

## Jídelníček - muž 180cm/80kg, IT - 20%

### Snídaně

#### Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

##### Pečivo

Celozrnný chléb 140 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Šunka velmi libová 80 g

Tvrdý sýr 30% t. v s. 40 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks

Rajče (průměrný ks = 100g) 100 g

Okurka (cca 1/2) 170 g

Paprika (1ks) 180 g

ředkvičky 150 g

150-

jiný typ zeleniny 200 g

#### Varianta 2 - vejce, pečivo, zelenina (1x, max 2x týdně)

##### Pečivo

Celozrnný chléb se slunečnicovými semínky 90 g

##### Vejce - 2 ks

Vejce slepičí - celé (průměrný ks = 60g) 120 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks

Rajče (průměrný ks = 100g) 100 g

Okurka (cca 1/2) 170 g

Paprika (1ks) 180 g

ředkvičky 150 g

150-

jiný typ zeleniny 200 g

### Svačina 1

200-

1ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,....) 300 g

### Oběd

#### Varianta 1 - maso + příloha

##### Maso/ryby/náhrada masa

Vepřové libové (průměr) 150 g

Krůtí prsa / kuřecí prsa 120 g

Králík (průměr) 150 g

Hovězí libové 150 g

Olej na přípravu

Olej (na přípravu masa)	5 g
<b>Příloha</b>	
Brambory (průměr)	300 g
Rýže dlouhozrná pololoupaná (suchá)	130 g
Pohanka (suchá)	150 g
Kuskus (suchý stav)	140 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	130 g
Bulgur	160 g
Polenta	140 g
Jáhly	150 g
Špaldové knedlíky	200 g

#### Zelenina

cca 150g	150 g
lze jako česvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

#### Varianta 2 - salát

##### Zelenina

	250-
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,....)	300 g

##### Maso/ryby/náhrada masa/sýr

Vepřové libové (průměr)	150 g
Krůtí prsa / kuřecí prsa	120 g
Sýr 30% t. v s.	120 g

##### Pečivo

cca 1/2 bagetky - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 - 1 ks
--	------------

##### Olej na přípravu

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

#### Svačina

1ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,....)

#### Večeře

##### Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

##### Pečivo

Celozrnný chléb (2 tenké plátky)	140 g
----------------------------------	-------

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Šunka velmi libová	80 g
Tvrdý sýr 30% t. v s.	40 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks

Rajče (průměrný ks = 100g)	100 g
Okurka (cca 1/2)	170 g

Paprika (1ks)	180 g
ředkvičky	150 g
	150-
jiný typ zeleniny	200 g

### Varianta 2 (teplá večeře) - maso + příloha

#### Maso/ryby/náhrada masa

Vepřové libové (průměr)	100 g
Krůtí prsa / kuřecí prsa	80 g
Hovězí libové	100 g

#### Olej na přípravu

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

#### Příloha

Brambory (průměr)	180 g
Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá)	80 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	80 g
Bulgur	100 g
Polenta	100 g
Jáhly	90 g
Špaldové knedlíky	120 g

#### Zelenina

cca 100-150g	150 g
Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

### Varianta 3 - salát

#### Zelenina

	250-
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	300 g

#### Maso/ryby/náhrada masa/sýr

Vepřové libové (průměr)	100 g
Krůtí prsa / kuřecí prsa	80 g
Sýr 30% t. v s.	135 g

#### Pečivo

cca 1/2 bagetky (celá,...) - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1 ks
---	------

#### Olej na přípravu

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

## Jídelníček - muž 180cm/80kg, IT - 20%

### Snídaně

#### Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

##### Pečivo

Celozrnný chléb 140 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Šunka velmi libová 80 g

Tvrdý sýr 30% t. v s. 40 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks

Rajče (průměrný ks = 100g) 100 g

Okurka (cca 1/2) 170 g

Paprika (1ks) 180 g

ředkvičky 150 g

150-

jiný typ zeleniny 200 g

#### Varianta 2 - jogurt a musli

##### Jogurt bílý

Řecký jogurt Milko 140 g

##### Musli

Müsli sypané s ovocem bez cukru (Emco) 100 g

### Svačina 1

200-

1ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,...) 300 g

### Oběd

#### Varianta 1 - maso + příloha

##### Maso/ryby/náhrada masa

Losos 120 g

Pstruh 150 g

příp. jiný typ ryby

##### Olej na přípravu

Olej (na přípravu masa) 5 g

##### Příloha

Brambory (průměr) 300 g

Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá) 130 g

Pohanka (suchá) 150 g

Kuskus (suchý stav) 140 g

Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav) 130 g

Bulgur 160 g

Polenta	140 g
Jáhly	150 g
Špaldové knedlíky	200 g

#### Zelenina

cca 150g	150 g
lze jako česvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

### Varianta 3 - salát

#### Zelenina

	250-
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	300 g

#### Maso/ryby/náhrada masa/sýr

Losos	120 g
Pstruh	150 g

#### Pečivo

cca 1/2 bagetky - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 - 1 ks
--	------------

#### Olej na přípravu

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

### Svačina

1ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,...)

### Večeře

#### Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

#### Pečivo

Celozrnný chléb (2 tenké plátky)	140 g
----------------------------------	-------

#### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Šunka velmi libová	80 g
Tofu natural	80 g
Eidam 30% t. v s.	40 g
Pomazánky Sojalife, Racio (průměr) 60 g + 30/60 g šunky/sýra	60 g
Cottage	90 g
Tvaroh (základ pomazánky)	100 g
Šmakoun	130 g

#### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks

Rajče (průměrný ks = 100g)	100 g
Okurka (cca 1/2)	170 g
Paprika (1ks)	180 g
ředkvičky	150 g
	150-
jiný typ zeleniny	200 g

### **Varianta 2 (teplá večeře) - maso + příloha**

#### Maso/ryby/náhrada masa

Losos	80 g
Pstruh	100 g
příp. jiný typ ryby	

#### Olej na přípravu

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

#### Příloha

Brambory (průměr)	180 g
Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá)	80 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	80 g
Bulgur	100 g
Polenta	100 g
Jáhly	90 g
Špaldové knedlíky	120 g

#### Zelenina

cca 100-150g	150 g
Ize jako česvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

### **Varianta 3 - salát**

#### Zelenina

	250-
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	300 g

#### Maso/ryby/náhrada masa/sýr

Losos	80 g
příp. jiný typ ryby	

#### Pečivo

cca 1/2 bagetky (celá,...) - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1 ks
---	------

#### Olej na přípravu

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

## Jídelníček - muž 180cm/80kg, IT - 20%

### Snídaně

#### Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

##### Pečivo

Celozrnný chléb 140 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Tofu natural 80 g

Eidam 30% t. v s. 40 g

Pomazánky Sojalife, Racio (průměr) 60 g +30g sýra 60 g

Cottage 90 g

Tvaroh (základ pomazánky) 100 g

##### Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks

Rajče (průměrný ks = 100g) 100 g

Okurka (cca 1/2) 170 g

Paprika (1ks) 180 g

ředkvičky 150 g

jiný typ zeleniny 150-200 g

#### Varianta 2 - jogurt a musli

##### Jogurt bílý

Řecký jogurt Milko 140 g

##### Musli

Müsli sypané s ovocem bez cukru (Emco) 100 g

### Svačina 1

200-300 g  
1ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,....)

### Oběd

#### Varianta 1 - maso + příloha

##### Maso/ryby/náhrada masa

Tofu 200 g

Seitan natural 120 g

Robi, Tomi (náhražka masa) 200 g

Sója (sójové maso před uvařením) 60 g

Šmakoun 200 g

##### Olej na přípravu

Olej (na přípravu masa) 5 g

##### Příloha

Brambory (průměr) 300 g

Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá) 130 g

Pohanka (suchá)	150 g
Kuskus (suchý stav)	140 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	130 g
Bulgur	160 g
Polenta	140 g
Jáhly	150 g
Špaldové knedlíky	200 g
<b>Zelenina</b>	
cca 150g	150 g
Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

### Varianta 2 - luštěniny

<b>Luštěniny</b>	
Cizrna/hrách/čočka/fazole	150 g
<b>Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)</b>	
Sója (sójové maso před uvařením)	40 g
Celozrnný chléb (1 plátek)	60 g
<b>Olej na přípravu</b>	
Olej (na přípravu)	5 g

### Varianta 3 - salát

<b>Zelenina</b>	
	250-
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	300 g
<b>Maso/ryby/náhrada masa/sýr</b>	
Tofu	200 g
Seitan natural	120 g
Robi, Tomi (náhražka masa)	200 g
Sýr 30% t. v s.	120 g
Sója (sójové maso před uvařením)	60 g
Šmakoun	200 g
<b>Pečivo</b>	
cca 1/2 bagetky - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 - 1 ks
<b>Olej na přípravu</b>	
Olej (na přípravu)	5 g

### Svačina

1ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,...)

### Večeře

#### Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo



Celozrnný chléb (2 tenké plátky)	140 g
<b>Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)</b>	
Tofu natural	80 g
Eidam 30% t. v s.	40 g
Pomazánky Sojalife, Racio (průměr) 60 g + 30/60 g šunky/sýra	60 g
Cottage	90 g
Tvaroh (základ pomazánky)	100 g
Šmakoun	130 g
<b>Zkombinovat s (vybrat 1 možnost) - cca 1ks</b>	
Rajče (průměrný ks = 100g)	100 g
Okurka (cca 1/2)	170 g
Paprika (1ks)	180 g
ředkvičky	150 g
jiný typ zeleniny	150-200 g

### **Varianta 2 (teplá večeře) - maso + příloha**

#### **Maso/ryby/náhrada masa**

Tofu	135 g
Seitan natural	80 g
Robi, Tomi (náhražka masa)	135 g
Sója (sójové maso před uvařením)	40 g
Šmakoun	150 g

#### **Olej na přípravu**

Olej (na přípravu)	5 g
--------------------	-----

#### **Příloha**

Brambory (průměr)	180 g
Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá)	80 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	80 g
Bulgur	100 g
Polenta	100 g
Jáhly	90 g
Špaldové knedlíky	120 g

#### **Zelenina**

cca 100-150g	150 g
Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

### **Varianta 3 - salát**

#### **Zelenina**

	250-
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,....)	300 g

#### **Maso/ryby/náhrada masa/sýr**

Tofu	100 g
Seitan natural	135 g
Robi, Tomi (náhražka masa)	80 g

Sýr 30% t. v s.	135 g
Sója (sójové maso před uvařením)	40 g
Šmakoun	150 g
Pečivo	
cca 1/2 bagetky (celá,...) - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g