

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
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	200	11,2	65,4	5,6		1506	356
máslo čerstvé (1 čajová lžička = 5g)	0,7	0,52	82,58	3068	734	10	0,07	0,052	8,258		306,812	73,4
Leerdammer Lightlife plát.sыр, Leerdammer, 160g=8plát.	29,5	0,1	17	1130	271	60	17,7	0,06	10,2		678	162,6
salát ledový	0,7	1,9	0,3	53	12,7	100	0,7	1,9	0,3		53,086	12,7
Celkem za celé jídlo							29,67	67,412	24,358		2544	605

Tip na přípravu: Rychlý sandwich

1 chléb namažeme máslem, poklademe sýrem a salátem. Přiklopíme ho druhým chlebem.

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
Tvaroh polotučný, Madeta, 250g	11,5	4	4,4	425	102	125	14,375	5	5,5		531,25	127,5
hrušky (1ks = 120g)	0,39	15,11	0,4	247	59	240	0,936	36,264	0,96		591,888	141,6
skořice												
Celkem za celé jídlo							15,311	41,264	6,46		1123	269

Tip na přípravu: Domácí ovocný tvaroh

Tvaroh zamícháme s hruškou na kousky nebo nastrouhanou. Můžeme posypat špetkou skořice.

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
Vepřová panenka	20,5	0	5,4	569	136	150	30,75	0	8,1		853,5	204
brambory vařené bez slupky	1,33	15,61	0,08	280	67,08	500	6,65	78,05	0,4		1401,972	335,4
Mléko polotučné, Pragolaktos, Penny, 1 litr	3,3	4,8	1,5	190	45	100	3,3	4,8	1,5		190	45
máslo čerstvé	0,7	0,52	82,58	3068	734	10	0,07	0,052	8,258		306,812	73,4
salát okurkový "na vodě"	0,99	5,22	0,14	109	26	200	1,98	10,44	0,28		217,36	52
olej řepkový (1PL = 10g)	0	0	99,6	3756	898,6	10	0	0	9,96		375,6148	89,86
Celkem za celé jídlo							42,75	93,342	28,498		3345	800

Tip na přípravu: Panenka s bramborovou kaší

Vepřovou panenku osmahneme na oleji. Z brambor, mléka a másla vytvoříme bramborovou kaši (množství mléka a másla je orientační, udělejte si ji podle své chuti).

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
rajče červené	0,82	4,65	0,35	88	21	80	0,656	3,72	0,28		70,224	16,8
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	100	1,04	2,28	0,15		60,192	14,4
Président Šumavský eidam 20%, pultový prodej, Tesco	27,7	1,2	15	1046	251	30	8,31	0,36	4,5		313,8	75,3
olej olivový extra panenský	0,1	0,2	99,5	3678	880	5	0,005	0,01	4,975		183,92	44
Chléb žitný Healthy Living, Tesco, Tesco, 500g	5,6	32,7	2,8	753	178	100	5,6	32,7	2,8		753	178
Celkem za celé jídlo							15,611	39,07	12,705		1381	329

Tip na přípravu: Zeleninový salát

Z rajčat, okurky a sýra na kostičky si uděláme salát a zakápneme olejem.

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
Kaiserka cereální (1 ks = 60 g)	9	45,25	2,75	1000	239	120	10,8	54,3	3,3		1200	286,8
Lučina, 100g	9,4	2	23,5	1064	258	30	2,82	0,6	7,05		319,2	77,4
Krůtí prsní šunka, zauzená, Le Co, Penny, 200g	17,2	1,4	2,1	386	92	60	10,32	0,84	1,26		231,6	55,2
okurka čerstvá	1,04	2,28	0,15	60	14,4	50	0,52	1,14	0,075		30,096	7,2
Celkem za celé jídlo							24,46	56,88	11,685		1781	427

Tip na přípravu:

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
Knäkebrot Fibre celozrnný, Wasa, Tesco, 275g	13	48	6,5	1466	351	60	7,8	28,8	3,9		879,6	210,6
Lučina, 100g	9,4	2	23,5	1064	258	60	5,64	1,2	14,1		638,4	154,8
jablko (1 ks = 150g)	0,4	12,95	0,41	210	50,2	150	0,6	19,425	0,615		314,754	75,3
Celkem za celé jídlo							14,04	49,425	18,615		1833	441

Tip na přípravu:

Celkem za den 141,842 347,393 102,321 12007,08 2869,26