramov. Po tretie, chráňte si imunitný systém. Neužívajte zbytočne antibiotiká, iné ťažké lieky a zbytočne veľa výživových doplnkov, ktoré poškodzujú tráviaci trakt a majú váš metabolizmus. No a po štvrté, jedzte vždy hneď vtedy, keď dostanete hlad, neodkladajte to na neskôr. Skrátka—jedzte hneď.

Stravovať sa bezpečne nie je ľahké



Ľuboš Dojčan
zakladateľ jedzhned'

Stavy, ktoré doktor Davis opisuje v knihe Život bez pšenice, som zažil na vlastnej koži. Preto súhlasím, že človek urobí najlepšie, keď lepok vykáže z jedálneho lístka. Ale čím ho nahradíť? Zoznam náhradných jedál na konci knihy je úchvatný, ale nerealistický. Kde má bežný človek získať ingrediencie, nervy a čas na prípravu ľanového burrita s čiernou fazuľou, mletým mäsom, papričkami jalapeno a jicamou, namáčaného v guacamole? Nehodlám svoj vzácny voľný čas stráviť v obchodoch ani pri sporáku a verím, že v tom nie som sám. Preto som vymyslel jedzhned'. Ponuka našich jedál je dostatočne široká na to, aby ste sa bezpečne stravovali celý mesiac, pričom ani jedno jedlo sa nezopakuje. Pozdravujem doktora Davisa! A že to ľanové burrito si raz dám.

Mäso vo vlastnej šľave

Výberové mäso vo vlastnej šľave patria medzi naše najuniverzálnejšie produkty. Ako ich môžete využiť? Vďaka neutrálnej chuti sa hodia ako základ hocijakého jedla podľa vášho vlastného receptu—či na rýchlu prípravu omáčok, polievok, nátierok, šalátov, alebo na priamu konzumáciu s prílohou. Ak ste v prírode a nemôžete variť, máme pre vás tip. Rozotrite si mäso na bezlepkový chlieb, čím vznikne sýta a chutná nátierka. Milovníci zveriny si môžu vybrať originálne jelenie mäso z Krkonôš.


42

Kuracie kúsky zo stehna


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
chuť aj deťom
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Kúsky kuracieho mäsa zo stehna dusené vo vlastnej šľave dochutené soľou a čiernym korením. Zdobené petržlenom kučeravým. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Kuracie mäso zo stehna 99%. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 500 kJ/359 kcal

3p
4,90 €

43

Kuracie plátky z prs



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj defom

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Plátky mäsa z kuracích prs dusené vo vlastnej šťave dochutené soľou a čiernym korením. Prizdobené trsom valeriánky poľnej. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Mäso z kuracích prs 99%. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.

Energetická hodnota porcie: 1 638 kJ/391 kcal

3p

5,20 €

44

Husacia pečeň s cibuľou



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Restovaná husacia pečeň s dusenou cibuľou. Môžete si ju dať len tak s chlebom, alebo použiť ako základ pre chutný pokrm. Ozdobili sme ju krúžkami jarnej cibuľky a lístkami šalvie. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Husacia pečeň 70%. Cibuľa 25%. Ryžová múka. Kukuričná múka. Snečnicový olej. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.

Energetická hodnota porcie: 1 950 kJ/466 kcal

3p

5,80 €

45
**Morčacie plátky
zo stehna**

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchuťí
chuť aj defom
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Plátky mäsa z morčacieho stehna dusené vo vlastnej šťave dochutené soľou a čiernym korením. Ozdobené vetvičkou tymianu. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Morčacie mäso zo stehna 99%. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 546 kJ/130 kcal

3p
5,30 €
46
Bravčové kúsky z pleca

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchuťí
chuť aj defom
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Kúsky z bravčového pleca dusené vo vlastnej šťave dochutené soľou a čiernym korením. Mäso sme ozdobili petržlenovou vňaťou. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Mäso z bravčového pleca 99%. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 991 kJ/237 kcal

3p
4,90 €

47

Hovädzie kúsky



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuť aj defom

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Kúsky hovädzieho pleca dusené do mäkka vo vlastnej šťave. Dochutené soľou a korením. Zdobené petržlenovou vňaťou. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Hovädzie mäso predné z pleca 99%. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 760 kJ/182 kcal

3p

5,80 €

48

Jelenie kúsky



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Kúsky jelenieho mäsa dusené do mäkka vo vlastnej šťave. Dochutené soľou a korením. Zdobené lístkami rozmarínu. Tri porcie 300 g.

Zloženie: Jelenie mäso z pleca 99%. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 659 kJ/158 kcal

3p

5,80 €

Ryby

Mnohí nejedia ryby, lebo neradi vyberajú kosti. My sme tento problém vyriešili. Ponúkame dva vynikajúce recepty s rybím mäsom bez kostí. Filé z tilapie v lahodnej omáčke s mrkvou, cibuľou a paradajkovým pretlakom si určite zamilujú aj vaše deti. Druhou rybacou špecialitou je platesa so špenátom. Jej mäso je veľmi diétne, preto sa k nemu skvele hodí špenát—bohatý zdroj vitamínov a minerálov.



49

Tilapia po taliansky



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmliečne

bezlepkové

Filé zo sladkovodnej ryby v lahodnej omáčke s mrkvou, cibuľou a paradajkovým pretlakom. Zdobili sme bazalkou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: **Tilapia nílska** 22%. Mrkva. Paradajkový pretlak (paradajky, cukor). Cibuľa. Voda. Slniečnicový olej. Ryžová múka. Kukuričná múka. Cukor. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje rybu tilapiu nílsku.
Energetická hodnota porcie: 1 206 kJ/288 kcal

1p 4,10 €

Keď jedia oči



Jana Kirschnerová

foodstylistka a fotografka jedzhned'

S fotografiami v tomto katalógu som s vami hrala čistú hru. Nefotila som nijaké doma varené štylizované náhrady, ale skutočné jedzhned' jedlá vyklopené z vrecúšok. V katalógu vám nemôžem sprostredkovať ich vôňu ani chuť—musíte mi, skrátka, veriť, že voňajú a chutia rovnako dobre ako vyzerajú na mojich fotkách. Preto som jedlá aspoň naaranžovala tak, aby vám pri pohľade na ne hneď začali tiecť slinky. Ako vidíte, všetky jedlá sú bez príloh, lebo každý má rád inú. A tak sme konečné rozhodnutie o prílohe nechali na vás. Zato v popisoch nájdete moje tipy, čím jedlo ozdobiť, aby vyzeralo tak chutne ako na fotografiách. Lebo, ako vieme, často namiesto úst jedia naše oči. Tým vás však v žiadnom prípade nechcem nabádať na to, aby vaše oči jedli, keď už žalúdok nevládze.

50

Platesa so špenátom



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezlepkové

Vykostené filé z platesy s listovým špenátom na cibuli a cesnaku. Špenát je zjemnený smotanou. Jedlo sme ozdobili špenátovým listom. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Listový špenát 42%. **Platesa** 22%. **Smotana**. Cibuľa. Slniečnicový olej. Ryžová múka. Kukurličná múka. Cesnak. Soľ. Čierne korenie.

Alergény: Obsahuje rybu platesu a mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 299 kJ/310 kcal

1p

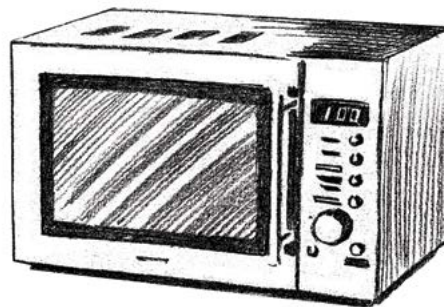
4,10 €

Výhody vrecúškových jedál

Bariérové vrecko je praktickejšie než sklo či konzerva. Menej váži, ľahšie sa prepravuje, skladuje a otvára. Jedlo v ňom vydrží dlhšie a chuť lepšie. Vnútro vrecka je z inertného potravinárskeho polypropylénu certifikovaného na neškodnosť, takže sa nemusíte báť negatívneho vplyvu na jedlo. Ďalšiu vrstvu tvorí hliník, ktorý chráni jedlo pred svetlom. To by totiž mohlo zmeniť senzorkické vlastnosti jedla a znehodnotiť vitamíny a bielkoviny. Kaširované vrstvy na vonkajšej strane vrecúška bránia jeho poškodeniu. Veľkou výhodou vrecúška je, že jedlo môžete zohriať až tromi spôsobmi, a to doslova hocikde.



Ohrev v mikrovlnke—3 minúty



Vyklopte jedlo z vrecúška do vhodnej nekovovej nádoby, napríklad do misky alebo na tanier. Vložte do mikrovlnnej

rúry a zohrievajte asi 3 minúty. Náš tip—spolu s jedlom si v nádobe súčasne môžete zohriať aj prílohu. Ušetríte čas.

Zohriatie v hrnci—5 minút



Vyklopte jedlo z vrecúška do hrnca, do woku alebo hoci aj na panvicu. Zohrievajte na miernom ohni za občasného miešania približne 5 minút. Potom dajte jedlo do misky alebo na tanier a podávajte.

Prílohu zohrejete rovnakým spôsobom. Náš tip—ak vrecúško s pokrmom otvoríte a nezjete celý obsah, zvyšok môžete vložiť do chladničky a spotrebovať do 48 hodín od otvorenia.

Ohriatie v teplej vode—10 minút



Pri tomto spôsobe ohrevu ani nemusíte jedlo vyklápať z vrecúška. Stačí, keď neotvorené vrecúško s jedlom vložíte do horúcej vody približne na 10 minút. Takto naše jedlá zohrievajú v prírode napríklad rybári, vodáci a horolezci. Jedlo

vo vrecúšku vložte do zovretej vody v ešuse. Potom vodu vylejú, jedlo z vrecúška vyklopie do prázdneho ešusu a jedia. Náš tip—jedlo si môžete zohriať aj tak, že neotvorené vrecúško vložíte do rýchlovarnej kanvice.

Bezmäsité jedlá

Ide to aj bez mäsa! Aby bolo jedlo chutné a sýte, nemusí nutne obsahovať mäso. Naše tri bezmäsité jedlá tradičnej domácej kuchyne vás o tom presvedčia. Kto by odolal delikátnym Fazuľkám na smotane či voňavej Kôprovej omáčke s vajčkami? Vegáni určite oceňujú naše Zeleninové ragú zo siedmich druhov zdravej zeleniny. Ale to zďaleka nie je všetko. Za bezmäsitémi jedlami vás čakajú ďalšie vegetariánske a vegánske prekvapenia. Takže šup, šup obracať stránky!


51

Fazuľky na smotane


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmäsité
bezlepkové

Dusené fazuľové struky v smotanovej omáčke s vareným vajčkom. Jedlo sme ozdobili vetvičkou kôpru. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Fazuľové struky 50%. Varené **vajce** 1 ks. **Smotana**. Ryžová múka. Kukurica múka. **Maslo**. Soľ.

Alergény: Obsahuje vajcia a mlieko.
Energetická hodnota porcie: 1 230 kJ/293 kcal

1p
3,30 €

52

Zeleninové ragú



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

Zmes sójových bôbov s paradajkami, hráškom, cibuľou a koreňovou zeleninou. Zdobili sme vetvičkou rozmarínu. Dve porcie 610 g.

Zloženie: **Sójové bôby** 50%. Mrkva. **Zeler**. Petržlen. Paradajky. Hrášok. Cibuľa. Ryžová múka. Kukuričná múka. Slniečnicový olej. Soľ. Čierne korenie. Rozmarín.

Alergény: Obsahuje sóju a zeler.
Energetická hodnota porcie: 1 428 kJ/341 kcal

2p

5,20 €

53

Kôprová omáčka s vajčkami



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmäsité

bezlepkové

Jemná smotanová omáčka na sladko so sterilizovaným kôprom a dvoma varenými vajčkami. Zdobili sme vetvičkou kôpru. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: **Mlieko**. Pitná voda. **Smotana**. Cukor. Varené **vajcia** 2 ks. Slniečnicový olej. Ryžová múka. Kukuričná múka. **Maslo**. Sterilizovaný kôpor (voda, kôpor, kvasný ocot, cukor, soľ). Kvasný ocot. Soľ.

Alergény: Obsahuje mlieko a vajcia.
Energetická hodnota porcie: 1 950 kJ/466 kcal

1p

3,30 €

Indická kuchyňa

Indická kuchyňa je známa vďaka svojej viac než päťtisíc ročnej vegetariánskej tradícii. Málokto však už vie, že veľká väčšina indických jedál je bezlepkových. Omáčky sa v Indii totiž nezahusujú múkou, ale koreninami. Tými istými koreninami, ktoré starobylá indická medicína ajurvéda používa na liečenie. Aj preto je indická kuchyňa taká zdravá. Dajte si aspoň raz týždenne indické jedlo. Osviežite svoje chuťové poháriky a zresetujete zaspatý metabolizmus. Ako prílohu odporúčame hocijakú ryžu, varené zemiaky alebo kukuričnú tortilu.



¹ Všetky naše indické jedlá sa varia v prevádzke, kde sa spracúvajú arašidy, orechy, mlieko, sója, pšenica, horčica a sezam.

54

Farmársky syr v karí omáčke


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmäsité
bezlepkové
silne štiplavé

Kocky indického farmárskeho syra v hustej karí omáčke. Ozdobené čili papričkou, tyčinkou škoricice, cherry paradajkami a opraženou cibuľou. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Paradajkové pyré 50% (voda, paradajkový pretlak). Indický **farmársky syr** 20% (mlieko, kyselina citrónová, soľ). **Smotana**. Sinečnicový olej. Zázvor. Melónové semienka. Čili prášok. Soľ. Cukor. Zelené čili papričky. Čierne korenie. Klinčeky. Bobkový list. Kardamóm. Škorica. List senovky gréckej.

Alergény: Obsahuje mlieko.¹

Energetická hodnota porcie: 1 865 kJ/446 kcal

1p
2,90 €

55

Farmársky syr s hráškom v paradajkovej omáčke



bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí

bezmäsité

bezlepkové

stredne štipľavé

Indický farmársky syr s hráškom a kešu oreškami v paradajkovo-smotanovej omáčke. Zdobené praženými kešu oreškami, hráškom a koriandrom. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Hrášok, Indický **farmársky syr** (mlieko, kyselina citrónová, soľ), Cibuľa, **Smotana**, **Maslo**, Slniečnicový olej, **Kešu orešky**, Cesnak, Paradajkový pretlak, Zázvor, **Zrazené mlieko**, Soľ, Prášok z červených čili papričiek, Kukuričná múka, Zelené a červené čili papričky, Koriander, Kurkuma, Rasca, List senovky gréckej.

Alergény: Obsahuje mlieko a kešu orešky.¹
Energetická hodnota porcie: 1 800 kJ/430 kcal

1p 2,90 €

56

Farmársky syr so zeleninou v orechovej omáčke



bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí

bezmäsité

bezlepkové

jemne štipľavé

Indický farmársky syr so zeleninou v omáčke z rôznych orechov. Zdobené hráškom, čili papričkou, kešu oreškami a mrkvou. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Cibuľa, **Smotana**, Mrkva, Karfiol, Zemiaky, Indický **farmársky syr** (mlieko, kyselina citrónová, soľ), Hrášok, Slniečnicový olej, Zaváraný ananás, Fazuľa, Paradajkový pretlak, **Kešu orešky**, **Maslo**, Cukor, Cesnak, Soľ, Melónové semienka, Zelené čili papričky, Kukuričná múka, Prášok z kurkumy, Sušený kokos, Zmes korenín, Rascový a kardamómový prášok.

Alergény: Obsahuje mlieko a kešu orešky.¹
Energetická hodnota porcie: 1 756 kJ/420 kcal

1p 2,90 €

57
Guláš z čiernej šošovice a fazule

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmäsité
bezlepkové
stredne štipľavé

Aromatický guláš z čiernej šošovice a červenej fazule poctivo varený dlhé hodiny. Ozdobené čili papričkou, škoricou, kešu orieškami a opečenou cherry paradajkou. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Čierna šošovica 12%, **Smotana**, Cibuľa, Červená fazuľa, Paradajkový pretlak, Smečnicový olej, **Maslo**, **Kešu oriešky**, Soľ, Zázvor, Cesnak, Koriandrové listy, Čili prášok, Zelené čili papričky, Zmes korenín, Kurkumový prášok, Kardamóm, Škorica, Klinček.

Alergény: Obsahuje mlieko a kešu oriešky.¹
Energetická hodnota porcie: 1 453 kJ/347 kcal

1p
2,80 €
58
Guláš zo žltej šošovice

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmäsité
bezlepkové
jemne štipľavé

Guláš zo žltej šošovice s paradajkovou omáčkou zahustený zmesou korenín. Ozdobili sme ho praženou cibuľou, čili papričkami, pečeným cesnakom a koriandrom. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Triedená žltá šošovica, Cibuľa, Paradajky, Smečnicový olej, Cesnak, **Maslo**, Triedená bengálska šošovica, Zázvor, Soľ, Zelené a červené čili, Kurkuma, Rascové semienka, List koriandra, Čili prášok, Mangový prášok.

Alergény: Obsahuje mlieko.¹
Energetická hodnota porcie: 1 088 kJ/260 kcal

1p
2,80 €

59

Guláš z červenej fazule



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmäsité

bezlepkové

stredne štipľavé

Vegariánsky guláš z červenej fazule so štipľavou paradajkovou omáčkou. Kráľovská delikatesa, na ktorej si pochutnávali už stredovekí indickí šáhovia. Zdobené strúčikom pečeného cesnaku, čili papričkou a cibikom jamej cibulky. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Červená fazuľa. Cibuľa. Paradajkový pretlak. Slniečnicový olej. **Maslo**. Zázvor. Cesnak. Soľ. Čili prášok. Zmes korenín. Rasca.

Alergény: Obsahuje mlieko.¹

Energetická hodnota porcie: 1 464 kJ/350 kcal

1p

2,80 €

60

Cícer na pandžábsky spôsob



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

stredne štipľavé

Cícer na pandžábsky štýl—perfektné uvarený a vyvážené dochutený do lahodnej pikantnosti. Zdobené čili papričkou, cherry paradajkou a koriandrom. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Cícer. Cibuľa. Slniečnicový olej. Cesnak. Paradajkový pretlak. Zázvor. List koriandra. Soľ. Červené čili papričky. Zmes korenín. Koriander. Fenikel. Rasca.

Alergény: Neobsahuje žiadne.¹

Energetická hodnota porcie: 836 kJ/200 kcal

1p

2,80 €

61
Kašmírske zemiaky

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmäsité
bezlepkové
silne štiplavé

Baby zemiaky dusené v korenistej rascovej omáčke. Prizdobili sme ich kešu orieškami, čili papričkou, plátkom limetky a lístkom koriandra. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Zemiaky. Cibuľa. **Smotana**. Cesnak. Slniečnicový olej. Paradajkový pretlak. **Kešu oriešky**. Zázvor. **Maslo**. Soľ. Červené čili. Cukor. Koriander. Prášok z červených čili papričiek. Rasca. Kukuričná múka. Kurkuma. Zmes korenín.

Alergény: Obsahuje mlieko a kešu oriešky.¹
Energetická hodnota porcie: 1 423 kJ/340 kcal

1p 2,70 €
62
**Zemiaky s hráškom
v karí omáčke**

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
bezmäsité
bezlepkové
silne štiplavé

Zemiaky a hrášok v krémovej karí omáčke s mnohými koreninami na pandžábsky spôsob. Zdobené krúžkami cibule, čili papričkou, hráškom a koriandrom. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Zemiaky. Hrášok. Cibuľa. **Smotana**. **Maslo**. Slniečnicový olej. **Kešu oriešky**. Cesnak. Paradajkový pretlak. Zázvor. **Zrazené mlieko**. Soľ. Prášok z červených čili papričiek. Kukuričná múka. Zelené a červené čili papričky. Koriander. Kurkuma. Rasca. Listy senovky gréckej.

Alergény: Obsahuje mlieko a kešu oriešky.¹
Energetická hodnota porcie: 1 381/330 kcal

1p 2,70 €

Najväčšie tajomstvo indickej kuchyne a medicíny



Akshay Kumar Dixit

dodávateľ indických jedál pre jedzhdneď

Základom indickej kuchyne sú pšeno, ryža, čierna šošovica, červená fazuľa, hrach a cícer. Z olejov sú najrozšírenejšie rastlinné, teda slnečnicový, sójový, arašidový, horčicový, kokosový a sezamový. Do vybraných špeciálí dávame pravé domáce maslo. Omáčky nezahusťujeme múkou, ale zmesou korenín, takzvanou masalou. Aby jedlo bolo zároveň aj liekom, na indickom tanieri musí byť zastúpených všetkých 5 chutí—sladká, kyslá, slaná, horká a štipľavá. Pomer týchto piatich chutí závisí od pomeru korenín v masale. Keď človek ochorie, ajurvédsky lekár ho lieči tak, že mu predpíše zmeniť pomer chutí na tanieri, a teda vlastne pomer korenín v masale. Preto je zloženie masaly najväčším tajomstvom nielen každého indického šéfkuchára, ale aj každého ajurvédskeho lekára.

63

Zemiaky s cícerom v štipľavej omáčke



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

silne štipľavé

Zemiaky s veľkým cícerom varené v štipľavej omáčke. Prídobené čili papričkami, plátkami zázvoru a cherry paradajkou. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Zemiaky 38%. Cícer 23%. Paradajky. Cibuľa. Slnečnicový olej. Čerstvý cesnak. Čerstvý strúhaný zázvor. Soľ. Koriandrový prášok. Čili. Kukuricová múka. Rascové semienka. Koreniny. Kurkumový prášok. Prášok zo zeleného kardamómu. Bobkový list. Mangový prášok.

Alergény: Neobsahuje žiadne.¹
Energetická hodnota porcie: 2 508 kJ/599 kcal

1p

2,70 €

64

Mletý baklažán so zeleninou


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchuťí
vegánske
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov
jemne štipľavé

Grilovaný baklažán pomletý s rôznymi druhmi zeleniny a dochutený zmesou korenín. Skvele sa hodí ako náplň kukuričnej tortilly. Prizdobené závitkami grilovaného baklažánu a lístkom koriandra. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Baklažán 55%. Cibuľa. Paradajky. Slnčnicový olej. Paradajkový pretlak. Zelené čili papričky. Koriandrové listy. Koriandrový prášok. Cukor. Rascový prášok. Cesnak. Kurkumový prášok. Prášok z červených čili papričiek. Rasca.

Alergény: Neobsahuje žiadne.¹
Energetická hodnota porcie: 956 kJ/228 kcal

1p 2,70 €

Jedlo je jed aj liek



Akshay Kumar Dixit

dodávateľ indických jedál pre jedzhned

Môj starý otec bol ajurvédsky lekár. Ako chlapca ma fascinovala jeho liečebná metóda. Všetkých pacientov liečil rovnako. Pozrel do očí, postláčal na tele nejaké body tu i tam. Potom na kus papiera napísal, čo majú vyradiť z jedálneho lístka a čo doň pridať. K tomu im do fľaštičky načapoval zo svojho univerzálneho sirupu a poslal ich preč. Po čase sa pacienti vracali a ďakovali mu, že ich vyliečil. Keď som sa ho pýtal, čím ich vyliečil, odpovedal: „Ničím, sami sa vyliečili.“ Ale čím, nástojil som. „Čím? No predsa jedlom.“ Keď sa pozriete na siahodlhý zoznam ajurvédskych liekov, zistíte, že väčšina s nich sú zmesi korenín, ktoré sa používajú v indickej kuchyni. Môj starý otec mal pravdu. Áno, jedlo je jed aj liek.

Ako som v Indii schudol



Ľuboš Dojčan
zakladateľ jedzhned'

Milujem etnickú stravu. A tak som sa počas svojho trojročného pracovného pobytu v Indii stravoval lokálne. Stala sa vec, s ktorou som nerátal—schudol som 20 kíľ. Prvýkrát v dospelom živote som sa dostal na hmotnosť, akú som mal ako dospievajúci mladý muž. Po návrate do Európy som tých dvadsať kíľ veľmi rýchlo pribral späť, a k tomu ešte ďalších desať navyše. Dlho som nechápal, čo spôsobilo tento hmotnostný skok. Svítilo mi až nedávno, keď mi náš dodávateľ indických jedál povedal, že tradičná indická kuchyňa je bezlepková. V Indii som schudol preto, lebo som nechtiac a nevedomky vylúčil zo stravy lepok! Ponaučenie z môjho príbehu? Ak sa začnete stravovať bezlepkovo, budete nielen zdravší, ale aj schudnete. To je jedna z pridaných hodnôt bezlepkového životného štýlu.

65

Bombajské rizoto



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

jemne štipľavé

Ryža basmati s pestrou zmesou zeleniny a korenín. Zdobené mrkvou, hráškom, lístkami marockej mäty, tyčinkou škoricice a hviezdikou badiánu. Jedna porcia 280 g.

Zloženie: Ryža basmati 50%. Zelenina 35%—zemiaky, mrkva, francúzske fazuľky, karfiol, hrášok. Cibuľa. Slnečnicový olej. Paradajkový pretlak. Cesnak. Soľ. Zázvor. Zelené čili papričky. Listy mäty piepornej. Paprika. Rascový prášok. Koriandrový prášok. Kurkumový prášok. Koreniny. Čierny kardamóm. Aníz. Bobkový list. Škorica.

Alergény: Neobsahuje žiadne.¹
Energetická hodnota porcie: 1 758 kJ/420 kcal

1p

2,60 €

Jedlá z ryže basmati

Zo všetkých druhov ryže je najzdravšia a najchutnejšia basmati. Rastie len vo vysokých nadmorských výškach, čo jej dáva jedinečnú arómu a chuť—v sanskrite slovo basmati znamená voňavý. Jej extrémne šťihle, viac ako centimeter dlhé zrná obsahujú menej škrobu a viac vlákniny než iné druhy ryže. Naš dodávateľ ju nakupuje od viac ako 10 000 drobných nezávislých farmárov, z ktorých každého pozná po mene. Tí svoju ryžu basmati pestujú na predhorí Himalájí metódou, ktorá sa nezmenila počas generácií. Naše pokrmy z ryže basmati sú pripravené na konzumáciu, stačí ich len zohriať. Dajú sa jesť buď ako samostatné jedlá, alebo ako originálne prílohy k akémukoľvek jedlu európskej či exotickej kuchyne.

² Všetky naše jedlá z ryže basmati sa varia v prevádzke, kde sa spracúvajú orechy, horčica a zeler.

66

Zeleninové rizoto


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
vegánske
bezmliečne
bezlepkové

Kedysi pre indických panovníkov toto tradičné rizoto pripravovali výhradne z ryže basmati. Ozdobili sme ho koriandrom a krúžkami mrkvy. Jedna porcia 250 g.

Zloženie: Ryža basmati 74%. Zelenina 22% (zemiaky, cibuľa, mrkva, fľažoletové bôby, sladká kukurica). Rastlinný olej. Soľ. Cukor. Zeleninový vývar v prášku. Zmes korenín garam masala. Zázvor. Nové korenie. Kurkuma. Škorica. Čierne korenie. **Zeler**.

Alergény: Obsahuje zeler.²

Energetická hodnota porcie: 1 243 kJ/297 kcal

1p
2,60 €

67

Celozrnný ryžový pilaf



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deňom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Lahodná a chrumkavá hnedá ryža basmati zmiešaná s rascou a listom senovky gréckej pre dokonalú chuť. Zdobili sme petržlenom a červenou cibuľou. Jedna porcia 250 g.

Zloženie: Hnedá ryža basmati 92%. Pražená cibuľa. Slniečnicový olej. Soľ. Muraja. Prírodné príchute. Rasca. List senovky gréckej. Prírodné výťažky z korenín. Čierne korenie.

Alergény: Neobsahuje žiadne.²

Energetická hodnota porcie: 1 328 kJ/317 kcal

1p 2,60 €

68

Ryža so sušenými paradajkami



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deňom

vegánske

bezlepkové

Sušené paradajky, pyré a červené pesto dodávajú ryži basmati stredomorskú príchut. Ozdobili sme ju bazalkou a paradajkou. Jedna porcia 250 g.

Zloženie: Ryža basmati 78%. Cibuľa. Červená paprika 5%. Paradajky 3%. Rastlinný olej. Červené pesto. Soľ. Na slinku sušené paradajky. Paradajkové pyré. Cukor. Bazalka. Cesnak. Zeleninový vývar. Prírodné farbivo— paprikový výťažok. Čierne korenie. Mlieko. Zeler.

Alergény: Obsahuje mlieko a zeler.²

Energetická hodnota porcie: 1 268 kJ/303 kcal

1p 2,60 €

69
Ryža so sladkým čili a limetkou

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
vegánske
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov
jemne štipľavé

Unikátna zmes ryže basmati, ohnivých čili papričiek, medu a pikantnej limetky na thajský štýl. Ozdobené citrónovou trávou, čili papričkou a rezmi limetky. Jedna porcia 250 g.

Zloženie: Ryža basmati 88%. Paradajky. Rastlinný olej. Sladká čili pasta. Med. Soľ. Červené čili papričky. Limetka (príchuť, listy). Cukor. Citrónová tráva. Zázvor. Prírodné farbivo—paprikový výťažok. Cesnak. Prírodné príchute.

Alergény: Neobsahuje žiadne.²
Energetická hodnota porcie: 1 568 kJ/375 kcal

1p
2,60 €
70
Ryža s kokosom a limetkovým listom

bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
chuť aj deťom
vegánske
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Inšpiratívna zmes ryže basmati, hustého kokosového krému a čerstvých limetkových listov. Ozdobená čili papričkou, koriandrom a rezmi limetky. Jedna porcia 250 g.

Zloženie: Ryža basmati 87%. Kokosový krém 4,5%. Rastlinný olej. Laksa kari pasta. Červené čili papričky. Limetkový list. Soľ. Citrónová tráva. Citrónová príchuť. Limetková šupka.

Alergény: Neobsahuje žiadne.²
Energetická hodnota porcie: 1 605 kJ/383 kcal

1p
2,60 €

Kráľovná ryže



Akshay Kumar Dixit

dodávateľ indických jedál pre jedzhned'

Prečo je ryža basmati výnimočná? Nuž preto, že rastie a dozrieva za vysoko nadštandardných podmienok, ktoré jej iné druhy ryže môžu len závidieť. Už stáročia sa pestuje len v Indii a v Pakistane, a to priamo na úpäť Himalájí. Tam ju kropí priehľadná voda plná minerálov z topiacich sa himalájskych ľadovcov. Podobne ako dobré víno či syr, svoju nezameniteľnú arómu a chuť získava takmer dvojročným zrením a sušením. Vďaka tomu všetkému vyniká aj zložením—obsahuje menej škrobu a viac vlákniny než iné druhy ryže. Takže kým bežná ryža má glykemický index 79, čím sa zaraďuje medzi potraviny s vysokým glykemickým indexom, ryža basmati ho má len 52, a teda patrí medzi potraviny s nízkym glykemickým indexom. Preto je táto kráľovná ryže prirodzenou voľbou pre všetkých ľudí, ktorí chcú žiť zdravšie.

71

Ryža s limetkou a koriandrom



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Dráždivú a pikantnú príchuť tejto ryži basmati dodáva zmes aromatických limiet, listu koriandra a jemnej kokosovej smotany. Zdobené koriandrom a rezmi limetky. Jedna porcia 250 g.

Zloženie: Ryža basmati 90%. Kokosový krém 4%. Rastlinný olej. Cukor. Muraja. Soľ. Limetka (šupka, list, výťažok). Koriander (list, prírodný výťažok).

Alergény: Neobsahuje žiadne.²
Energetická hodnota porcie: 1 328 kJ/317 kcal

1p

2,60 €

Prílohy

Najzdravšou prílohou je surová alebo zľahka dusená zelenina—obsahuje veľa vitamínov, vlákniny a neutralizuje prekyslený organizmus. Ak však za každú cenu potrebujete „tradičnú“ sacharidovú prílohu, určite nevoľte cestoviny ani chlieb. Obsahujú totiž na jednotku hmotnosti až o 60% viac kalórií ako ryža či zemiaky. Tie sú preto vhodnejšou alternatívou. Ryža je bohatým zdrojom vlákniny a zemiaky sú dôležitým zdrojom vitamínu C. Držte však sacharidy pod kontrolou. Nemali by tvoriť viac než polovicu denného energetického príjmu.


72

Štuchané zemiaky s cibuľou


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
chuť aj deťom
vegánske
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Zemiaky sú klasickou prílohou tradičnej domácej kuchyne. Osvedčenú receptúru sme vylepšili prídáním cibule. Zhnednutie spôsobené sterilizáciou nemá vplyv na chuť a kvalitu jedla. Zemiaky vyklopené z formičky sú ozdobené opraženou cibuľou a výhonkami žeruchy. Dve porcie 400 g.

Zloženie: Zemiaky 92%. Cibuľa 5%. Snehčnicový olej. Soľ.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 046 kJ/250 kcal

2p
2,90 €

73

Dusená ryža



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Ryža je najuniverzálnejšia príloha. Hodí sa nielen k chutnej omáčke a kvalitnému mäsu, ale v podstate k čomukoľvek. Našu ryžu sme vyklopili z formičky a ozdobili zmesou čerstvých šalátov frisée a radicchio a pokvapkali olivovým olejom. Dve porcie 400 g.

Zloženie: Ryža 97%. Soľ. Slniečnicový olej.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 046 kJ/250 kcal

2p

2,90 €

Ku šťastiu potrebujem dobré jedlo



Žako
maskot jedzhned'

Ahojte, som Žako, africký sivý papagáj. S vami ľuďmi mám veľa spoločného. Žijem približne rovnako dlho. Som inteligentný. Viem aktívne používať asi 950 slov. Dokážem spolupracovať s iným papagájom na dosiahnutí spoločného cieľa—najmä ak ide o získanie dobrého jedla. Podobne ako vy, ľudia, aj ja som veľký maškrtník a pôžitkár. Milujem nielen ovocie, orešky a sladkosti, ale aj pečené mäsko a hranolky. Keď pojedám niečo dobré, úplne sa mi rozširujú zreničky od rozkoše. Rovnako ako pri hladkaní, škrabkaní a maznaní, ktoré si vždy nekompromisne vyžadujem. Ku šťastiu potrebujem veľkú klietku s dvierkami na slobodu, veľa hračiek, ľudskú spoločnosť a to najhlavnejšie—dobré jedlo. Keď to nemám, upadnem do depresie a ochorím. Teším sa, že v jedzhned' si ma vybrali za maskota.

Sladké pochúťky

Naše sladké pochúťky sú pripravené z tradičných surovín—z pohánky, ryže a pšena. Preto obsahujú veľa vlákniny a mnoho ďalších surovín prospešných pre ľudský organizmus. V kombinácii so sušeným ovocím nielen dobre vyzerajú, ale aj výborne chutia. Pri ich konzumácii nemusíte mať výčitky svedomia, lebo sú zdravé a ľahko stráviteľné.


74

Pohánková kaša s marhuľami


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
chuť aj deťom
vegánske
bezmliečne
bezlepkové
bez alergénov

Sladká pohánková kaša s marhuľami a kokosovým mliekom. Ozdobili sme ju máťovým listom, sušenými marhuľami a pokvapkali medom s limetkovou šťavou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda. Lúpaná pohánka lámanka 44%. Sušené bio marhule 33%. Repný cukor. Kokosové mlieko (výťažok z kokosových orechov, voda).

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 098 kJ/262 kcal

1p
2,70 €

75

Ryžová kaša s hrozienkami



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Sladká ryžová kaša s hrozienkami a kokosovým mliekom. Ozdobili sme ju mäťovým listom, červeným hroznom, hrozienkami a medom s černicovou šľavou. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda, Ryža 85%, Kokosové mlieko (výťažok z kokosových orechov, voda), Hrozienka (hrozienka, rastlinný tuk), Repný cukor, Soľ.

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 130 kJ/270 kcal

1p 2,70 €

76

Pšenovú kaša so slivkami



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

chuť aj deťom

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

bez alergénov

Sladká pšenovú kaša so sušenými slivkami a kokosovým mliekom. Ozdobili sme ju mäťovým listom, sušenými slivkami a javorovým sirupom. Jedna porcia 300 g.

Zloženie: Pitná voda, Pšeno 44%, Sušené bio slivky 33%, Repný cukor, Kokosové mlieko (výťažok z kokosových orechov, voda).

Alergény: Neobsahuje žiadne.
Energetická hodnota porcie: 1 130 kJ/270 kcal

1p 2,70 €

Hrnčekové polievky

Vieme si živo predstaviť, ako protestujete: „Čo hľadajú instantné hrnčekové polievky v ponuke zdravých vrecúškových jedál?“ Tak aby ste vedeli—nie všetky instantné polievky sú chemické koktaily z éčok a soli. Existuje na svete ešte zopár osvietených výrobcov. My sme na takého jedného výrobcu naďabili. A tak sú všetky instantné hrnčekové polievky v našej ponuke vyrobené z geneticky nemodifikovaných surovín a bezpečkové. V zložení síce uvádzame pšenicu, ale nezľaknite sa! Lepok bol odstránený fermentáciou pri výrobe. A aby ste boli úplne pokojní, pri zložení každej polievky pre istotu vždy uvádzame aj obsah gliadínu v porcii.



³Všetky naše instantné hrnčekové polievky sú pripravené z geneticky nemodifikovaných surovín.

77

Japonská polievka s morskými riasami


bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchutí
vegánske
bezmliečne
bezlepkové

Polievka ľahkej chuti doplnená morskými riasami, ktoré sú ideálnym zdrojom prírodného jódu. Ozdobené thajskou bazalkou. Jedna porcia 20 g.

Zloženie: Sójové vločky minimálne 30%. Sušená prírodne fermentovaná **sójová omáčka** (sójové bôby, pšenica—lepok odstránený pri fermentácii, soľ). Sušená mrkva. Morské riasy 1,5%. Kukurličný škrob. Morská soľ. Koreniny. Obsah soli v porcii 2,5 g. Obsah gliadínu v porcii 0,2 mg.

Alergény: Obsahuje sóju.³

Energetická hodnota porcie: 270 kJ/64 kcal

1p
0,70 €

78

Cícerová polievka s lecitínom



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchuťí

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

Výnimočná polievka obohatená prírodným sójovým lecitínom. Ozdobili sme ju vetvičkou čerstvého majoránu. Jedna porcia 22 g.

Zloženie: Instantná cícerová múka 29%. Sušená prírodne fermentovaná **sójová omáčka** (sójové bôby, pšenica—lepok odstránený pri fermentácii, soľ). Kukuričný škrob. **Sójový lecitín** 12%. Extrudovaná **sójová bielkovina**. Morská soľ. Koreniny. Obsah soli v porcii 3,0 g. Obsah gliadínu v porcii 0,55 mg.

Alergény: Obsahuje sóju.³
Energetická hodnota porcie: 361 kJ/86 kcal

1p 0,70 €

Nepopíjajte ich príliš často



Hana Dojčanová

zakladateľka jedzheed'

Keď termíny prítlačia a šéf začne vyčítať, nedá sa najesť inak, než zaliať rýchlo polievku do hrnčeka a pokračovať v práci pri počítači. Berme instantné polievky ako prvú pomoc v prípade núdze. Ich hlavnou zdravotnou hrozbou je vysoký obsah soli—až okolo dvoch gramov v porcii. To je až tretina odporúčanej dennej dávky 6 gramov. Priemerný človek však dnes vinou priemyselne upravovaných potravín skonzumuje dvakrát toľko soli. Veď len v jednej porcii hydinových párkov s chlebom a horčicou je jej o 25 percent viac, než je odporúčaná denná dávka! Najčastejším výsledkom dlhodobej nadmernej konzumácie soli je vysoký krvný tlak, od ktorého je už len krôčik k infarktu či mozgovej mŕtvici. Ak vychlípkáte tri instantné polievky denne, časom sa to odzrkadlí na vašom zdraví. Ak si ich dáte trikrát za týždeň a váš jedálniček je inak pestrý, ničoho sa nemusíte báť.

79

Kvasnicová polievka



bez prídavných látok
bez umelých aróm, príchuťí

vegánske

bezmliečne

bezlepkové

Polievka plnej jemnej chuťi. Obsahuje iba čisto prírodné suroviny a má vysoký obsah vitamínov B. Prizdobené pažítkou. Jedna porcia 15 g.

Zloženie: Sušené drożdžie 40%. Sušená prírodne fermentovaná **sójová omáčka** (sójové bôby, pšenica—lepok odstránený pri fermentácii, soľ), Kukuričný škrob, **Sójový lecitín** 12%. Extrudovaná **sójová bielkovina**. Morská soľ. Koreniny. Obsah soli v porcii 2,5 g. Obsah gliadínu v porcii 0,495 mg.

Alergény: Obsahuje sóju.³
Energetická hodnota porcie: 199 kJ/47 kcal

1p **0,70 €**

Kde kúpite jedzhned' jedlo?



Ľuboš Dojčan
zakladateľ jedzhned'

Jedlá objednávaťe priamo u svojho predajcu alebo v našom e-shope www.jedzhned.sk. Doručujeme kuriérom SPS, Slovenskou poštou alebo cez www.zasielkovna.sk. Osobný odber v Bratislave je možný po telefonicknej dohode. Poštovné účtujeme v skutočnej výške. Pri objednávkach expedovaných cez kuriéra SPS a uhradených prevodom účtujeme poštovné najviac 5 €, a to bez ohľadu na výšku objednávky—takže väčšie objednávky si nechávajte poslať cez kuriéra SPS a plaťte ich prevodom, ušetríte. Zaplatiť môžete dobierkou, bankovým prevodom, platobnou kartou, cez Viamo alebo cez platobný portál TrustiPay. Vyhradzuje si právo zmeniť ceny a zloženie jedál. Aktuálne zloženie jedál nájdete na spotrebiteľskom obale. Želám vám pevné zdravie a dobrú chuť!

Staňte sa jedzhned' predajcom



Anna Klapková
obchodná manažérka jedzhned'

Naše jedlá majú široký okruh zákazníkov—od ľudí s potravinou intoleranciou či alergiou, cez turistov, vysokoškolákov, remeselníkov na montážach, kamionistov, obchodných cestujúcich, dôchodcov, ľudí, čo žijú v domácnosti sami, až po lekárne, hotely, reštaurácie, kaviarne a čajovne, ktoré chcú ponuku rozšíriť o bezpečkové jedlá. Ak máte záujem zorganizovať ochutnávku našich jedál alebo sa chcete stať naším predajcom, napíšte mi na klapkova@jedzhned.sk a poradím vám, ako na to. Práca jedzhned' predajcu je ľahká a príjemná. Jedlá sa predávajú samy, stačí ukázať katalóg a dať ochutnať. Každý ocení ich kvalitu. Skúsenosti z priameho predaja sú vítané, nie sú však podmienkou. Celkom postačí, ak vám zachutia naše jedlá a podelíte sa o svoj gurmánsky zážitok s priateľmi a známymi.

80

Thajská paradajková polievka s kokosom



bez prídavných látok

bez umelých aróm, príchutí

bezmäsité

bezlepkové

Polievka s charakteristickou, ľahko pikantnou a aromatickou chuťou. Zdobili sme ju thajskou bazalkou. Jedna porcia 22 g.

Zloženie: Sušený paradajkový prášok 33,3%. Cukor. Strúhaný kokos 6,3%. Kvasnicový výťažok. Sušená prírodne fermentovaná **sójová omáčka** (sójové bôby, pšenica—lepok odstránený pri fermentácii, soľ). Koreniny. Odtučnené sušené **mlieko**. Extrudovaná **sójová bielkovina**. Morská soľ. Koreniny. Obsah soli v porcii 2,5 g. Obsah gliadínu v porcii 0,022 mg.

Alergény: Obsahuje sóju a mlieko.³
Energetická hodnota porcie: 303 kJ/72 kcal

1p

0,70 €

34 jedál chutí aj deťom

11 bezmäsitých jedál

23 vegánskych jedál

50 bezmliečnych jedál

80 bezlepkových jedál

35 jedál bez alergénov

Jedzhned' robíme preto, aby ste sa mohli najesť rýchlo, zdravo, chutne a bez varenia. Naša ponuka hotových jedál bez lepku, alergénov, konzervantov a iných prídavných látok je bezkonkurenčná. Ak vám alebo vašim deťom aj napriek tomu v ponuke chýba vaša obľúbená pochúťka, dajte nám tip! Tešíme sa na vaše nápady.

www.jedzhned.sk
info@jedzhned.sk
0910 414 414



Alergénmi sa v tomto katalógu v súlade s Vyhláškou 127/2012 Z. z. o označovaní potravín rozumejú tieto zložky: Obilniny obsahujúce lepok, kôrovce, vajcia, ryby, arašidy, sójové zrná, mlieko, orechy, zeler, horčica, sezamové semená, oxid siričitý a siričnany, vličí bôb, mäkkýše a všetky výrobky z nich. Vyhradzujeme si právo zmeniť ceny a zloženie jedál. Aktuálne zloženie jedál nájdete na spotrebiteľskom obale.