

Snídaně

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
						Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci
Emco Mysli Lehké a křehké se semínky, 375 g	14,6	50,3	16	1780	425	100	14,6	50,3	16	1780	425
Jogurt bílý z Valašska, Mlék.Val.Mez., 150 g	4,9	5	3,1	280	67	150	7,35	7,5	4,65	420	100,5
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							21,95	57,8	20,65	2200	526

Tip na přípravu:

10 vrchovatých polévkových lžic Mysli Lehké a křehké smícháme s jogurtem.

Dopolední svačina

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
						Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci
jablko	0,4	12,95	0,41	210	50,2	80	0,32	10,36	0,328	167,8688	40,16
mrkev čerstvá	1,02	7,34	0	178	42,5	50	0,51	3,67	0	88,825	21,25
citrónová šťáva							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							0,83	14,03	0,328	257	61

Tip na přípravu:

Jablko i mrkev nastroujeme a zakapeme citrónovou šťávou.

Oběd

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
						Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci
maso kuřecí - stehno - syrové maso bez kůže	20,1	0	3,8	502	120,1	200	40,2	0	7,6	1004,036	240,2
hořčice	4,48	13,94	6,58	529	126,6	5	0,224	0,697	0,329	26,4594	6,33
okurky sterilizované	0,62	6	0,1	92	22	10	0,062	0,6	0,01	9,196	2,2
cibule	1,16	8,63	0,16	159	38	60	0,696	5,178	0,096	95,304	22,8
rýže neloupaná (Natural)	7,1	76,8	1,9	1350	323	30	2,13	23,04	0,57	405,042	96,9
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							43,312	29,515	8,605	1540	368

Tip na přípravu:

Kuřecí stehno s kůží řádně omyjeme a vložíme do hrnce. Osolíme, opepříme a přidáme hořčici z obou stran. Podlijeme vodou nebo pravým zeleninovým vývarem (200 ml).

Dáme do předehřáté trouby (180 - 200°C) dusit. Asi po 20 minutách přidáme nakrájenou okurku, cibuli, česnek a dusíme dál.

15 minut před koncem odděláme pokličku a necháme dopéct. Odstraníme kurčičku a podáváme s rýží.

Odpolední svačina

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
						Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci
Racio se sojou, Racio, Penny, 130g = 12 plátků	11,5	73,7	4,4	1640	392	11	1,265	8,107	0,484	180,4	43,12
Lučina Linie	8,4	6,8	10,6	605	156	5	0,42	0,34	0,53	30,25	7,8
Krůtí prsní šunka, zauzená, Le Co, Penny, 200g	17,2	1,4	2,1	386	92	15	2,58	0,21	0,315	57,9	13,8
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							4,265	8,657	1,329	269	65

Tip na přípravu:

Večeře

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
						Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci
maso kuřecí - stehno - syrové maso bez kůže	20,1	0	3,8	502	120,1	200	40,2	0	7,6	1004,036	240,2
hořčice	4,48	13,94	6,58	529	126,6	5	0,224	0,697	0,329	26,4594	6,33
okurky sterilizované	0,62	6	0,1	92	22	10	0,062	0,6	0,01	9,196	2,2
cibule	1,16	8,63	0,16	159	38	60	0,696	5,178	0,096	95,304	22,8
Žitný chléb balený, Hradecká pek., Penny, 400g = 8ks	8,5	42,6	6,7	1117	266	50	4,25	21,3	3,35	558,5	133
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							45,432	27,775	11,385	1693	405

Tip na přípravu:

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
						Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci
Protein 80%, 1 odm.=30g	73,3	12,6	5	1633	389,9	30	22	3,8	1,5	490	117
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							22	3,8	1,5	490	117

Tip na přípravu:

Celkem za den 137,789 141,577 43,797 6448,777 1541,59