



1. DEN Pitný režim během dne 2-3 l. Sůl denně do 6 g. Koření a bylinky dle chuti.



Snídaně

1 883 kJ

Ovesná kaše s ovocem a mandlemi, můžeš dochutit ještě nějakým zero toppingem

nebo nízkokalorickým sladidlem, čekankový sirup apod. máš li chuť, ale není

třeba

mandlové mléko	280 x 1 ml	199 kJ
ovesné vločky bezlepkové Natures Promise	60 x 1 g	874 kJ
kiwi	140 x 1 g	380 kJ
Mandle loupané	17 x 1 g	429 kJ

Dopolední svačina

356 kJ

jablko	150 x 1 g	356 kJ
--------	-----------	--------

Oběd

2 333 kJ

Koření a bylinky dle chuti. Mořská sůl.

brambory syrové	250 x 1 g	928 kJ
vepřové nebo hovězí libové maso	140 x 1 g	1 018 kJ
Řepkový olej Manka	7,5 x 1 ml	255 kJ
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	150 x 1 g	133 kJ

Odpolední svačina

354 kJ

zelenina	400 x 1 g	354 kJ
----------	-----------	--------

Večeře

1 602 kJ

jáhly pšeno Lagris	40 x 1 g	590 kJ
vejce slepičí	100 x 1 g	632 kJ
pórek	60 x 1 g	98 kJ
Šmakoun Adler uzený	100 x 1 g	282 kJ

Druhá večeře

0 kJ

Aktivity

Bílkoviny celkem	87 g	Potraviny celkem	+6 528 kJ
Sacharidy celkem	185 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	52 g	Celkem	6 528 kJ
Vláknina celkem	43 g	Pitný režim	0,28 l

2. DEN Snídaně**2 006 kJ**

bezlepkový chléb semínkový	100 x 1 g	1 092 kJ
mrkev	300 x 1 g	443 kJ
Hummus s česnekem Oriental Style Chef Select	30 x 1 g	340 kJ
vaječný bílek	70 x 1 g	131 kJ

Dopolední svačina**405 kJ**

borůvky	150 x 1 g	276 kJ
maliny	50 x 1 g	128 kJ

Oběd**2 126 kJ**

štáva z limetky dle chuti

koření a bylinky dle chuti, chilli paprička, pepř, kmín apod.

Špenátová polévka s avokádem a quinoou

miso pasta	50 x 1 g	416 kJ
špenát	100 x 1 g	106 kJ
zeleninový vývar čistý	300 x 1 ml	66 kJ
quinoa	55 x 1 g	847 kJ
avokádo	50 x 1 g	518 kJ
cibule červená	60 x 1 g	114 kJ
Tamari sójová omáčka Bio Country Life	10 x 1 g	42 kJ
limetka	10 x 1 g	16 kJ

Odpolední svačina**388 kJ**

zelenina	200 x 1 g	180 kJ
tofu marinované natures promise	30 x 1 g	209 kJ

Večeře**1 686 kJ**

Koření a bylinky dle chuti

Treska dušená s rýží a zeleninou

aljašská treska filety	250 x 1 g	673 kJ
Ghí přepuštěné máslo	7,5 x 1 g	276 kJ
rýže Natural Lagris	40 x 1 g	604 kJ
zelenina	150 x 1 g	133 kJ

Druhá večeře**0 kJ****Aktivity**

Bílkoviny celkem	88 g	Potraviny celkem	+6 611 kJ
Sacharidy celkem	179 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	51 g	Celkem	6 611 kJ
Vláknina celkem	51 g	Pitný režim	0 l

3. DEN Snídaně**1 943 kJ**

kokosový nebo ovčí jogurt	120 x 1 g	736 kJ
banán	120 x 1 g	472 kJ
rýžové mléko Alpro	150 x 1 ml	295 kJ
pohankové vločky BIO Harmonie	30 x 1 g	440 kJ

Dopolední svačina**371 kJ**

zelenina	400 x 1 g	371 kJ
----------	-----------	--------

Oběd**2 135 kJ**

krůtí stehno s kůží	140 x 1 g	1 249 kJ
Řepkový olej Manka	3 x 1 ml	102 kJ
batáty sladké brambory	250 x 1 g	785 kJ

Odpolední svačina**467 kJ**

Koření a bylinky dle chuti, mořská sůl, voda. Polévka houbová s bramborem.

Bramboračka.

Sušené houby Lesní směs	10 x 1 g	133 kJ
brambory syrové	50 x 1 g	186 kJ
mrkev	30 x 1 g	44 kJ
petržel kořenová	30 x 1 g	67 kJ
Ghí přepuštěné máslo	1 x 1 g	37 kJ

Večeře**1 695 kJ**

tofu marinované natures promise	70 x 1 g	487 kJ
zelenina	100 x 1 g	88 kJ
krůtí šunka 96% Lidl	70 x 1 g	302 kJ
Tortilla Wraps bezlepková Schär	65 x 1 g	818 kJ

Druhá večeře**0 kJ****Aktivity**

Bílkoviny celkem	90 g	Potraviny celkem	+6 610 kJ
Sacharidy celkem	180 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	53 g	Celkem	6 610 kJ
Vláknina celkem	31 g	Pitný režim	0 l

Smíchat tuňáka s částí nastrouhané mrkve, mandlovým máslem a koření a bylinky dle chuti, špetka soli. Mazat na chléb a podávat se zbytkem mrkve.

Smíchat tuňáka s částí nastrouhané mrkve, mandlovým máslem a koření a bylinky dle chuti, špetka soli. Mazat na chléb a podávat se zbytkem mrkve.

mandlové máslo Lifelike	10 x 1 g	242 kJ
mrkev	350 x 1 g	517 kJ
bezlepkový chléb semínkový	100 x 1 g	1 092 kJ
tuňák ve vlastní šťávě	50 x 1 g	210 kJ

Dopolední svačina**257 kJ**

maliny	100 x 1 g	257 kJ
--------	-----------	--------

Oběd**2 305 kJ**

Tofu natural	100 x 1 g	942 kJ
pohanka loupaná lámanka Bio Country Life	65 x 1 g	940 kJ
cuketa	50 x 1 g	42 kJ
Šmakoun Adler uzený	50 x 1 g	141 kJ
zelenina	200 x 1 g	240 kJ

Odpolední svačina**460 kJ**

jablko	100 x 1 g	238 kJ
Oriental Style Hummus s Rajčaty a Bazalkou Chef Select	20 x 1 g	222 kJ

Večeře**1 573 kJ**

čočka červená	40 x 1 g	638 kJ
Coconut milk original (kokosové mléko) Aroy-D	40 x 1 ml	306 kJ
cibule červená	100 x 1 g	190 kJ
vaječný bílek	100 x 1 g	187 kJ
vejce slepičí	40 x 1 g	253 kJ

Druhá večeře**0 kJ****Aktivity**

Bílkoviny celkem	86 g	Potraviny celkem	+6 656 kJ
Sacharidy celkem	180 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	54 g	Celkem	6 656 kJ
Vláknina celkem	45 g	Pitný režim	0 l

Snídaně

220 g z celého množství upečeného, celé je to 5 porcí

2 079 kJ

Carobový chlebiček s hruškou

1 498 kJ

hruška 350 x 1 g

400 g bezlepkové mouky

vejce slepičí 150 x 1 g

skořice mletá 5 x 1 g

perníkové koření Vitana 10 x 1 g

Carob 25 x 1 g

rýžový olej 20 x 1 g

kokosový cukr 50 x 1 g

voda čistá 100 x 1 ml

Zakysaný bílý kokosový jogurt Kalma

180 x 1 g

581 kJ

Dopolední svačina**312 kJ**

pomeranč

150 x 1 g

312 kJ

Oběd**2 138 kJ**

losos steak

115 x 1 g

989 kJ

jáhly (pšeno, proso)

70 x 1 g

1 071 kJ

salat mix, baby špenát, listy červené řepy

60 x 1 g

78 kJ

Odpolední svačina**528 kJ**

Alpro sojový jogurt borůvka

180 x 1 g

528 kJ

Večeře**1 629 kJ**

Vepřová šunka DELIKATES 95 % Skaličan

100 x 1 g

418 kJ

ovčí sýr čerstvý

50 x 1 g

545 kJ

chléb toustový bezlepkový

70 x 1 g

666 kJ

Druhá večeře**0 kJ****Aktivity**

Bílkoviny celkem

90 g

Potraviny celkem

+6 686 kJ

Sacharidy celkem

183 g

Aktivity celkem

-0 kJ

Tuky celkem

55 g

Celkem

6 686 kJ

Vláknina celkem

26 g

Pitný režim

0,02 l

6. DEN Snídaně**2 050 kJ****Batátová polévka**

2 050 kJ

cibule 40 x 1 g

zeleninový vývar se zeleninou 200 x 1 ml

batáty sladké brambory 100 x 1 g

vejce uvařené na tvrdo

Dopolední svačina**433 kJ**

mandlové máslo Lifelike

10 x 1 g 242 kJ

kiwi

70 x 1 g 190 kJ

Oběd**2 568 kJ**

Krůtí v mandlové omáčce s bramborovým knedlíkem

brambory syrové

100 x 1 g 371 kJ

vejce slepičí

30 x 1 g 190 kJ

rýžová hladká mouka Pernerka

50 x 1 g 758 kJ

Řepkový olej Manka

3 x 1 ml 102 kJ

krůtí prsa

170 x 1 g 784 kJ

mandlové máslo Lifelike

15 x 1 g 363 kJ

Odpolední svačina**206 kJ**

paprika červená

100 x 1 g 147 kJ

okurka salátová

100 x 1 g 59 kJ

Večeře**1 497 kJ**

Zelný salát, zelí sojanéza, umeocet a uvařené fazole smíchat, podávat s pečivem.

zelí červené

100 x 1 g 122 kJ

sojanéza

15 x 1 g 180 kJ

umeocet Country Life

5 x 1 ml 4 kJ

bezlepkový chléb semínkový

70 x 1 g 764 kJ

fazole

30 x 1 g 427 kJ

Druhá večeře**0 kJ****Aktivity**

Bílkoviny celkem

87 g

Potraviny celkem

+6 753 kJ

Sacharidy celkem

195 g

Aktivity celkem

-0 kJ

Tuky celkem

53 g

Celkem

6 753 kJ

Vláknina celkem

35 g

Pitný režim

0 l

7. DEN Snídaně**2 208 kJ**

Cizrnové lívance s hummusem a zeleninou. Koření a bylinky dle chuti

mouka cizrnová	80 x 1 g	1 200 kJ
voda čistá	130 x 1 ml	0 kJ
Oriental Style Hummus s Rajčaty a Bazalkou Chef Select	60 x 1 g	667 kJ
zelenina	100 x 1 g	88 kJ
vejce slepičí	40 x 1 g	253 kJ

Dopolední svačina**394 kJ**

banán	100 x 1 g	394 kJ
-------	-----------	--------

Oběd**2 388 kJ**

Hrachová kaše s hlívou ústříčnou.

hrách	100 x 1 g	1 557 kJ
hlíva ústříčná	120 x 1 g	184 kJ
Ghí přepuštěné máslo	15 x 1 g	552 kJ
cibule červená	50 x 1 g	95 kJ

Odpolední svačina**295 kJ**

mrkev	200 x 1 g	295 kJ
-------	-----------	--------

Večeře**1 568 kJ**

Rýžové nudle s opečeným tofu a šmakounem

rýžové nudle syrové	35 x 1 g	533 kJ
tofu marinované natures promise	100 x 1 g	695 kJ
Šmakoun klasik	100 x 1 g	280 kJ
sojanéza	5 x 1 g	60 kJ

Druhá večeře**0 kJ****Aktivity**

Bílkoviny celkem	88 g	Potraviny celkem	+6 853 kJ
Sacharidy celkem	197 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	51 g	Celkem	6 853 kJ
Vláknina celkem	44 g	Pitný režim	0,13 l