

# Rámcový jídelníček na 4200 kJ (bílkoviny 70 g)



Snídaně	
50 g šunka 70 g šunka kuřecí 70 g salám šunkový 50 g sýr 30% t. v s. 45 g sýr Hermelín 120 g sýr Cottage 60 g Lučina 70% t. v s. 150 g jogurt bílý (do 3 % tuku) 150 g jogurt ovocný 130 g tvaroh bez tuku/polotučný 1–2 vejce	50 g chléb černý 35 g Knaeckebrot 45 g dalašánek nebo tmavý rohlík 40 g bílý toustový chléb 30 g cornflakes

Přesnídávka
100–150 g ovoce (v závislosti na obsahu sacharidů) nebo 200–250 g zeleniny

Oběd	
Váha masa je uvedena za syrova 150 g kuřecí nebo krůtí prsa 100 g libového hovězího, vepřového nebo telecího masa 200 g filé z tresky 150 g kapr, losos 130 g játra kuřecí 2 vejce	200–250 g zelenina
	80 g těstovin, rýže nebo luštěnin (25 g váženo v syrovém stavu) 40 g chléb tmavý 110 g brambory loupané 125 g bramborová kaše

Svačina	
100 g jogurt bílý 150 ml jogurtový nápoj 150 ml acidofilní nebo kefirové mléko 80 g tvaroh bez tuku/polotučný 150 ml mléko nízkotučné/polotučné	100 g ovoce

Večeře	
150 g kuřecí maso (záměna masa stejná jako u oběda) 150 g tvaroh bez tuku/polotučný 100 g sýr tavený 26% t. v s. 55 g sýr Eidam 30% t. v s. 130 g Tofu 110 g olomoucké tvarůžky 75 g sýr Stříbrňák 30% t. v s. 130 g sýr Cottage 60 g sýr Balkán, Mozzarella 65 g sýr Žervé 90 g Lučina Linie 90 g párek vepřový, drůbeží 80 g salám šunkový 70 g šunka 2 vejce 85 g zavináč 110 g sardinky v tomatě, vlastní šťávě 90 g tuňák ve vlastní šťávě	200–250 g zelenina
	40 g chléb tmavý (záměna stejná jako u snídaně)