



Sacharidové vlny - 1. den na zkoušku

Snídaně

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 porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
Žitný chléb balený, Hradecká pek., Penny, 400g = 8ks	8,5	42,6	6,7	1117	266	50	4,25	21,3	3,35		558,5	133
Cottage bez příchutě, Madeta, 150g	11,5	3,3	5	437	104	10	1,15	0,33	0,5		43,7	10,4
Plátk. sýr Madeland light, Madeta, Penny, 100g=6 plát.	28,5	1,2	16,5	1100	263	15	4,275	0,18	2,475		165	39,45
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							9,675	21,81	6,325		767	183

Tip na přípravu:

Chléb pomazte sýrem cottage a přidejte plátek sýra.

Dopolední svačina

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 porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
okurka salátová	0,7	2,6	0,2	67	16	400	2,8	10,4	0,8		267,52	64
Jogurt bílý z Valašska, Ml.Val.Mez. 150 g	4,9	5	3,1	280	67	150	7,35	7,5	4,65		420	100,5
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							10,15	17,9	5,45		688	165

Tip na přípravu:

Okurku nakrájejte na kostičky a přimíchejte do jogurtu.

Oběd

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 porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
maso kuřecí - prsa syrová	20,04	0,32	0,8	366	87,6	150	30,06	0,48	1,2		549,252	131,4
salát ledový	0,7	1,9	0,3	53	12,7	100	0,7	1,9	0,3		53,086	12,7
rajče červené	0,82	4,65	0,35	88	21	40	0,328	1,86	0,14		35,112	8,4
cibule	1,16	8,63	0,16	159	38	10	0,116	0,863	0,016		15,884	3,8
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	5	0,005	0,01	4,975		183,92	44
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							31,209	5,113	6,631		837	200

Tip na přípravu: **Kuřecí prsa s rajčatovým salátem**

Prsa osmahněte na pánvi. Ze salátu natrhaného na kousky, rajčete nakrájeného na kostičky, cibule nakrájené najemno a olivového oleje připravte salát(můžete přidat i trošku citrónové šťavy) a podávejte ho k masu.



Sacharidové vlny - 1. den na zkoušku

Odpolední svačina

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
rajče červené	0,82	4,65	0,35	88	21	120	0,984	5,58	0,42		105,336	25,2
Mozzarella mini, Galbani, Tesco, 150g = 20 kuliček	17,5	1	13,5	814	196	38	6,65	0,38	5,13		309,32	74,48
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	5	0,005	0,01	4,975		183,92	44
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							7,639	5,97	10,525		599	144

Tip na přípravu: Capresse

Udělejte si italský "salát" capresse - rajčata a mozzarelu nakrájejte na tenké plátky. Střídavě položte na talíř vrstvy: rajče - sýr - rajče. Můžete přidat lístky čerstvé bazalky.

Na závěr pokapejte olivovým olejem.

Večeře

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
Tuňákový salát KARIBIK, Nekton, Albert, 185g	12,08	7,9	2,36	464	110	93	11,2344	7,347	2,1948		431,52	102,3
Žitný chléb balený, Hradecká pek., Penny, 400g = 8ks	8,5	42,6	6,7	1117	266	50	4,25	21,3	3,35		558,5	133
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							15,4844	28,647	5,5448		990	235

Tip na přípravu: Tuňákový salát

K tuňákovému salátu přikusujte chléb.

Svačina pro sportovce

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
Žitný chléb balený, Hradecká pek., Penny, 400g = 8ks	8,5	42,6	6,7	1117	266	50	4,25	21,3	3,35		558,5	133
Plátek sýr Madeland light, Madeta, Penny, 100g=6 plát.	28,5	1,2	16,5	1100	263	15	4,275	0,18	2,475		165	39,45
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							8,525	21,48	5,825		724	172

Tip na přípravu:

Celkem za den 82,6824 100,92 40,3008 4604,07 1099,08

SOS: info@nutricniordinace.cz