Jídelníček pro ranní směnu - 2. den na zkoušku

Snídaně (5:30)

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
ovesné vločky	13	58	6,5	1533	366	50	6,5	29	3,25	766,5	183
rozinky sultánky	2,3	71,2	0,5	1265	302	10	0,23	7,12	0,05	126,5	30,2
mandle	20,95	14,4	54,67	2657	635,7	20	4,19	2,88	10,934	531,4452	127,14
kustovnice čínská=goji (jednodruh. suš. ov., bez E220)	14,4	70	1,1	1500	359	10	1,44	7	0,11	150	35,9
Jogurt selský bílý, Hollandia, 200g	3,5	3,8	3,8	265	63	100	3,5	3,8	3,8	265	63
						Celkem za celé jídlo	**15,86**	**49,8**	**18,144**	**1839**	**439**

Tip na přípravu: **Domácí müsli**

Dopolední svačina (8:30)

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
Kefírové mléko nízkotučné, Mlék.Val.Mez., 500g	3,3	4,1	1,2	170	40	250	8,25	10,25	3	425	100
ořechy vlašské	18,46	14,59	60,41	2778	664,5	20	3,692	2,918	12,082	555,522	132,9
						Celkem za celé jídlo	**11,942**	**13,168**	**15,082**	**981**	**233**

Tip na přípravu:

Oběd (11:30)

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
maso hovězí - zadní	15	0	9,8	617	147,6	80	12	0	7,84	493,5744	118,08
žampiony čerstvé	3,2	4,6	0,6	149	35,6	100	3,2	4,6	0,6	148,808	35,6
těstoviny (nejlépe celozrnné, množství před uvařením)	10,9	73,3	10,9	1522	364	30	3,27	21,99	3,27	456,456	109,2
okurka salátová	0,7	2,6	0,2	67	16	50	0,35	1,3	0,1	33,44	8
rajče červené	0,82	4,65	0,35	88	21	80	0,656	3,72	0,28	70,224	16,8
paprika sladká	0,89	6,43	0,18	113	27	50	0,445	3,215	0,09	56,43	13,5
						Celkem za celé jídlo	**19,921**	**34,825**	**12,18**	**1259**	**301**

Tip na přípravu: **Hovězí maso se zeleninou**

Hovězí maso nakrájíme na kostky, osolíme a orestujeme na olivovém oleji. Poté maso okmínujeme a přidáme na plátky nakrájenou cibuli, zelený pepř a žampiony podlijeme vodou a dusíme. Těsně před změknutím masa odklopíme pokličku a vaříme dál bez ní - šťáva se tak zahustí. Mezitím si připravíme salát: zeleninu nakrájíme na kousky, osolíme s opepříme. Podáváme s těstovinami.

Odpolední svačina (15:30)

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
Knäck. žitný s vysokým obs. vlák., Racio, Tesco, 250g	8,5	65,5	1,7	1321	311	20	1,7	13,1	0,34	264,2	62,2
Nadýchaná smetanový termiz. sýr s bylinkami, 125g	7,6	3,5	17,5	836	202	20	1,52	0,7	3,5	167,2	40,4
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	**3,79**	**15,755**	**3,91**	**468**	**111**

Tip na přípravu:

Večeře (18:30)

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
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	100	5,6	32,7	2,8	753	178
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	**14,83**	**38,042**	**16,88**	**1503**	**357**

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 promíchejte 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	Poměr jednotlivých živin - celkový: proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	Energie: energie kJ v porci	energie kcal v porci
Knäck. žitný s vysokým obs. vlák., Racio, Tesco, 250g	8,5	65,5	1,7	1321	311	20	1,7	13,1	0,34	264,2	62,2
Nadýchaná smetanový termiz. sýr s bylinkami, 125g	7,6	3,5	17,5	836	202	30	2,28	1,05	5,25	250,8	60,6
pórek	2,25	7,74	0,3	175	41,9	10	0,225	0,774	0,03	17,5142	4,19
						Celkem za celé jídlo	**4,205**	**14,924**	**5,62**	**533**	**127**

Tip na přípravu:

Celkem za den	**70,548**	**166,514**	**71,816**	**6582,009**	**1568,8**