

**Snídaně (8:00)**

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
ovesné vločky	13	58	6,5	1533	366	40	5,2	23,2	2,6		613,2	146,4
Mléko polotučné, Pragolaktos, Penny, 1 litr	3,3	4,8	1,5	190	45	50	1,65	2,4	0,75		95	22,5
mrkev	1	10	0	180	43	50	0,5	5	0		89,87	21,5
kokos mletý (strouhaný nebo chipsy)	7,68	17,25	67,9	2898	693,3	20	1,536	3,45	13,58		579,5988	138,66
ořechy vlašské	15,9	16,5	61,8	2778	664,5	10	1,59	1,65	6,18		277,761	66,45
Celkem za celé jídlo							10,476	35,7	23,11		1655	396

Tip na přípravu: Ovesná kaše alá carrot cake

Vločky dejte do kastrůlku a zalijte je 100 ml vařící vody. Přidejte skořici, (muškátový oříšek, zázvor), část nastrouhané mrkve, kokos, rozinky (1 PL) a 50 ml mléka. Pečlivě míchejte do zhoustnutí.

Přelijte to do misky, ozdobte zbytkem nastrouhané mrkve, kokosu, rozinek a vlaškými ořechy.

Dopolední svačina (11:00)

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
Keřirové mléko nízkotučné, Mlék.Val.Mež., 500g	3,3	4,1	1,2	170	40	250	8,25	10,25	3		425	100
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							8,85	29,675	3,615		740	175

Tip na přípravu:**Oběd (13:30)**

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
špagety suché, před uvařením	12,77	74,68	1,58	1551	371	40	5,108	29,872	0,632		620,312	148,4
cuketa	1,8	3,4	0,4	88	21	100	1,8	3,4	0,4		87,78	21
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	10	0,01	0,02	9,95		367,84	88
máslo čerstvé	0,7	0,52	82,58	3068	734	5	0,035	0,026	4,129		153,406	36,7
parmezán	33	0	28,4	1615	390	20	6,6	0	5,68		323	78
Zakysaná smetana 18%, Pilos, Lidl, 400g	2,9	3,6	18	777	188	20	0,58	0,72	3,6		155,4	37,6
Celkem za celé jídlo							14,133	34,038	24,391		1708	410

Tip na přípravu: Lehké těstoviny s cuketou

Ve velké mělké pánvi rozehejte olej a máslo. Zlehka na nich osmažte plátky česneku(2 stroužky) a cuket, osolte a opepřete. Smažte asi dvacet minut, aby byly cukety velmi vláčné. Mezitím uvařte těstoviny podle

návodu na obalu, aby zůstaly pevné na skus; obvykle to trvá kolem osmi minut. K cuketám přidejte zakysanou smetanu a většinu sýra a nechte na mírném varu probublát. Vsypte scezené těstoviny a vše spolu důkladně

promíchejte. Podávejte sypané petrželkou se zbylým sýrem.

**Odpolední svačina (18:00)**

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	proteiny	sacharidy v	tuky	v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		v porci	porci	porci		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
Lučina, 100g	9,4	2	23,5	1064	258	20	1,88	0,4	4,7		212,8	51,6
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	20	0,208	0,456	0,03		12,0384	2,88
Celkem za celé jídlo							4,688	10,456	6,03		518	125

Tip na přípravu:

Večeře (20:00)

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	proteiny	sacharidy v	tuky	v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		v porci	porci	porci		energie kJ v porci	energie kcal v porci
Kaiserka cereální	9	45,25	2,75	1000	239	60	5,4	27,15	1,65		600	143,4
máslo pomazánkové	3,8	6,2	35	1484	355	20	0,76	1,24	7		296,78	71
Eidam Šumavský 20%tuku v s. Lactalis C, Tesco,100g	33,8	1,4	10	968	231	15	5,07	0,21	1,5		145,2	34,65
Tuňák v olivovém oleji, Albert, 160g/99g pevný podíl	24,7	0	9,3	764	182	50	12,35	0	4,65		382	91
salát ledový	0,7	1,9	0,3	53	12,7	10	0,07	0,19	0,03		5,3086	1,27
Celkem za celé jídlo							23,65	28,79	14,83		1429	341

Tip na přípravu: **Obložená houska**

Kaiserku rozkrojíme. Obě půlky namažeme máslem. Pokladme sýrem, tuňákem a salátem.

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Vaše porce v gramech	proteiny	sacharidy v	tuky	v	Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal		v porci	porci	porci		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
Celkem za celé jídlo							22	3,8	1,5		490	117

Tip na přípravu:

Celkem za den 83,797 142,459 73,476 6540,249 1563,51