

Jídelníček - žena 165cm/61kg, IT - 26%

Snídaně

Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo

Celozrnný chléb (1 plátek) 90 g

Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Šunka velmi libová 40 g

Tvrdý sýr 30% t. v s. 20 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 - vejce, pečivo, zelenina (1x, max 2x týdně)

Pečivo

Celozrnný chléb se slunečnicovými semínky 90 g

Vejce - 1 ks

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

Svačina 1

1-2 ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,....) 150-200 g

pozn. 1ks větší plod nebo 2ks menší plody

Oběd

Varianta 1 - maso + příloha

Maso/ryby/náhrada masa

Vepřové libové (průměr) 90 g

Krůtí prsa / kuřecí prsa 70 g

Králík (průměr) 90 g

Hovězí libové 90 g

Olej na přípravu

Olej (na přípravu masa) 5 g

Příloha

Brambory (průměr) 180 g

Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá) 80 g

Pohanka (suchá)	90 g
Kuskus (suchý stav)	90 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	80 g
Bulgur	100 g
Polenta	90 g
Jáhly	90 g
Špaldové knedlíky	120 g
Zelenina	
cca 150g	150 g
Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

Varianta 2 - salát

Zelenina	
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,....)	250-300 g
Maso/ryby/náhrada masa/sýr	
Vepřové libové (průměr)	90 g
Krůtí prsa / kuřecí prsa	70 g
Sýr 30% t. v s.	40 g
Pečivo	
cca 1/2 bagetky - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g

Svačina

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

Večeře

Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo	
Celozrnný chléb (2 plátky)	90 g
Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)	
Šunka velmi libová	60 g
Tvrdý sýr 30% t. v s.	30 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 (teplá večeře) - maso + příloha

Maso/ryby/náhrada masa	
Vepřové libové (průměr)	70 g

Krůtí prsa / kuřecí prsa	50 g
Hovězí libové	70 g
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g
Příloha	
Brambory (průměr)	140 g
Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá)	60 g
Pohanka (suchá)	60 g
Kuskus (suchý stav)	60 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	60 g
Bulgur	80 g
Polenta	80 g
Jáhly	70 g
Špaldové knedlíky	100 g
Zelenina	
cca 100-150g	150 g
Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

Varianta 3 - salát

Zelenina	
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	250-300 g
Maso/ryby/náhrada masa/sýr	
Vepřové libové (průměr)	70 g
Krůtí prsa / kuřecí prsa	50 g
Tvrký sýr 30% t. v s.	50 g
Pečivo	
cca 1/2 bagetky (celá,...) - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g

Jídelníček - žena 165cm/61kg, IT - 26%

Snídaně

Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo

Celozrnný chléb (1 plátek) 90 g

Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Šunka velmi libová 40 g

Tvrdý sýr 30% t. v s. 20 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

Klasik (Olma) 150 g

Musli

Müsli sypané s ovocem bez cukru (Emco) 70 g

Svačina 1

1-2 ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,....) 150-200 g

pozn. 1ks větší plod nebo 2ks menší plody

Oběd

Varianta 1 - maso + příloha

Maso/ryby/náhrada masa

Losos 70 g

Pstruh 90 g

příp. jiný typ ryby

Olej na přípravu

Olej (na přípravu masa) 5 g

Příloha

Brambory (průměr) 180 g

Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá) 80 g

Pohanka (suchá) 90 g

Kuskus (suchý stav) 90 g

Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav) 80 g

Bulgur 100 g

Polenta 90 g

Jáhly 90 g

Špaldové knedlíky 120 g

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

Varianta 2 - salát

Zelenina	
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	250-300 g
Maso/ryby/náhrada masa/sýr	
Losos	70 g
Pstruh	90 g
Příp. jiný typ ryby	
Pečivo	
cca 1/2 bagetky - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g

Svačina

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

Večeře

Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo	
Celozrnný chléb (2 plátky)	90 g
Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)	
Šunka velmi libová	60 g
Tofu natural	60 g
Eidam 30% t. v s.	30 g
Pomazánky Sojalife, Racio (průměr) 40 g + 10/20 g šunky/sýra	50 g
Cottage	70 g
Tvaroh (základ pomazánky)	80 g
Šmakoun	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 (teplá večeře) - maso + příloha

Maso/ryby/náhrada masa	
Losos	50 g
Pstruh	70 g

Šmakoun	100 g
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g
Příloha	
Brambory (průměr)	140 g
Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá)	60 g
Pohanka (suchá)	60 g
Kuskus (suchý stav)	60 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	60 g
Bulgur	80 g
Polenta	80 g
Jáhly	70 g
Špaldové knedlíky	100 g
Zelenina	
cca 100-150g	150 g
lze jako čerstvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

Varianta 3 - salát

Zelenina	
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	250-300 g
Maso/ryby/náhrada masa/sýr	
Losos	50 g
Pstruh	70 g
příp. jiný typ ryby	
Pečivo	
cca 1/2 bagetky (celá,...) - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g

Jídelníček - žena 165cm/61kg, IT - 26%

Snídaně

Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo

Celozrnný chléb (1 plátek) 90 g

Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)

Tofu natural 40 g

Eidam 30% t. v s. 20 g

Pomazánky Sojalife, Racio (průměr) 50 g + 20/20 g šunky/sýra 30 g

Cottage 45 g

Tvaroh (základ pomazánky) 50 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

Klasik (Olma) 150 g

Musli

Müsli sypané s ovocem bez cukru (Emco) 70 g

Svačina 1

1-2 ks ovoce (jablko, banán, pomeranč, 2 mandarinky,....) 150-200 g

pozn. 1ks větší plod nebo 2ks menší plody

Oběd

Varianta 1 - maso + příloha

Maso/ryby/náhrada masa

Tofu 120 g

Seitan natural 70 g

Robi, Tomi (náhražka masa) 120 g

Sója (sójové maso před uvařením) 40 g

Šmakoun 120 g

Olej na přípravu

Olej (na přípravu masa) 5 g

Příloha

Brambory (průměr) 180 g

Rýže dlouhozrnná pololoupaná (suchá) 80 g

Pohanka (suchá) 90 g

Kuskus (suchý stav)	90 g
Těstoviny semolinové/celozrnné (suchý stav)	80 g
Bulgur	100 g
Polenta	90 g
Jáhly	90 g
Špaldové knedlíky	120 g
Zelenina	
cca 150g	150 g
Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)	

Varianta 2 - luštěniny

Luštěniny	
Cizrna/hrách/čočka/fazole	80 g
Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)	
Sója (sójové maso před uvařením)	30 g
Celozrnný chléb (1 plátek)	60 g
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g

Varianta 3 - salát

Zelenina	
Zelenina na salát cca 250-300g (ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)	250-300 g
Maso/ryby/náhrada masa/sýr	
Tofu	120 g
Seitan natural	70 g
Robi, Tomi (náhražka masa)	120 g
Sója (sójové maso před uvařením)	40 g
Šmakoun	120 g
Sýr 30% t. v s.	40 g
Pečivo	
cca 1/2 bagetky - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g

Svačina

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

Večeře

Varianta 1 - pečivo, bílkovinná složka, zelenina

Pečivo	
Celozrnný chléb (2 plátky)	90 g
Zkombinovat s (vybrat 1 možnost)	
Tofu natural	60 g

Tvrdý sýr 30% t. v s.	30 g
Pomazánky Sojalife, Racio (průměr) 40 g + 10/20 g šunky/sýra	50 g
Cottage	70 g
Tvaroh (základ pomazánky)	80 g
Šmakoun	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 (teplá večeře) - maso + příloha

Maso/ryby/náhrada masa

Tofu	90 g
Seitan natural	50 g
Robi, Tomi (náhražka masa)	90 g
Sója (sójové maso před uvařením)	30 g
Šmakoun	100 g

Olej na přípravu

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

Příloha

Brambory (průměr)	140 g
Rýže dlouhozrná pololoupaná (suchá)	60 g
Pohanka (suchá)	60 g
Kuskus (suchý stav)	60 g
Těstoviny semolinové/celozrné (suchý stav)	60 g
Bulgur	80 g
Polenta	80 g
Jáhly	70 g
Špaldové knedlíky	100 g

Zelenina

cca 100-150g	150 g
--------------	-------

Ize jako čersvou, salát nebo mraženou (lehce orestovat)

Varianta 3 - salát

Zelenina

Zelenina na salát cca 250-300g	250-300 g
--------------------------------	-----------

(ledový, římský salát, okurka, rajče, paprika,...)

Maso/ryby/náhrada masa/sýr

Tofu	90 g
Seitan natural	50 g
Robi, Tomi (náhražka masa)	90 g
Sója (sójové maso před uvařením)	30 g
Šmakoun	100 g

Tvrdý sýr 30% t. v s.	50 g
Pečivo	
cca 1/2 bagetky (celá,...) - na krutóny, česnekovou bagetku,...	1/2 ks
Olej na přípravu	
Olej (na přípravu)	5 g