



Sacharidové vlny - 3. den na zkoušku

Snídaně

Vybrané potraviny

vejce slepičí - bílek vařený natvrdo

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový				v	Energie	
						proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci			energie kJ v porci	energie kcal v porci
10,52	1,03	0	209	50	160	16,832	1,648	0			334,4	80
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
Celkem za celé jídlo						16,832	1,648	0			334	80

Tip na přípravu:

Bílek uvařte natvrdo.

Dopolední svačina

Vybrané potraviny

Podmáslí Tesco, 400 g

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový				v	Energie	
						proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci			energie kJ v porci	energie kcal v porci
1,6	2	0,5	80	19	200	3,2	4	1			160	38
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
Celkem za celé jídlo						3,2	4	1			160	38

Tip na přípravu:

Oběd

Vybrané potraviny

maso kuřecí - prsa syrová

salát ledový

olej olivový

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal	Vaše porce v gramech	Poměr jednotlivých živin - celkový				v	Energie	
						proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci			energie kJ v porci	energie kcal v porci
20,04	0,32	0,8	366	87,6	150	30,06	0,48	1,2			549,252	131,4
0,7	1,9	0,3	53	12,7	50	0,35	0,95	0,15			26,543	6,35
0,1	0,2	99,5	3678	880	10	0,01	0,02	9,95			367,84	88
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
						0	0	0			0	0
Celkem za celé jídlo						30,42	1,45	11,3			944	226

Tip na přípravu: Citrónové kuře

Z oleje, citronové šťávy a tymiánu uděláme marinádu. Kuřecí prso omyjeme a osušíme. V celku ho vložíme do připravené marinády. Nerozklepáváme ani nekrájíme.

Marinádu setřeme, maso osolíme a opeříme a ze všech stran zprudka opečeme – nejlépe na grilu. Poté vložíme do trouby rozpálené na 180 °C přibližně na 8–12 minut, dle velikosti prsou.

Můžeme je podávat na teplo i studeno, v kombinaci s ledovým salátem.



Sacharidové vlny - 3. den na zkoušku

Odpolední 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
Podmáslí Tesco, 400 g	1,6	2	0,5	80	19	200	3,2	4	1		160	38
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							3,2	4	1		160	38

Tip na přípravu:

Večeře

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	100	20,04	0,32	0,8		366,168	87,6
salát ledový	0,7	1,9	0,3	53	12,7	50	0,35	0,95	0,15		26,543	6,35
olej olivový	0,1	0,2	99,5	3678	880	10	0,01	0,02	9,95		367,84	88
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							20,4	1,29	10,9		761	182

Tip na přípravu: Citrónové kuře

Z oleje, citronové šťávy a tymiánu uděláme marinádu. Kuřecí prso omyjeme a osušíme. V celku ho vložíme do připravené marinády. Nerozklepáváme ani nekrájíme.

Marinádu setřeme, maso osolíme a opeříme a ze všech stran zprudka opečeme – nejlépe na grilu. Poté vložíme do trouby rozpálené na 180 °C přibližně na 8–12 minut, dle velikosti prsou.

Můžeme je podávat na teplo i studeno, v kombinaci s ledovým salátem.

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 porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
Protein Scitec 100% WHEY, 1odm=30g	22	3,8	1,5	490	117	30	6,6	1,14	0,45		147	35,1
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo							6,6	1,14	0,45		147	35

Tip na přípravu:

Celkem za den **80,652** **13,528** **24,65** **2505,586** **598,8**

SOS: info@nutriciordinace.cz