

Snídaně

Vybrané potraviny

Mysli Lehké & křehké se sem. a oř., Emco, 375g
Jogurt selský bílý, Hollandia, 200g

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
14,8	50,3	16	1780	425
3,5	3,8	3,8	265	63

Poměr jednotlivých živin - celkovýEnergie

Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
60	8,88	30,18	9,6		1068	255
100	3,5	3,8	3,8		265	63

(1PL = 10g müsli)

Celkem za celé jídlo 12,38 33,98 13,4 1333 318

Tip na přípravu:

Dopolední svačina

Vybrané potraviny

broskev nebo nektarinka
semínka slunečnicová

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
0,7	11,1	0,09	180	43
27	15	49	2435	582,5

Poměr jednotlivých živin - celkovýEnergie

Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
60	0,42	6,66	0,054		107,844	25,8
10	2,7	1,5	4,9		243,485	58,25

Celkem za celé jídlo 3,12 8,16 4,954 351 84

Tip na přípravu:

Oběd

Vybrané potraviny

Tuňák ve vlastní šťávě, 80g/ pevný podíl 56 g
Tortilla z celozrnné pš. mouky,320g,Santa Maria,Tesco
Jogurt selský bílý, Hollandia, 200g
salát ledový
okurka čerstvá
avokádo (1ks = 50g)
pažitka, citrónová šťáva

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
23,5	0,1	0,6	425	100
8,5	51	6	1250	299
3,5	3,8	3,8	265	63
0,7	1,9	0,3	53	12,7
1,04	2,28	0,15	60	14,4
1,9	5,24	23,5	946	226,4

Poměr jednotlivých živin - celkovýEnergie

Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
56	13,16	0,056	0,336		238	56
80	6,8	40,8	4,8		1000	239,2
100	3,5	3,8	3,8		265	63
100	0,7	1,9	0,3		53,086	12,7
100	1,04	2,28	0,15		60,192	14,4
50	0,95	2,62	11,75		473,176	113,2

Celkem za celé jídlo 26,15 51,456 21,136 2089 499

Tip na přípravu: Tuňákové wrapy

(tortilla - 1 ks = 40 g)

Tuňáka necháme okapat.(Jogurt můžete nechat vykapat, aby se zbavil přebytečné vody). Pak v míse rozmícháme tuňáka s jogurtem, solí a pažitkou. Tortilly rozložíme na pracovní plochu, k jedné straně rozdělíme tuňákovou směs, pokladíme plátky avokáda a okurky na hranolky, navrch listy salátu. Zarolujeme, přeřízneme na dvě půlky a servírujeme.

**Odpolední svačina**

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	100	1,04	2,28	0,15		60,192	14,4
mrkev	1	10	0	180	43	50	0,5	5	0		89,87	21,5
paprika červená	0,89	6,43	0,18	113	27	50	0,445	3,215	0,09		56,43	13,5
Tvaroh polotučný, Madeta, 250g	11,5	4	4,4	425	102	50	5,75	2	2,2		212,5	51
česnek, hořčice, bylinky dle chuti (pažitka, kopr, bazalka)												
Celkem za celé jídlo							7,735	12,495	2,44		419	100

Tip na přípravu: Česnekový dip

V misce smícháme tvaroh s bylinkami, hořčicí, prolisovaným česnekem a citronovou šťávou. Osolíme a opepříme podle chuti. Zeleninu nakrájíme na proužky a namáčíme do dipu.

Večeře

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
Kaiserka cereální (1ks = 60g)	9	45,25	2,75	1000	239	60	5,4	27,15	1,65		600	143,4
rajče červené (1ks = 80g)	0,82	4,65	0,35	88	21	80	0,656	3,72	0,28		70,224	16,8
Mozarella Light, Galbani, 125g	20	1,6	9	700	167	62	12,4	0,992	5,58		434	103,54
bazalkové pesto	11,5	4,3	43,5	1788	427	10	1,15	0,43	4,35		178,8	42,7
Celkem za celé jídlo							19,606	32,292	11,86		1283	306

Tip na přípravu: Zapečená kaiserka

Kaiserku pokladte rajčetem a zapečte mozarellu. Udělejte si domácí pesto. Využijte ho ještě mnohokrát: 60 ml kvalitního olivového oleje, 60 g mandlí nebo piniových oříšků, 2 stroužky česneku, 50 g nastrohaného parmazánu, 1/2 lžičky soli, 4 hrsti čerstvých bazalkových listů. Oříšky lehce opražíme bez tuku na pánvi, bazalkové listy spolu se solí podrtíme v hmoždíři (nebo umixujeme), ořechy umixujeme. V misce smícháme bazalku, ořechy, parmazán a prolisovaný česnek. Pomalu přiléváme olej. Vytvoříme hustou směs. Pesto můžete uchovávat ve sklenici v lednici.

Kaiserku rozpůlíme a obě půlky poklademe plátky rajčete a mozzarely, pokapeme pestem a dáme zapéct.

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
Knäkebrot Fibre celozrnný, Wasa, Tesco, 275g	13	48	6,5	1466	351	30	3,9	14,4	1,95		439,8	105,3
Lučina, 100g	9,4	2	23,5	1064	258	30	2,82	0,6	7,05		319,2	77,4
rajče červené	0,82	4,65	0,35	88	21	80	0,656	3,72	0,28		70,224	16,8
Celkem za celé jídlo							7,376	18,72	9,28		829	200

Tip na přípravu:**Celkem za den 76,367 157,103 63,07 6305,023 1506,89**