Jídelníček pro noční směnu - 2. den na zkoušku

Oběd (12:30)

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
vejce slepičí (celé, 1ks = 60g)	12,49	1,22	10,02	623	149	120	14,988	1,464	12,024	747,384	178,8
žampiony čerstvé	3,2	4,6	0,6	149	35,6	50	1,6	2,3	0,3	74,404	17,8
špenát mražený, Bonduelle, 1 špalíček = 5g	3	3	1	120	29	20	0,6	0,6	0,2	24	5,8
olej řepkový	0	0	99,6	3756	898,6	10	0	0	9,96	375,6148	89,86
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	100	5,6	32,7	2,8	753	178
						Celkem za celé jídlo	**22,788**	**37,064**	**25,284**	**1974**	**470**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu: **Volské oko se špenátem**

Udělejte si volské oko. Pak na stejné pánvi opečte na kousky nakrájené žampióny. Žampióny vyndejte z pánve, mírně posolte. Na pánev dejte špenát a prohřejte. Podávejte vše spolu a přikusujte chléb.

Denní svačina (15:00)

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
řepa červená	1,8	10,6	0,1	201	48,1	50	0,9	5,3	0,05	100,529	24,05
mrkev	1	10	0	180	43	50	0,5	5	0	89,87	21,5
jablko	0,4	12,95	0,41	210	50,2	150	0,6	19,425	0,615	314,754	75,3
						Celkem za celé jídlo	**2**	**29,725**	**0,665**	**505**	**121**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu: **Barevné smoothie**

Udělejte si smoothie(šťáva s dužninou).

Večeře (17:30)

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
maso kuřecí - prsa syrová	20,04	0,32	0,8	366	87,6	100	20,04	0,32	0,8	366,168	87,6
brambory vařené bez slupky	1,33	15,61	0,08	280	67,08	150	1,995	23,415	0,12	420,5916	100,62
Mléko polotučné, Pragolaktos, Penny, 1 litr	3,3	4,8	1,5	190	45	50	1,65	2,4	0,75	95	22,5
máslo čerstvé	0,7	0,52	82,58	3068	734	10	0,07	0,052	8,258	306,812	73,4
olej řepkový	0	0	99,6	3756	898,6	10	0	0	9,96	375,6148	89,86
						Celkem za celé jídlo	**23,755**	**26,187**	**19,888**	**1564**	**374**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu: **Kuřecí maso s bramborovou kaší**

Kuřecí maso okořeňte dle chuti a opečte na pánvi nebo na grilu. Z brambor, mléka a másla vytvoříme bramborovou kaši (množství mléka a másla je orientační, udělejte si ji podle své chuti).

Jídelníček pro noční směnu - 2. den na zkoušku

Noční svačina (0:00)

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový: proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	Energie: energie kJ v porci	energie kcal v porci
Knäkebrot Fibre celozrnný, Wasa, Tesco, 275g	13	48	6,5	1466	351	20	2,6	9,6	1,3	293,2	70,2
Almette Nadýchaný tvarohový sýr s jogurtem, 150g	7	4	21	964	233	10	0,7	0,4	2,1	96,4	23,3
Šunka staročeská nejvyšší jakosti, Tesco, 100g	18,4	1,5	5,5	498	122	30	5,52	0,45	1,65	149,4	36,6
cherry rajčata	0,82	4,65	0,35	88	21	80	0,656	3,72	0,28	70,224	16,8
						Celkem za celé jídlo	**9,476**	**14,17**	**5,33**	**609**	**147**

Tip na přípravu:

Snídaně (3:00)

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový: proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	Energie: energie kJ v porci	energie kcal v porci
Kornšpitz	8,6	60,4	2,6	1210	287	60	5,16	36,24	1,56	726	172,2
Almette Nadýchaný tvarohový sýr s jogurtem, 150g	7	4	21	964	233	30	2,1	1,2	6,3	289,2	69,9
máslo pomazánkové	3,8	6,2	35	1484	355	10	0,38	0,62	3,5	148,39	35,5
mrkev	1	10	0	180	43	20	0,2	2	0	35,948	8,6
						Celkem za celé jídlo	**7,84**	**40,06**	**11,36**	**1200**	**286**

Tip na přípravu: **Mrkvová pomazánka**

Smícháme almette s pomazánkovým máslem, přidáme najemno nastrouhanou mrkev.

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový: proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	Energie: energie kJ v porci	energie kcal v porci
Protein 80%, 1 odm.=30g	73,3	12,6	5	1633	389,9	30	22	3,8	1,5	490	117
kiwi	1	13,85	0,63	238	57	60	0,6	8,31	0,378	142,956	34,2
						Celkem za celé jídlo	**22,6**	**12,11**	**1,878**	**633**	**151**

Tip na přípravu:

Celkem za den	**88,459**	**159,316**	**64,405**	**6485,46**	**1549,39**