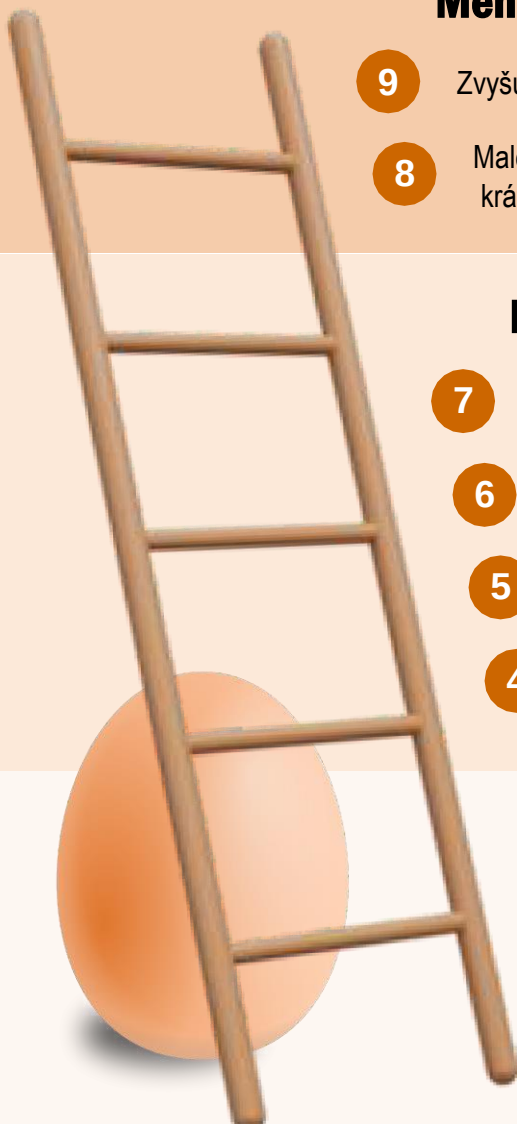


# VAJEČNÝ ŽEBŘÍK

Tento žebřík **NENÍ** vhodný pro děti s předchozími závažnými reakcemi, pokud nejsou pod lékařským dohledem.

VIZ PŘILOŽENÉ RECEPTY K JEDNOTLIVÝM KROKŮM

## Méně tepelně zpracované vejce

- 
- 9 Zvyšující se množství méně tepelně zpracovaného vejce
  - 8 Malé sousto méně tepelně zpracovaného vejce, např. majonéza, krátce míchaná vejce

## Dobře tepelně zpracované vejce

- 7 Neomezená konzumace dobře uvařených vajec, quiche
- 6 Postupně se zvyšující množství dobře uvařených vajec až po celou porci přiměřenou věku; bílková pusinka (tvrdá)
- 5 Malý kousek dobře uvařeného vejce, např. natvrdo, dobře propečená omeleta, důkladně tepelně zpracované míchané vejce
- 4 Postupně se zvyšující množství palačinky<sup>3</sup> od malého kousku až po celou palačinku; vaječné nudle jako zavářka do polévky, vafle

## Pečené vejce

- 3 Neomezená konzumace pečiva s obsahem vajec (např. koláče, buchty, dětské piškoty); vaječné těstoviny
- 2 Postupně se zvyšující množství piškotového muffinu připraveného ze dvou vajec<sup>2</sup> od malého kousku až po celý muffin
- 1 Postupně se zvyšující množství piškotového muffinu připraveného z jednoho vejce<sup>1</sup> od malého kousku až po celý muffin

<sup>1</sup> 1 vejce na 8 piškotových muffinů (viz recept), <sup>2</sup> 2 vejce na 8 piškotových muffinů (viz recept), <sup>3</sup> viz recept na palačinky

### V případě PÍŠKOTOVÝCH MUFFINŮ a PALAČINEK

je zapotřebí následovat recepty, které jsou nedílnou součástí vaječného žebříku. Požádejte o radu svého lékaře nebo nutričního terapeuta.