



Snídaně

1 986 kJ

Mléko zahřát rozmíchat s kořením a osladit. Vynikající protizánětlivé, proti volným radikálům. Pomáhá proti virům a bakteriím a další skvělé účinky na zdraví.

Lučina Linie o 30% méně tuku	50 x 1 g	392 kJ
Kurkuma latte kokosové		417 kJ
Bio Kurkuma latte Vanilka Sonnentor 3 x 1 g		
kokosové mléko 250 x 1 ml		
Čekankový sirup natural 4Slim 10 x 1 g		
kedlubna bílá	100 x 1 g	110 kJ
chléb kváskový žitno pšeničný	100 x 1 g	1 067 kJ

Dopolední svačina

985 kJ

ořechy kešu	30 x 1 g	733 kJ
mandarinka	140 x 1 g	252 kJ

Oběd

2 459 kJ

Gnoci - mouka, ricotta nebo lučina, brambory uvařené nastrouhat, přidat mouku a vajíčko - připravit noky, vařit 10 m ve vroucí osolené vodě. Šmakoun čistý nebo hlíva ústřičná orestovat, zalít mlékem, přidat houby a dochutit kořením dle chuti.

BRAMBOROVÉ GNOCHI S HOUBOVOU OMÁČKOU

2 459 kJ

Gouda 45 % tuku Bluedino 20 x 1 g
Špaldová mouka hladká Castello 50 x 1 g
brambory syrové 50 x 1 g
Ricotta Lovilio 30 x 1 g
vejce slepičí 60 x 1 g
Šmakoun klasik 200 x 1 g
kokosové mléko 100 x 1 ml
žampiony sterilované Tesco 50 x 1 g

Odpolední svačina

791 kJ

zelenina	200 x 1 g	240 kJ
eidam sýr 30% tuku, plátkový	50 x 1 g	551 kJ

Večeře

1 317 kJ

olej olivový extra panenský	7 x 1 ml	240 kJ
Aljašská treska filety Nowaco	180 x 1 g	558 kJ
černá čočka Beluga Arax	30 x 1 g	386 kJ
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	150 x 1 g	133 kJ



Aktivita

Bílkoviny celkem	135 g	Potraviny celkem	+7 538 kJ
Sacharidy celkem	174 g	Aktivita celkem	-0 kJ
Tuky celkem	57 g	Celkem	7 538 kJ
Vláknina celkem	36 g	Pitný režim	0,35 l
Cukry celkem	39 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	1 g		
Nasycené mastné kyseliny	23 g		
PHE celkem	0 g		



2.

Snídaně 1 846 kJ

celozrnné pečivo Albert	100 x 1 g	1 058 kJ
Hummus s česnekem oriental style Chef Select	50 x 1 g	567 kJ
mrkev	150 x 1 g	221 kJ

Dopolední svačina 713 kJ

olivky černé	40 x 1 g	250 kJ
Dýňové krekry se špaldou a česnekem Biopekárna Zemanka	30 x 1 g	464 kJ

Oběd 2 516 kJ

Fazolový guláš s kuřecím, pečivo - oběd FitMakyta 2 516 kJ

Skyr natur 0,1% tuku Pilos 20 x 1 g
mrkev 90 x 1 g
olej olivový 5 x 1 ml
Fazole bílé ve slaném nálevu Gianna 150 x 1 g
zeleninový vývar se zeleninou 150 x 1 ml
zakysaná smetana 12% Kunín 30 x 1 g
chléb žitný 80 x 1 g
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti) 150 x 1 g

Odpolední svačina 1 080 kJ

kedlubna bílá	200 x 1 g	220 kJ
eidam sýr 30% tuku, plátkový	50 x 1 g	551 kJ
Dýňové krekry se špaldou a česnekem Biopekárna Zemanka	20 x 1 g	309 kJ

Večeře 1 277 kJ

Krůtí stejk s pečivem a zeleninou 1 277 kJ

olej olivový extra panenský 2,5 x 1 ml
krůtí steak 120 x 1 g
křen syrový 3 x 1 g
rohlík žitný Albert 50 x 1 g
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát 200 x 1 g
ocet balzamico de cezare 5 x 1 ml

Druhá večeře 0 kJ

Aktivity

Bílkoviny celkem	129 g	Potraviny celkem	+7 432 kJ
Sacharidy celkem	183 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	56 g	Celkem	7 432 kJ
Vláknina celkem	41 g	Pitný režim	0 l
Cukry celkem	31 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	0,61 g		
Nasycené mastné kyseliny	12 g		
PHE celkem	0 g		



3.

Snídaně 1 882 kJ

Míchaná vajíčka s pórkem a hořčicí 1 882 kJ

žitný chléb 100% 100 x 1 g
pórek 50 x 1 g
vejce slepičí 2 x malý kus (50 g)
Ghí přepuštěné máslo 2 x 1 g
cibule červená 40 x 1 g
Francouzská Dijonská hořčice hrubozrnná 3 x 1 g

Dopolední svačina 562 kJ

kuřecí prsní šunka 92% Pikok pure 100 x 1 g 385 kJ

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát 200 x 1 g 177 kJ

Oběd 2 783 kJ

Žitný chléb se salátem z makrely 2 783 kJ

žitný chléb 100% 120 x 1 g
Makrela uzená Nautica 70 x 1 g
mrkev 200 x 1 g
Skyr natur 0,1% tuku Pilos 140 x 1 g
ledový salát 200 x 1 g

Odpolední svačina 1 193 kJ

mandle neloupané 20 x 1 g 533 kJ

kekry špaldové celozrnné se sezamem dmBio 25 x 1 g 465 kJ

hroznové víno červené 60 x 1 g 195 kJ

Večeře 1 178 kJ

Tortilla se šunkou a sýrem, zelenina 1 178 kJ

Lightlife sýr polotvrdý 30% Leerdammer 30 x 1 g
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát 100 x 1 g
tortilla malá celozrnná Lidl 40 x 1 g
kuřecí prsní šunka 92% Pikok pure 70 x 1 g
kečup jemný Hellmann's 5 x 1 g

Druhá večeře 0 kJ

Aktivity

Bílkoviny celkem	122 g	Potraviny celkem	+7 598 kJ
Sacharidy celkem	182 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	59 g	Celkem	7 598 kJ
Vláknina celkem	38 g	Pitný režim	0 l
Cukry celkem	43 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	0,62 g		
Nasycené mastné kyseliny	16 g		
PHE celkem	0 g		



4.

Snídaně 1 980 kJ

Brownies vafle s jogurtem	420 x 1 g	1 980 kJ
vejce slepičí 50 x 1 g		
Coconut Original Kokosový nápoj s rýží Alpro 90 x 1 g		
žitná mouka celozrnná 40 x 1 g		
Finest dark chocolate 74% cocoa Fin Carré 20 x 1 g		
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko 100 x 1 g		
hruška 120 x 1 g		

Dopolední svačina 838 kJ

pomeranč	200 x 1 g	416 kJ
arašídové máslo	15 x 1 g	422 kJ

Oběd 2 337 kJ

pokud raději říznější rajskou bez cukru, tím lépe

koření - pepř. bobkový list, jak jste zvyklá dle chuti, mořská sůl, citronová

šťáva na doslezení třeba kokosový cukr, čekankový sirup nebo max lžičku cukru

třtinového nebo řepného

mořská sůl s jódem	1,5 x 1 g	0 kJ
--------------------	-----------	------

kokosový cukr	5 x 1 g	79 kJ
---------------	---------	-------

Rajská omáčka s těstovinami	290 x 1 g	2 258 kJ
------------------------------------	-----------	----------

rajská omáčka 60 x 1 g

hovězí maso libové syrové 160 x 1 g

těstoviny semolinové syrové 70 x 1 g

Odpolední svačina 1 089 kJ

koření dle chuti, tofu nakrájet na kostičky a na pánvi orestovat na sucho,

přidat vařenou brokolici a promíchat, podávat s pečivem

brokolice vařená	60 x 1 g	111 kJ
------------------	----------	--------

chléb kváskový žitno pšeničný	40 x 1 g	427 kJ
-------------------------------	----------	--------

Veggie Tofu marinované Nature's Promise	80 x 1 g	552 kJ
---	----------	--------

Večeře 1 388 kJ

Stehna upéct a poté maso obrát a umlít nebo nakrájet na kousky a smíchat se

strouhanou kyselou okurkou, namazat na chléb a podívat se salátovými listy.

Pomazánka z krůtího masa		1 347 kJ
---------------------------------	--	----------

chléb žitný 40 x 1 g

okurka kyselá 30 x 1 g

krůtí spodní stehna čerstvá Lidl 150 x 1 g

salátová srdíčka PEREGRIN	60 x 1 g	42 kJ
---------------------------	----------	-------

mořská sůl s jódem	1 x 1 g	0 kJ
--------------------	---------	------

Aktivity

Bílkoviny celkem	123 g	Potraviny celkem	+7 633 kJ
Sacharidy celkem	189 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	60 g	Celkem	7 633 kJ
Vláknina celkem	28 g	Pitný režim	0,09 l
Cukry celkem	50 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	0,47 g		
Nasycené mastné kyseliny	21 g		
PHE celkem	0 g		



5.

Snídaně 1 771 kJ

Žitný chléb a parenica se zeleninou	1 771 kJ
Parenica uzená Liptov 40 x 1 g	
žitný chléb 100% 100 x 1 g	
Soft Cheese light Milbona 30 x 1 g	
zelenina 150 x 1 g	

Dopolední svačina 710 kJ

broskev	180 x 1 g	348 kJ
Skyr natur 0,1% tuku Pilos	140 x 1 g	363 kJ

Oběd 2 069 kJ

Kotlety na cibuli a šlehačce s bramborem a salátem	2 069 kJ
brambory syrové 250 x 1 g	
vepřová kotleta pečeně 100 x 1 g	
cibule červená 100 x 1 g	
smetana na vaření 12% tuku Kunín 30 x 1 g	
rukola 30 x 1 g	

Odpolední svačina 1 446 kJ

ořechy kešu	20 x 1 g	489 kJ
jablko červené	150 x 1 g	460 kJ
Beef natural jerky (sušené maso hovězí jerky) Fine Gusto	40 x 1 g	497 kJ

Večeře 1 423 kJ

Vaječná omeleta s jahelnými vločkami	1 423 kJ
jáhelné vločky instantní Natural, 25 x 1 g	
Ghí přepuštěné máslo 1 x 1 g	
vejce slepičí 100 x 1 g	
dušená šunka 96% vepřová Dulano 60 x 1 g	
salátová srdíčka Peregrin 100 x 1 g	
Psyllium Organic Apotheke 5 x 1 g	

Druhá večeře 0 kJ

Aktivity

Bílkoviny celkem	126 g	Potraviny celkem	+7 419 kJ
Sacharidy celkem	185 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	54 g	Celkem	7 419 kJ
Vláknina celkem	25 g	Pitný režim	0 l
Cukry celkem	60 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	0,13 g		
Nasycené mastné kyseliny	21 g		
PHE celkem	0 g		



6.

Snídaně 1 520 kJ

zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	100 x 1 g	88 kJ
mořská sůl s jódem	0,5 x 1 g	0 kJ
Lahůdkové droždí Country Life	10 x 1 g	137 kJ
chléb kváskový žitno pšeničný	100 x 1 g	1 067 kJ
Tvaroh polotučný 3,8% Pilos	60 x 1 g	227 kJ

Dopolední svačina 789 kJ

Polévka s trhaným kuřecím masem	205 x 1 g	789 kJ
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti) 60 x 1 g		
mrkev 50 x 1 g		
celer bulvový 50 x 1 g		
vejce slepičí 25 x 1 g		
žitný chléb 100% 20 x 1 g		

Oběd 2 578 kJ

Lososový stejk s bramborem a zeleninovým salátem	2 578 kJ
losos steak 150 x 1 g	
brambory syrové 300 x 1 g	
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát 200 x 1 g	

Odpolední svačina 1 144 kJ

rajčata cherry	100 x 1 g	90 kJ
kefírové mléko 1,1% tuku Pilos	250 x 1 g	412 kJ
mandle neloupané	25 x 1 g	642 kJ

Večeře 1 308 kJ

dušená šunka 96% vepřová Dulano	100 x 1 g	435 kJ
chléb žitný	50 x 1 g	505 kJ
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	150 x 1 g	133 kJ
Lučina Linie o 30% méně tuku	30 x 1 g	235 kJ

Druhá večeře 0 kJ

Aktivity

Bílkoviny celkem	118 g	Potraviny celkem	+7 339 kJ
Sacharidy celkem	180 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	57 g	Celkem	7 339 kJ
Vláknina celkem	36 g	Pitný režim	0,2 l
Cukry celkem	29 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	0,85 g		
Nasycené mastné kyseliny	15 g		
PHE celkem	0 g		



7.

Snídaně 1 869 kJ**Míchaná vajíčka s teplou zeleninou 1 869 kJ**

cibule červená 40 x 1 g
 vejce slepičí 100 x 1 g
 mrkev 50 x 1 g
 cuketa 50 x 1 g
 rohlík grahamový 50 x 1 g
 Mozzarella light Galbani 50 x 1 g

Dopolední svačina 807 kJ

hroznové víno bílé bezsemenné 60 x 1 g 190 kJ

Sýrové krekry se špaldou a slunečnicí bio Zemanka biopekárna 40 x 1 g 618 kJ

Oběd 2 364 kJ**Oběd FitMakyta-těstoviny,sýr,šunka, vejce - zapečené těstoviny 2 364 kJ**

šunka nejvyšší jakosti 95% masa Pikok 100 x 1 g
 celozrnné těstoviny 60 x 1 g
 vejce slepičí 30 x 1 g
 Leerdammer Lightlife sýr plátkový 17% tuku 70 x 1 g
 okurka kyselá 50 x 1 g

Odpolední svačina 1 200 kJ

chia semínka 5 x 1 g 104 kJ

jablko 100 x 1 g 238 kJ

Čekankový sirup natural 4Slim 5 x 1 g 34 kJ

Pohankové lupínky Bonavita 20 x 1 g 298 kJ

vegan bio sojový jogurt take it veggie 250 x 1 g 528 kJ

Večeře 1 211 kJ

chléb kváskový žitno pšeničný 40 x 1 g 427 kJ

Polévka s trhaným kuřecím masem 784 kJ

kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti) 100 x 1 g
 mrkev 50 x 1 g
 celer bulvový 50 x 1 g
 vejce slepičí 30 x 1 g

Druhá večeře 0 kJ**Aktivity**

Bílkoviny celkem	131 g	Potraviny celkem	+7 450 kJ
Sacharidy celkem	170 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	59 g	Celkem	7 450 kJ
Vláknina celkem	29 g	Pitný režim	0 l
Cukry celkem	42 g		
Sůl celkem	0 g		
Vápník celkem	0,92 g		
Nasycené mastné kyseliny	21 g		
PHE celkem	0 g		

