

Rámcový jídelníček na 7550 kJ

(bílkoviny 90 g, tuky 60 g, sacharidy 250 g)



Snídaně (1580 kJ)		
100 ml mléko polotučné (nemusí být, namísto mléka si přidejte o plátek sýra/šunky více, množství jogurtu zvyšte na 200 g)		
+		
<ul style="list-style-type: none"> 80 g šunka 100 g šunka kuřecí 80 g salám šunkový 60 g sýr 30 % t. v s. 50 g sýr Hermelín 150 g sýr Cottage 60 g Lučina 70 % t. v s. 90 g Lučina linie 150 g jogurt bílý polotučný 150 g jogurt ovocný polotučný s nižším obsahem sacharidů 100 g tvaroh měkký 	<ul style="list-style-type: none"> + 100 g zeleniny 50 g ovoce 	<ul style="list-style-type: none"> + 80 g chléb černý 50 g Knäckebröt 70 g dalamánek nebo tmavý rohlík 70 g toustový chléb 50 g ovesných vloček nebo nedoslazovaných snídaňových cereálií

Přesnídávka (680 kJ)		
<ul style="list-style-type: none"> 150 g ovoce 200 g zeleniny 	<ul style="list-style-type: none"> + 	<ul style="list-style-type: none"> 150 g jogurt ovocný polotučný s nižším obsahem sacharidů 150 g jogurt bílý polotučný 200 ml jogurtový nápoj s nižším obsahem sacharidů 250 ml acidofilní nebo keřirové mléko 100 g tvaroh polotučný 200 ml mléko polotučné 50 g sýr Eidam 30 % t. v s.

Oběd (2295 kJ)		
<ul style="list-style-type: none"> Váha masa je uvedena za syrova 150 g kuřecí nebo krůtí prsa 150 g klokaní maso 200 g filé z tresky 140 g kapr 90 g libové hovězí, vepřové nebo telecí maso 130 g játra kuřecí 	<ul style="list-style-type: none"> + 15 g olej + 10 g mouka + ¼ vejce + 200–250 g zelenina 	<ul style="list-style-type: none"> + 180 g těstovin nebo rýže (50 g váženo v syrovém stavu) 180 g luštěnin (55 g váženo v syrovém stavu) 80 g chléb tmavý 220 g brambory loupané 220 g bramborová kaše

Svačina (955 kJ)		
<ul style="list-style-type: none"> 150 g jogurt ovocný polotučný s nižším obsahem sacharidů 150 g jogurt bílý polotučný 200 ml jogurtový nápoj s nižším obsahem sacharidů 250 ml acidofilní nebo keřirové mléko 100 g tvaroh polotučný 200 ml mléko polotučné 50 g sýr Eidam 30 % t. v s. 	<ul style="list-style-type: none"> + 	<ul style="list-style-type: none"> 200 g ovoc 30 g křehkého chleba 40 g dalamánku

Večeře (2040 kJ)		
<ul style="list-style-type: none"> 150 g kuřecí maso (záměna masa stejná jako u oběda) 125 g Robi maso 100 g sýr tavený 26 % t. v s. 60 g sýr Eidam 30 % t. v s. 50 g sýr Gouda 40 % t. v s. 45 g sýr Hermelín 80 g sýr Stříbrňák 30 % t. v s. 150 g Tofu, 120 g Olomoucké tvarůžky 150 g sýr Cottage 60 g sýr Balkán 70 g sýr Žervé 70 g sýr Mozzarella 45 % t. v s. 100 g párek drůbeží 80 g salám šunkový 80 g šunka 100 g šunka drůbeží balení sardinek v tomatě balení tuňáka ve vlastní šťávě 	<ul style="list-style-type: none"> + 200–250 g zelenina + 5 g mouka + 10 g olej 	<ul style="list-style-type: none"> + 80 g chléb tmavý (záměna stejná jako u oběda) 70 g dalamánek