



Sacharidové vlny - 4. den na zkoušku

Snídaně

Vybrané potraviny

Žitný chléb balený, Hradecká pek., Penny, 400g = 8ks
máslo čerstvé
Krůtí prsní šunka, zauzená, Le Co, Penny, 200g=13 ks

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
------------------------	-------------------------	--------------------	---------------	-----------------

8,5	42,6	6,7	1117	266
0,7	0,52	82,58	3068	734
17,2	1,4	2,1	386	92

Poměr jednotlivých živin - celkový

Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
100	8,5	42,6	6,7		1117	266
10	0,07	0,052	8,258		306,812	73,4
30	5,16	0,42	0,63		115,8	27,6
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo						
	13,73	43,072	15,588		1540	367

Tip na přípravu:

Dopolední svačina

Vybrané potraviny

pomeranč(1 ks = 200 g)
Jogurt Activia bílá s bifidokulturou, 120 g

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
------------------------	-------------------------	--------------------	---------------	-----------------

0,94	11,75	0,12	196	47
4,5	5,1	3,4	288	69

Poměr jednotlivých živin - celkový

Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
200	1,88	23,5	0,24		392,92	94
120	5,4	6,12	4,08		345,6	82,8
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo						
	7,28	29,62	4,32		739	177

Tip na přípravu:

Oběd

Vybrané potraviny

maso kuřecí - prsa syrová
rýže neloupaná (Natural) (za syrova)

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
------------------------	-------------------------	--------------------	---------------	-----------------

20,04	0,32	0,8	366	87,6
7,1	76,8	1,9	1350	323

Poměr jednotlivých živin - celkový

Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky porci	v	energie kJ v porci	energie kcal v porci
150	30,06	0,48	1,2		549,252	131,4
10	0,71	7,68	0,19		135,014	32,3
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo						
	30,77	8,16	1,39		684	164

Tip na přípravu: Kuřecí kousky s rýží

Maso nakrájíme na kostky, okořeníme, osmažíme a smícháme s rýží.



Sacharidové vlny - 4. den na zkoušku

Odpolední svačina

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v porci
pomeranč(1 ks = 200 g)	0,94	11,75	0,12	196	47	200	1,88	23,5	0,24	392,92	94
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							1,88	23,5	0,24	393	94

Tip na přípravu:

Večeře

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	energie kJ v porci	energie kcal v 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 přikusejte chleba.

Svačina pro sportovce

Vybrané potraviny	proteiny	sacharidy	tuky	energie	energie	Poměr jednotlivých živin - celkový				Energie	
	(ve 100 g)	(ve 100 g)	(ve 100 g)	kJ	kcal	Vaše porce v gramech	proteiny v porci	sacharidy v porci	tuky v porci	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
Krůtí prsní šunka, zauzená, Le Co, Penny, 200g= 13ks	17,2	1,4	2,1	386	92	15	2,58	0,21	0,315	57,9	13,8
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
							0	0	0	0	0
Celkem za celé jídlo							6,83	21,51	3,665	616	147

Tip na přípravu:

Celkem za den 75,9744 154,509 30,7478 4961,738 1183,6

SOS: info@nutricniordinace.cz