



Sacharidové vlny - 6. den na zkoušku

Snídaně

Vybrané potraviny

vejce slepičí (pouze bílek)

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
11	0	0	201	48,1

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
160	17,6	0	0		321,6928	76,96
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo	17,6	0	0		322	77

Tip na přípravu:

Z bílku uděláme "volské oko" bez oka:).

Dopolední svačina

Vybrané potraviny

rajče červené (1 ks = 80 g)

proteiny (ve 100 g)	sacharidy (ve 100 g)	tuky (ve 100 g)	energie kJ	energie kcal
0,82	4,65	0,35	88	21

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
80	0,656	3,72	0,28		70,224	16,8
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
	0	0	0		0	0
Celkem za celé jídlo	0,656	3,72	0,28		70	17

Tip na přípravu:

Oběd

Vybrané potraviny

maso kuřecí - prsa syrová

okurka salátová

olej olivový

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
0,7	2,6	0,2	67	16
0,1	0,2	99,5	3678	880

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	20,04	0,32	0,8		366,168	87,6
50	0,35	1,3	0,1		33,44	8
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	1,64	10,85		767	184

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, s oblohou z okurky.



Sacharidové vlny - 6. 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
vejce slepičí (pouze bílek)	11	0	0	201	48,1	160	17,6	0	0		321,6928	76,96
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
							0	0	0		0	0
						Celkem za celé jídlo	17,6	0	0		322	77

Tip na přípravu:

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
maso kuřecí - prsa syrová	20,04	0,32	0,8	366	87,6	100	20,04	0,32	0,8		366,168	87,6
okurka salátová	0,7	2,6	0,2	67	16	50	0,35	1,3	0,1		33,44	8
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	1,64	10,85		767	184

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, s oblohou z okurky.

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
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 83,256 8,14 22,43 2395,506 573,02

SOS: info@nutricniordinace.cz