Jídelníček pro odpolední směnu - 2. den na zkoušku

Snídaně (8:00)

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
vejce slepičí (celé)	12,49	1,22	10,02	623	149	60	7,494	0,732	6,012	373,692	89,4
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	100	5,6	32,7	2,8	753	178
ředkvička	1,14	3,91	0,14	73	17,5	50	0,57	1,955	0,07	36,575	8,75
						Celkem za celé jídlo	**13,664**	**35,387**	**8,882**	**1163**	**276**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu: **Toast se smaženým vejcem**

Vejce usmažte jako omeletu. Ředkvičky můžete nastrouhat na struhadle a vmíchat ke směsi nebo přidat jako oblohu. Chléb opečte v topinkovači nebo nasucho v troubě.

Dopolední svačina (11:00)

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
broskev nebo nektarinka	0,7	11,1	0,09	180	43	80	0,56	8,88	0,072	143,792	34,4
						Celkem za celé jídlo	**0,56**	**8,88**	**0,072**	**144**	**34**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu:

Oběd (13:30)

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
Farfalle těstoviny, Lagris, 500g	12,2	71,7	1,7	1490	356	50	6,1	35,85	0,85	745	178
salát ledový	0,7	1,9	0,3	53	12,7	50	0,35	0,95	0,15	26,543	6,35
cherry rajčátka	0,82	4,65	0,35	88	21	50	0,41	2,325	0,175	43,89	10,5
rukola	2,1	2,6	0,7	101	24	50	1,05	1,3	0,35	50,5	12
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	20	0,02	0,04	19,9	735,68	176
						Celkem za celé jídlo	**27,97**	**40,785**	**22,225**	**1968**	**470**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu: **Těstovinový salát s grilovaným kuřecím masem**

Těstoviny uvaříme v osolené vodě al dente. Ledový salát a rukolu opláchneme a ledový salát natrháme na menší kousky. Rajčata omyjeme a pokrájíme na poloviny. V míse smícháme těstoviny, rajčata a salát.

Zakapeme olivovým olejem, octem, osolíme, opepříme a promícháme. Dáme na talíř. Kuřecí maso opečeme na pánvi nebo v troubě. A dáme nahoru.

Jídelníček pro odpolední směnu - 2. den na zkoušku

Odpolední svačina (18:00)

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
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	50	2,8	16,35	1,4	376,5	89
máslo čerstvé	0,7	0,52	82,58	3068	734	10	0,07	0,052	8,258	306,812	73,4
Leerdammer Lightlife plát.sýr, Leerdammer, 160g=8plát.	29,5	0,1	17	1130	271	20	5,9	0,02	3,4	226	54,2
salát ledový	0,7	1,9	0,3	53	12,7	50	0,35	0,95	0,15	26,543	6,35
Celkem za celé jídlo							**9,12**	**17,372**	**13,208**	**936**	**223**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu:

Večeře (20:00)

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
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	50	2,8	16,35	1,4	376,5	89
cherry rajčátka (nejlépe mix)	0,82	4,65	0,35	88	21	100	0,82	4,65	0,35	87,78	21
Mozarella Light, Galbani, 125g	20	1,6	9	700	167	42	8,4	0,672	3,78	294	70,14
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	10	0,01	0,02	9,95	367,84	88
Celkem za celé jídlo							**12,03**	**21,692**	**15,48**	**1126**	**268**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu: **Toskánský salát podle Jamieho Olivera**

Rajčata pokrájejte(lepší je mix váce druhů), větší na čtvrtky, menší na půlky a vložte je do velké mísy. Přilijte pěknou dávku olivového oleje a vinného octa. Přidejte stroužek česneku na kousky a lístky bazalky a vše pořádně promíchejte rajčata můžete trošku pomačkat, aby z nich unikla šťáva. Mozarellu natrhejte na kousky a přidejte k rajčatům. Vše pořádně promíchjte a navršte na chleba a ten ještě pokapejte olejem a můžete posypat bazalkou.

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	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v 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
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	50	0,52	1,14	0,075	30,096	7,2
Celkem za celé jídlo							**7,24**	**16,14**	**9,075**	**789**	**190**

Poměr jednotlivých živin - celkový

Energie

Tip na přípravu:

Celkem za den	**70,584**	**140,256**	**68,942**	**6125,911**	**1461,99**

SOS: info@nutricniordinace.cz