

Bilance Vzor - nevhodná Veganská, redukční 6720 kJ

Ing. Petr Krejčík

Datum 9.7.2021

Klient Vzor



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1599 kcal	165,2 g	52,8 g	63,3 g	33,1 g	92,6 g	33,6 g	16,7 mg	789,7 mg	215,2 mg
DDD / Cíl										

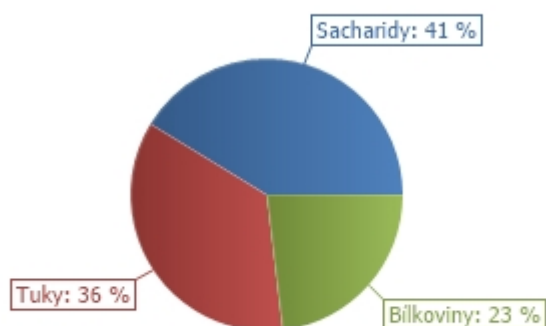
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	18 mg	1341 mg	2697 mg	1018 mg	385 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

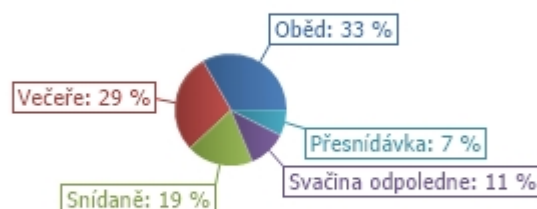
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

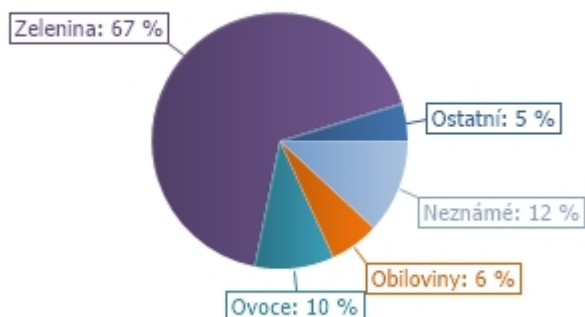


Rozložení energie v jídlech

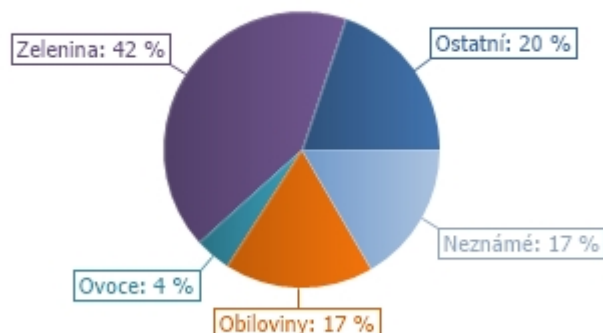


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Datum

Klient

**Základní údaje** *DDD*

Alkohol (ethanol)	0,0 g
Bílkoviny	92,6 g
Cukry	52,8 g
Energie	6689,1 kJ
Popel	9,7 g
Sacharidy	165,2 g
Tuky	63,3 g
Vláknina	33,6 g
Voda	966,2 g

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	4,1 mg
Beta karoten	4165,5 µg
Foláty	445,5 µg
Cholin	2513,6 mg
Kys.listová	20,8 µg
Niacin ekv.	19,1 NE
Niacin vit. B3	10,6 mg
Retinol - vit.A	3,2 µg
Riboflavin B2	1,2 mg
Thiamin B1	1,7 mg
vit. B12	1,6 µg
vit. B5	3,6 mg
vit. B6	1,6 mg
vit. K	216,6 µg
vit.C	215,2 mg
vit.D IU	72,5 UI
vit.D µg	1,8 µg

Stopové prvky *DDD*

Mangan	5,7 mg
Měď	2,0 mg
Selen	59,5 µg
Zinek	8,0 mg
Železo	18,1 mg

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	8,3 g
Fruktóza	10,0 g
Galaktóza	0,0 g
Glukóza	9,3 g
Laktóza	0,1 g
Maltóza	0,4 g
Manitol	0,0 g
Monosacharidy	19,3 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	7,8 g
Sorbitol	0,2 g
Stachyóza	0,1 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0,0 mg
GI (max)	3,3 -
Kofein	0,0 mg
Kys.šřavelová	0,2 g
Theobromin	0,0 mg

Minerály *DDD*

Draslík	2697,4 mg
Fosfor	1018,3 mg
Hořčík	384,9 mg
Sodík	1340,8 mg
Vápník	789,7 mg

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	45,4 mg
Cholesterol	16,7 mg
MUFA	6,0 g
PUFA	8,6 g
SAFA	33,1 g
Transmastné kyseliny	0,0 g
ω-3	0,1 g
ω-6	0,3 g

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	3,0 g
Arginin	4,6 g
Cystin	1,2 g
Fenylalanin	3,8 g
Glycin	2,9 g
Histidin	2,0 g
Isoleucin	3,2 g
K.asparagová	6,8 g
K.glutamová	18,1 g
Leucin	5,5 g
Lysin	3,6 g
Methionin	1,1 g
Prolin	5,5 g
Serin	3,7 g
Threonin	2,7 g
Tryptofan	0,9 g
Tyrosin	2,4 g
Valin	3,5 g

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	26/48 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	5:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,3:0,2	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	165/53 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:19:23

Sestava: Vzor - nevhodná Veganská, redukční 6720 kJ

Klient: Vzor

Poznámka:

Jídelníček: Den 1				Množství	Energie
Snídaně					
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Cibule jarní čerstvá				15,00 g	5 kcal
Tofu Natural, Lunter, bezlepkové				160,00 g	207 kcal
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)				2,00 g	1 kcal
Koření, kurkuma, mletá				1,00 g	3 kcal
Citronová šťáva, syrová, juice				1,00 g	0 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	2× 1 malá			150,00 g	46 kcal
		Sacharidy:	12,2 g	VJ: 1,2	Energie: 381,6 kcal
Přesnídávka					
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký			180,00 g	85 kcal
		Sacharidy:	21,2 g	VJ: 2,1	Energie: 84,8 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Česnek, syrový, průměr				1,00 g	1 kcal
Houby, houba Portabella (Portobello), syrové				100,00 g	22 kcal
Žampiony, čerstvé				80,00 g	18 kcal
Koření, tymián, čerstvý				3,00 g	2 kcal
Chilli koření				1,00 g	2 kcal
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)				2,00 g	1 kcal
Zrna, quinoa, suché	1× 100 ml			70,00 g	257 kcal
		Sacharidy:	52,3 g	VJ: 5,2	Energie: 390,4 kcal
Svačina odpoledne					
Vegan Classic zmrzlina, Magnum	1× 1 zmrzlina (90ml)			71,00 g	235 kcal
		Sacharidy:	24,1 g	VJ: 2,4	Energie: 234,7 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, kokosový olej				5,00 g	43 kcal
Cibule, syrová, průměr				10,00 g	4 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal
Jablečný ocet				2,00 g	0 kcal
Seitan natural Sunfood (gluten meat)				150,00 g	176 kcal
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)				2,00 g	1 kcal
Těstoviny, vaječné nudle, neobohacené, suché, průměr				70,00 g	269 kcal
		Sacharidy:	57,6 g	VJ: 5,8	Energie: 511,8 kcal
Celkem: Sacharidy: 167 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1603 kcal					

SNÍDANĚ: míchané tofu s kurkumou a červenou paprikou

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč

OBĚD: tymiánové žampiony, vařená quinoa

SVACHINA: nanuk vegan magnum

VEČEŘE: těstoviny se seitanem a rajčatovou omáčkou

Jídelníček: Den 2					Množství	Energie
Snídaně						
Jogurt, sojový					150,00 g	141 kcal
Skořice, mletá					1,00 g	1 kcal
Kokos sušený mletý					30,00 g	187 kcal
Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	1× 1 malá kostka cukru				5,00 g	20 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	3× 2 lžice zarovnané				45,00 g	166 kcal
	Sacharidy:	59,9 g	VJ:	6,0	Energie:	516,8 kcal
Přesnídávka						
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	2× 1 průměrný kus				200,00 g	104 kcal
	Sacharidy:	27,6 g	VJ:	2,8	Energie:	104,2 kcal
Oběd						
Rostlinný olej, kokosový olej					5,00 g	43 kcal
Robi rostlinná náhrada masa bez soji					120,00 g	150 kcal
Česnek, syrový, průměr					5,00 g	7 kcal
Cibule, syrová, průměr					15,00 g	6 kcal
Fazolové lusky (zelené fazolky), čerstvé					200,00 g	67 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE					15,00 g	49 kcal
Sójový nápoj original, Alpro					100,00 g	39 kcal
	Sacharidy:	29,5 g	VJ:	3,0	Energie:	361,4 kcal
Svačina odpoledne						
Kokosový jogurt s borůvkami, veganský, Vege4Fun	1× 1 balení				150,00 g	137 kcal
	Sacharidy:	18,5 g	VJ:	1,8	Energie:	136,6 kcal
Večeře						
Rostlinný olej, kokosový olej					5,00 g	43 kcal
Květák, syrový, průměr					150,00 g	37 kcal
Tofu uzené, Sunfood					180,00 g	271 kcal
Koření, kurkuma, mletá					1,00 g	3 kcal
Kari koření					2,00 g	7 kcal
Sójový nápoj, Alpro					150,00 g	96 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE					10,00 g	33 kcal
	Sacharidy:	28,5 g	VJ:	2,9	Energie:	490,6 kcal
Celkem:	Sacharidy:	164 g	Tuky:	64 g	Bílkoviny:	95 g
					Energie:	1610 kcal

SNÍDANĚ: sojový jogurt s kokosem, ovesné vločky

PŘESNÍDÁVKA: jablko

OBĚD: robi maso, restované fazolové lusky na česneku

SVACHINA: kokosový jogurt s borůvkami - vegan

VEČEŘE: květák na kari s uzeným tofu

Jídelníček: Den 3				Množství	Energie
Snídaně					
Rohlík celozrnný				70,00 g	165 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				100,00 g	31 kcal
Veganský sýr, gouda, Green Vie Foods (kokos.olej 24%)				50,00 g	151 kcal
				Sacharidy:	50,1 g
				VJ:	5,0
				Energie:	347,1 kcal
Přesnídávka					
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	1× 1 střední ovoce (6cm průměr)			80,00 g	43 kcal
				Sacharidy:	10,7 g
				VJ:	1,1
				Energie:	42,6 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal
Seitan natural Sunfood (gluten meat)				190,00 g	223 kcal
Hrách, hrášek, zmrazený, nepřipravené				50,00 g	34 kcal
Brokolice, syrová				50,00 g	14 kcal
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)			50,00 g	18 kcal
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení				30,00 g	22 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 kus			50,00 g	9 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				50,00 g	15 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové				50,00 g	4 kcal
				Sacharidy:	25,9 g
				VJ:	2,6
				Energie:	432,3 kcal
Svačina odpoledne					
Vegan Classic zmrzlina, Magnum	1× 1 zmrzlina (90ml)			71,00 g	235 kcal
				Sacharidy:	24,1 g
				VJ:	2,4
				Energie:	234,7 kcal
Večeře					
Cizrna, vařená	1× 250 ml			180,00 g	277 kcal
Šalotka, syrové	2× 15 ml sekané			20,00 g	14 kcal
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá				10,00 g	40 kcal
Koriandr, syrový	2× 15 ml			2,00 g	0 kcal
Kmín mletý				1,00 g	3 kcal
Petrželová nať				1,00 g	1 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Rostlinný olej, kokosový olej				15,00 g	129 kcal
Rukola, syrová	3× 125 ml			30,00 g	8 kcal
Polníček, syrový	1× 125 ml			30,00 g	6 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal
				Sacharidy:	57,3 g
				VJ:	5,7
				Energie:	496,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 168 g Tuky: 62 g Bílkoviny: 84 g Energie: 1553 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnná bageta s veganským sýrem, paprika

PŘESNÍDÁVKA: mandarinka

OBĚD: míchaný salát se zeleninou a seitanem

SVACHINA: nanuk vegan magnum

VEČEŘE: falafel, rukolový salát s cherry rajčátky

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie
Snídaně					
Sójový nápoj, Alpro				300,00 g	193 kcal
Pohankové vločky, průměr, suché				20,00 g	64 kcal
Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	1 × 1 malá kostka cukru			5,00 g	20 kcal
	Sacharidy:	42,2 g	VJ:	4,2	Energie: 277,5 kcal
Přesnídávka					
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				70,00 g	62 kcal
Jahody, syrové, průměr	5 × 1 velká (3,5 cm průměr)			90,00 g	25 kcal
Sójový nápoj original, Alpro				250,00 g	97 kcal
	Sacharidy:	27,1 g	VJ:	2,7	Energie: 184,4 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej	5 × 1 lžička rovná			20,00 g	172 kcal
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2 × 1 kus			100,00 g	18 kcal
Fazole, malé bílé, syrové				130,00 g	367 kcal
Chilli koření				1,00 g	2 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal
	Sacharidy:	55,0 g	VJ:	5,5	Energie: 598,7 kcal
Svačina odpoledne					
Vegan Protein 3 Stack, Vanilka, Z-Konzept Nutrition				25,00 g	94 kcal
Voda, obecní vodovod	1 × 1 hrnek (250 ml)			250,00 g	0 kcal
	Sacharidy:	2,0 g	VJ:	0,2	Energie: 94,2 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Cibule, syrová, průměr				20,00 g	8 kcal
Dýně Hokkaidó, čerstvá				100,00 g	23 kcal
Sójový nápoj original, Alpro				100,00 g	39 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Zakysaná kokosová smetana, Planton				80,00 g	126 kcal
Cizrna, syrová				50,00 g	171 kcal
Koření, kari koření				1,00 g	3 kcal
	Sacharidy:	40,2 g	VJ:	4,0	Energie: 489,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 167 g Tuky: 63 g Bílkoviny: 92 g Energie: 1644 kcal					

SNÍDANĚ: pohanková kaše z rostlinného mléka

PŘESNÍDÁVKA: ovocné smoothie

OBĚD: fazole chilli corn carne, bez přílohy

SVACHINA: proteinový nápoj

VEČEŘE: dýňová polévka s pečenou cizrnou a zakysanou vegan smetanou

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie			
Snídaně								
Čočka, červená, syrová				40,00 g	138 kcal			
Voda, obecní vodovod				50,00 g	0 kcal			
Olej olivový				5,00 g	44 kcal			
Tahini-sezam				5,00 g	30 kcal			
Džus, juice, citrónový				5,00 g	1 kcal			
Sůl mořská bílá				1,02 g	0 kcal			
Pepř mletý				0,13 g	0 kcal			
Paprika červená (mletá)				0,26 g	1 kcal			
Okurky salátové, okurek, syrové				150,00 g	13 kcal			
	Sacharidy:	27,0 g	VJ:	2,7	Energie:	228,2 kcal		
Přesnídávka								
Voda, obecní vodovod			3× 100 ml	300,00 g	0 kcal			
Borůvky, syrové, průměr				130,00 g	67 kcal			
Vegan Protein 3 Stack, Vanilka, Z-Konzept Nutrition				20,00 g	75 kcal			
	Sacharidy:	17,1 g	VJ:	1,7	Energie:	142,7 kcal		
Oběd								
Olej stolní rostlinný, průměr				5,00 g	44 kcal			
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal			
Veggie, sójový mletý řízek, nepřipravený			1× 1 porce	150,00 g	265 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				80,00 g	14 kcal			
Mrkev, syrová, průměr		5× 1 střední proužek		20,00 g	7 kcal			
Celer, bulva, syrová				20,00 g	8 kcal			
Petržel, kořen, čerstvá		2× 10 větviček		20,00 g	6 kcal			
Rajský protlak				20,00 g	15 kcal			
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal			
Těstoviny, špagety, celozrnné, suché				60,00 g	209 kcal			
	Sacharidy:	78,3 g	VJ:	7,8	Energie:	607,1 kcal		
Svačina odpoledne								
Vegan Almond zmrzlina, Magnum			1× 1 zmrzlina (90ml)	72,00 g	248 kcal			
	Sacharidy:	23,0 g	VJ:	2,3	Energie:	248,5 kcal		
Večeře								
Rostlinný olej, kokosový olej				5,00 g	43 kcal			
Listový špenát řezaný, Dione, zmrazený				80,00 g	23 kcal			
Česnek, syrový, průměr				2,00 g	3 kcal			
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)				5,00 g	3 kcal			
Limetková šťáva, syrová			1× 5 ml	5,00 g	1 kcal			
Houby, houba Portabella (Portobello), syrové				150,00 g	33 kcal			
Tofu bazalka, Lunter, bezlepkové				120,00 g	145 kcal			
Rostlinný olej, kokosový olej				5,00 g	43 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr			3× 1 kus	150,00 g	27 kcal			
	Sacharidy:	16,9 g	VJ:	1,7	Energie:	321,9 kcal		
Celkem:	Sacharidy:	162 g	Tuky:	63 g	Bílkoviny:	94 g	Energie:	1548 kcal

SNÍDANĚ: hummus z červené čočky, okurek

PŘESNÍDÁVKA: borůvkový koktejl

OBĚD: boloňské špagety

SVACINA: nanuk vegan magnum

VEČEŘE: plněné portabelo, zelenina

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie
Snídaně					
Alpro sójová alternativa bílého jogurtu s mandlemi				150,00 g	81 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché				20,00 g	74 kcal
Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr				60,00 g	29 kcal
	Sacharidy:	22,8 g	VJ:	2,3	Energie: 183,5 kcal
Přesnídávka					
Zelí bílé, syrové, skladované, průměr				100,00 g	24 kcal
Citronová šťáva, syrová, juice			1× 5 ml	5,00 g	1 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
	Sacharidy:	5,8 g	VJ:	0,6	Energie: 25,3 kcal
Oběd					
Cizrna, vařená			1× 175 ml	120,00 g	185 kcal
Brokolice, syrová				100,00 g	29 kcal
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá				40,00 g	161 kcal
Voda, obecní vodovod				50,00 g	0 kcal
Olej stolní rostlinný, průměr				15,00 g	132 kcal
Sojanéza				30,00 g	118 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové				100,00 g	9 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr			2× 1 malá	150,00 g	46 kcal
	Sacharidy:	71,3 g	VJ:	7,1	Energie: 713,1 kcal
Svačina odpoledne					
Delicious vegan protein, čokoláda + lískový ořech, Nutrend			1× 1 porce	30,00 g	114 kcal
	Sacharidy:	1,7 g	VJ:	0,2	Energie: 114,2 kcal
Večeře					
Olej stolní rostlinný, průměr			2× 1 lžička rovná	8,00 g	71 kcal
Robi rostlinná náhrada masa bez soji				120,00 g	150 kcal
Hrách, hrášek, zmrazený, nepřipravené				30,00 g	20 kcal
Cuketa				50,00 g	8 kcal
Piniová jádra				20,00 g	115 kcal
Těstoviny, vaječné nudle, neobohacené, suché, průměr				60,00 g	231 kcal
Bazalka, čerstvá			1× 30 ml	5,00 g	1 kcal
	Sacharidy:	61,5 g	VJ:	6,2	Energie: 595,8 kcal
Celkem: Sacharidy: 163 g Tuky: 63 g Bílkoviny: 96 g Energie: 1632 kcal					

SNÍDANĚ: rostlinný jogurt, ovesné vločky, meruňky

PŘESNÍDÁVKA: zelný salát

OBĚD: brokolice - cizrnové placky, zelenina, sojanéza

SVAČINA: vegan čokoláda s ořechy

VEČEŘE: těstoviny se zeleninou a robi masem s pestem z piniových ořechů a bazalky

Jídelníček: Den 7			Množství	Energie
Snídaně				
Voda, obecní vodovod	3× 100 ml	300,00 g		0 kcal
Vegan Protein 3 Stack, Vanilka, Z-Konzept Nutrition	1× 1 porce	30,00 g		113 kcal
Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	1× 1 malá kostka cukru	5,00 g		20 kcal
Zrna, quinoa, suché	1× 1 porce	20,00 g		74 kcal
Holandské kakao, Dr. Oetker (obsah kakaového másla 10%)		10,00 g		29 kcal
	Sacharidy:	21,2 g	VJ: 2,1	Energie: 235,4 kcal
Přesnídávka				
Vegan Almond zmrzlina, Magnum	1× 1 zmrzlina (90ml)	72,00 g		248 kcal
	Sacharidy:	23,0 g	VJ: 2,3	Energie: 248,5 kcal
Oběd				
Rostlinný olej, kokosový olej		5,00 g		43 kcal
Cibule, syrová, průměr		10,00 g		4 kcal
Tempeh čerstvý, průměr		160,00 g		309 kcal
Pór (pórek), čerstvý		50,00 g		13 kcal
Houby, shiitake, sušené		5,00 g		14 kcal
Kapusta růžičková, syrová		20,00 g		7 kcal
Hrách, jedlé lusky (snow peas), syrové		30,00 g		13 kcal
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		5,00 g		3 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE		15,00 g		49 kcal
Zrna, bulgur, suchý		50,00 g		171 kcal
	Sacharidy:	63,2 g	VJ: 6,3	Energie: 625,0 kcal
Svačina odpoledne				
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		60,00 g		53 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché		20,00 g		74 kcal
Rostlinný olej, kokosový olej	2× 1 lžička rovná	8,00 g		69 kcal
Voda, obecní vodovod		50,00 g		0 kcal
	Sacharidy:	26,4 g	VJ: 2,6	Energie: 196,2 kcal
Večeře				
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		50,00 g		15 kcal
Kedluben, syrový, průměr		50,00 g		10 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové		50,00 g		4 kcal
Cizrna, vařená		100,00 g		154 kcal
Olej stolní rostlinný, průměr		5,00 g		44 kcal
Tahini-sezam		10,00 g		61 kcal
Česnek, syrový, průměr		2,00 g		3 kcal
Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g		1 kcal
Kmín mletý		1,00 g		3 kcal
	Sacharidy:	31,1 g	VJ: 3,1	Energie: 295,9 kcal
Celkem: Sacharidy: 165 g Tuky: 66 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1601 kcal				

SNÍDANĚ: quinoová kaše s kakaem

PŘESNÍDÁVKA: nanuk vegan Magnum

OBĚD: čína z tempehu, bulgur

SVAČINA: ovesné sušenky s banánem
VEČEŘE: hummus se zeleninou