

| Snídaně                                         |            |            |            |         |         | Poměr jednotlivých živin - celkový |          |             |        |   | Energie      |                |
|-------------------------------------------------|------------|------------|------------|---------|---------|------------------------------------|----------|-------------|--------|---|--------------|----------------|
| Vybrané potraviny                               | proteiny   | sacharidy  | tuky       | energie | energie | Vaše porce v<br>gramech            | proteiny | sacharidy v | tuky   | v | energie kJ v | energie kcal v |
|                                                 | (ve 100 g) | (ve 100 g) | (ve 100 g) | kJ      | kcal    |                                    | v porci  | porci       | porci  |   | porci        | porci          |
| Tvaroh polotučný, Madeta, Tesco, 250 g          | 13         | 4          | 4,5        | 460     | 110     | 125                                | 16,25    | 5           | 5,625  |   | 575          | 137,5          |
| vejce slepičí vařené (celé, 1ks = 60g))         | 12,58      | 1,12       | 10,61      | 648     | 155     | 60                                 | 7,548    | 0,672       | 6,366  |   | 388,74       | 93             |
| cibule (1ks = 60g)                              | 1,16       | 8,63       | 0,16       | 159     | 38      | 30                                 | 0,348    | 2,589       | 0,048  |   | 47,652       | 11,4           |
| rajče červené (1ks = 80g)                       | 0,82       | 4,65       | 0,35       | 88      | 21      | 80                                 | 0,656    | 3,72        | 0,28   |   | 70,224       | 16,8           |
| Knäcke brot, roggen, Vollkorn, Penny, 250g=32ks | 10,8       | 60,6       | 1,9        | 1428    | 339     | 28                                 | 3,024    | 16,968      | 0,532  |   | 399,84       | 94,92          |
| Celkem za celé jídlo                            |            |            |            |         |         |                                    | 27,826   | 28,949      | 12,851 |   | 1481         | 354            |

Tip na přípravu:

Tvaroh ušleháme se solí. Vařená vejce a cibuli přidáme nakonec. Zdobíme pažitkou a rajčetem.

| Dopolední svačina                           |            |            |            |         |         | Poměr jednotlivých živin - celkový |          |             |       |   | Energie      |                |
|---------------------------------------------|------------|------------|------------|---------|---------|------------------------------------|----------|-------------|-------|---|--------------|----------------|
| Vybrané potraviny                           | proteiny   | sacharidy  | tuky       | energie | energie | Vaše porce v<br>gramech            | proteiny | sacharidy v | tuky  | v | energie kJ v | energie kcal v |
|                                             | (ve 100 g) | (ve 100 g) | (ve 100 g) | kJ      | kcal    |                                    | v porci  | porci       | porci |   | porci        | porci          |
| Jogurt bílý z Valašska, Mlék.Val.Mez., 150g | 4,9        | 5          | 3,1        | 280     | 67      | 75                                 | 3,675    | 3,75        | 2,325 |   | 210          | 50,25          |
| pomeranč (1ks = 150g)                       | 0,94       | 11,75      | 0,12       | 196     | 47      | 150                                | 1,41     | 17,625      | 0,18  |   | 294,69       | 70,5           |
|                                             |            |            |            |         |         |                                    | 0        | 0           | 0     |   | 0            | 0              |
|                                             |            |            |            |         |         |                                    | 0        | 0           | 0     |   | 0            | 0              |
|                                             |            |            |            |         |         |                                    | 0        | 0           | 0     |   | 0            | 0              |
| Celkem za celé jídlo                        |            |            |            |         |         |                                    | 5,085    | 21,375      | 2,505 |   | 505          | 121            |

Tip na přípravu:

| Oběd                                                |            |            |            |         |         | Poměr jednotlivých živin - celkový |          |             |        |   | Energie      |                |
|-----------------------------------------------------|------------|------------|------------|---------|---------|------------------------------------|----------|-------------|--------|---|--------------|----------------|
| Vybrané potraviny                                   | proteiny   | sacharidy  | tuky       | energie | energie | Vaše porce v<br>gramech            | proteiny | sacharidy v | tuky   | v | energie kJ v | energie kcal v |
|                                                     | (ve 100 g) | (ve 100 g) | (ve 100 g) | kJ      | kcal    |                                    | v porci  | porci       | porci  |   | porci        | porci          |
| maso hovězí - zadní                                 | 15         | 0          | 9,8        | 617     | 147,6   | 100                                | 15       | 0           | 9,8    |   | 616,968      | 147,6          |
| hořčice (1ČL = 5 g)                                 | 4,48       | 13,94      | 6,58       | 529     | 126,6   | 5                                  | 0,224    | 0,697       | 0,329  |   | 26,4594      | 6,33           |
| okurka salátová                                     | 0,7        | 2,6        | 0,2        | 67      | 16      | 100                                | 0,7      | 2,6         | 0,2    |   | 66,88        | 16             |
| Zakysaná smetana 18%, Pilos, Lidl, 400g (1PL = 10g) | 2,9        | 3,6        | 18         | 777     | 188     | 30                                 | 0,87     | 1,08        | 5,4    |   | 233,1        | 56,4           |
| brambory vařené ve slupce                           | 1,46       | 15,7       | 0,08       | 284     | 67,9    | 100                                | 1,46     | 15,7        | 0,08   |   | 283,822      | 67,9           |
|                                                     |            |            |            |         |         |                                    | 0        | 0           | 0      |   | 0            | 0              |
| Celkem za celé jídlo                                |            |            |            |         |         |                                    | 18,254   | 20,077      | 15,809 |   | 1227         | 294            |

Tip na přípravu:

Maso mírně potřeme hořčicí a dáme péct do trouby. Brambory uvaříme ve slupce nejlépe v páře.

Z okurky a zakysané smetany uděláme salát.

| Odpolední svačina                           |                        |                         |                    |               |                 | Poměr jednotlivých živin - celkový |                     |                      |               |   | Energie               |                         |
|---------------------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|---|-----------------------|-------------------------|
| Vybrané potraviny                           | proteiny<br>(ve 100 g) | sacharidy<br>(ve 100 g) | tuky<br>(ve 100 g) | energie<br>kJ | energie<br>kcal | Vaše porce v<br>gramech            | proteiny<br>v porci | sacharidy v<br>porci | tuky<br>porci | v | energie kJ v<br>porci | energie kcal v<br>porci |
| Jogurt bílý z Valašska, Mlék.Val.Mez., 500g | 4,9                    | 5                       | 3,1                | 280           | 67              | 75                                 | 3,675               | 3,75                 | 2,325         |   | 210                   | 50,25                   |
|                                             |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
|                                             |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
|                                             |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
|                                             |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
| Celkem za celé jídlo                        |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 3,675               | 3,75                 | 2,325         |   | 210                   | 50                      |

Tip na přípravu:

|  |
|--|
|  |
|  |

| Večeře                                  |                        |                         |                    |               |                 | Poměr jednotlivých živin - celkový |                     |                      |               |   | Energie               |                         |
|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|---|-----------------------|-------------------------|
| Vybrané potraviny                       | proteiny<br>(ve 100 g) | sacharidy<br>(ve 100 g) | tuky<br>(ve 100 g) | energie<br>kJ | energie<br>kcal | Vaše porce v<br>gramech            | proteiny<br>v porci | sacharidy v<br>porci | tuky<br>porci | v | energie kJ v<br>porci | energie kcal v<br>porci |
| maso hovězí - zadní                     | 15                     | 0                       | 9,8                | 617           | 147,6           | 100                                | 15                  | 0                    | 9,8           |   | 616,968               | 147,6                   |
| hořčice                                 | 4,48                   | 13,94                   | 6,58               | 529           | 126,6           | 5                                  | 0,224               | 0,697                | 0,329         |   | 26,4594               | 6,33                    |
| okurka salátová                         | 0,7                    | 2,6                     | 0,2                | 67            | 16              | 100                                | 0,7                 | 2,6                  | 0,2           |   | 66,88                 | 16                      |
| Zakysaná smetana 18%, Pilos, Lidl, 400g | 2,9                    | 3,6                     | 18                 | 777           | 188             | 30                                 | 0,87                | 1,08                 | 5,4           |   | 233,1                 | 56,4                    |
| brambory vařené ve slupce               | 1,46                   | 15,7                    | 0,08               | 284           | 67,9            | 100                                | 1,46                | 15,7                 | 0,08          |   | 283,822               | 67,9                    |
|                                         |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
| Celkem za celé jídlo                    |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 18,254              | 20,077               | 15,809        |   | 1227                  | 294                     |

Tip na přípravu:

|  |
|--|
|  |
|  |

| Svačina pro sportovce                            |                        |                         |                    |               |                 | Poměr jednotlivých živin - celkový |                     |                      |               |   | Energie               |                         |
|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|---|-----------------------|-------------------------|
| Vybrané potraviny                                | proteiny<br>(ve 100 g) | sacharidy<br>(ve 100 g) | tuky<br>(ve 100 g) | energie<br>kJ | energie<br>kcal | Vaše porce v<br>gramech            | proteiny<br>v porci | sacharidy v<br>porci | tuky<br>porci | v | energie kJ v<br>porci | energie kcal v<br>porci |
| Knäcke brot, rogggen, Vollkorn, Penny, 250g=32ks | 10,8                   | 60,6                    | 1,9                | 1428          | 339             | 14                                 | 1,512               | 8,484                | 0,266         |   | 199,92                | 47,46                   |
| Cottage bez příchutě, Madeta, 150g               | 11,5                   | 3,3                     | 5                  | 437           | 104             | 5                                  | 0,575               | 0,165                | 0,25          |   | 21,85                 | 5,2                     |
| rajče červené                                    | 0,82                   | 4,65                    | 0,35               | 88            | 21              | 80                                 | 0,656               | 3,72                 | 0,28          |   | 70,224                | 16,8                    |
|                                                  |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
|                                                  |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 0                   | 0                    | 0             |   | 0                     | 0                       |
| Celkem za celé jídlo                             |                        |                         |                    |               |                 |                                    | 2,743               | 12,369               | 0,796         |   | 292                   | 69                      |

Tip na přípravu:

|  |
|--|
|  |
|  |

Celkem za den 75,837 106,597 50,095 4942,599 1182,54