

**Oběd (13:00)**

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v 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
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
Chléb trv.celoz. se sl.semen., Mestemach, Tesco, 500g	6,2	32,3	4,1	883	201	100	6,2	32,3	4,1		883	201
Celkem za celé jídlo							23,388	36,664	16,624		1729	403

Tip na přípravu: Volské oko se špenátem

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

Denní svačina (16:00)

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v 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 selský bílý, Hollandia, 200g	3,5	3,8	3,8	265	63	150	5,25	5,7	5,7		397,5	94,5
kiwi	1	13,85	0,63	238	57	60	0,6	8,31	0,378		142,956	34,2
Celkem za celé jídlo							5,85	14,01	6,078		540	129

Tip na přípravu:**Večeře (21:00)**

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v 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	porci
Farfalle těstoviny, Lagris, 500g	12,2	71,7	1,7	1490	356	60	7,32	43,02	1,02		894	213,6	
Mozarella Light, Galbani, 125g	20	1,6	9	700	167	31	6,2	0,496	2,79		217	51,77	
cherry rajčátka	0,82	4,65	0,35	88	21	50	0,41	2,325	0,175		43,89	10,5	
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	50	0,52	1,14	0,075		30,096	7,2	
ředkvička	1,14	3,91	0,14	73	17,5	50	0,57	1,955	0,07		36,575	8,75	
olej olivový extra panenský	0,1	0,2	99,5	3678	880	10	0,01	0,02	9,95		367,84	88	
apíkatý celer 50 g, ledový salát 50 g	Celkem za celé jídlo							15,03	48,956	14,08		1589	380

Tip na přípravu: Těstovinový salát s mozarellou

Těstoviny uvaříme dle návodu. Přidáme do nich na kostky všechnu zeleninu, jen salát natrhejte. Celé zakápneme olejem. Dressing: jogurt, citrónová šťáva, bylinky (nejlépe čerstvé), sůl. Posypeme sýrem.

Můžeme podávat teplé i studené.

Noční svačina (0:00)

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			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
Knákebrot Fibre celozrnný, Wasa, Tesco, 275g	13	48	6,5	1466	351	40	5,2	19,2	2,6	586,4	140,4
Lučina, 100g	9,4	2	23,5	1064	258	20	1,88	0,4	4,7	212,8	51,6
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
mrkev čerstvá	1,02	7,34	0	178	42,5	50	0,51	3,67	0	88,825	21,25
Celkem za celé jídlo							13,11	23,72	8,95	1037	250

Tip na přípravu:

Snídaně (3:00)

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			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
Farfalle těstoviny, Lagris, 500g	12,2	71,7	1,7	1490	356	20	2,44	14,34	0,34	298	71,2
Mozarella Light, Galbani, 125g	20	1,6	9	700	167	31	6,2	0,496	2,79	217	51,77
cherry rajčátka	0,82	4,65	0,35	88	21	25	0,205	1,1625	0,0875	21,945	5,25
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	25	0,26	0,57	0,0375	15,048	3,6
ředkvička	1,14	3,91	0,14	73	17,5	25	0,285	0,9775	0,035	18,2875	4,375
olej olivový extra panenský	0,1	0,2	99,5	3678	880	5	0,005	0,01	4,975	183,92	44
apíkatý celer 25 g, ledový salát 25 g											
Celkem za celé jídlo							9,395	17,556	8,265	754	180

Tip na přípravu: Těstovinový salát s mozarellou

Lze za studena.

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový			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
Chléb trv.celoz. se sl.semeny,Mestemach,Tesco, 500g	6,2	32,3	4,1	883	201	50	3,1	16,15	2,05	441,5	100,5
másló čerstvé	0,7	0,52	82,58	3068	734	10	0,07	0,052	8,258	306,812	73,4
Leerdammer Lightlife plát.sыр, Leerdammer, 160g=8plát.	29,5	0,1	17	1130	271	20	5,9	0,02	3,4	226	54,2
Celkem za celé jídlo							9,07	16,222	13,708	974	228

Tip na přípravu:

Celkem za den 75,843 157,128 67,705 6624,583 1570,065