

Bilance Vzor - nevhodná Vegetariánská - ovolakto
(GDA 8400 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	1997 kcal	228,1 g	76,0 g	80,5 g	45,3 g	94,8 g	31,2 g	332,4 mg	1452,6 mg	239,2 mg
DDD / Cíl										

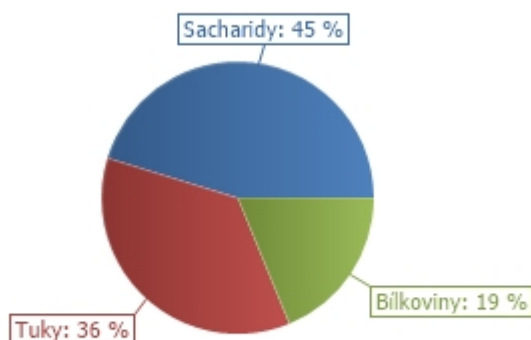
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	14 mg	1758 mg	3220 mg	1819 mg	411 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

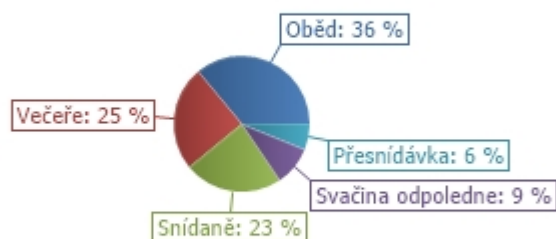
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

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

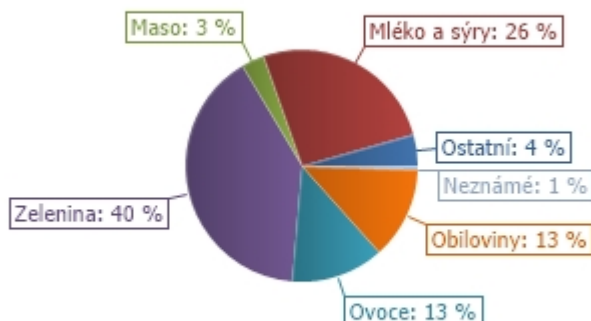


Rozložení energie v jídlech



* 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	94,8 g
Cukry	76,0 g
Energie	8357,5 kJ
Popel	12,7 g
Sacharidy	228,1 g
Tuky	80,5 g
Vláknina	31,2 g
Voda	1126,6 g

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	5,2 mg
Beta karoten	5334,7 µg
Foláty	426,9 µg
Cholin	1747,3 mg
Kys.listová	123,0 µg
Niacin ekv.	24,7 NE
Niacin vit. B3	12,3 mg
Retinol - vit.A	569,7 µg
Riboflavin B2	2,0 mg
Thiamin B1	1,4 mg
vit. B12	10,3 µg
vit. B5	6,0 mg
vit. B6	1,9 mg
vit. K	195,0 µg
vit.C	239,2 mg
vit.D IU	71,0 UI
vit.D µg	2,9 µg

Stopové prvky *DDD*

Mangan	5,9 mg
Měď	1,9 mg
Selen	64,0 µg
Zinek	11,8 mg
Železo	14,0 mg

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	23,2 g
Fruktóza	14,5 g
Galaktóza	0,3 g
Glukóza	12,8 g
Laktóza	13,2 g
Maltóza	0,2 g
Manitol	0,1 g
Monosacharidy	27,5 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	10,1 g
Sorbitol	0,2 g
Stachyóza	0,0 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0,0 mg
GI (max)	47,2 -
Kofein	0,8 mg
Kys.šťavelová	0,4 g
Theobromin	12,4 mg

Minerály *DDD*

Draslík	3219,7 mg
Fosfor	1819,3 mg
Hořčík	411,0 mg
Sodík	1758,1 mg
Vápník	1452,6 mg

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	52,9 mg
Cholesterol	332,4 mg
MUFA	11,0 g
PUFA	7,0 g
SAFA	45,3 g
Transmastné kyseliny	0,1 g
ω-3	0,1 g
ω-6	0,5 g

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	3,1 g
Arginin	4,1 g
Cystin	1,1 g
Fenylalanin	4,1 g
Glycin	2,6 g
Histidin	2,1 g
Isoleucin	3,9 g
K.asparagová	6,8 g
K.glutamová	17,5 g
Leucin	6,7 g
Lysin	5,0 g
Methionin	1,6 g
Prolin	6,7 g
Serin	4,3 g
Threonin	3,2 g
Tryptofan	1,0 g
Tyrosin	3,1 g
Valin	4,7 g

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	32/49 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	4:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,2:0,2	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	228/76 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:19:37

Sestava: Vzor - nevhodná Vegetariánská - ovolakto (GDA 8400 kJ)

Klient: Vzor

Poznámka:

Jídelníček: Den 1				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				120,00 g	283 kcal
Lučina - základní				30,00 g	84 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	2× 1 malá			150,00 g	46 kcal
	Sacharidy:	59,0 g	VJ:	5,9	Energie: 413,1 kcal
Přesnídávka					
Kiwi, syrové, průměr	2× 1 střední ovoce			150,00 g	82 kcal
	Sacharidy:	17,5 g	VJ:	1,7	Energie: 81,7 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej				5,00 g	43 kcal
Cibule, syrová, průměr				10,00 g	4 kcal
Kari koření				2,00 g	7 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 kus			50,00 g	9 kcal
Tofu Natural, Lunter, bezlepkové				140,00 g	181 kcal
Kokosové mléko				20,00 g	45 kcal
Cizrna, vařená	1× 175 ml			120,00 g	185 kcal
Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrnná loupáná jasmínová, suchá				110,00 g	406 kcal
	Sacharidy:	119,1 g	VJ:	11,9	Energie: 880,1 kcal
Svačina odpoledne					
Přibínáček Borůvka, smetanový krém				70,00 g	162 kcal
	Sacharidy:	10,5 g	VJ:	1,1	Energie: 161,8 kcal
Večeře					
Celer, bulva, syrová	1× 1 průměrný kus			200,00 g	84 kcal
Vejce vařené				50,00 g	74 kcal
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)			50,00 g	18 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	5× 1 velký plátek			100,00 g	257 kcal
Majonéza klasická, 82,5% tuku, průměr				15,00 g	112 kcal
Pór (pórek), čerstvý				20,00 g	5 kcal
	Sacharidy:	23,2 g	VJ:	2,3	Energie: 550,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 229 g Tuky: 85 g Bílkoviny: 95 g Energie: 2087 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina, paprika

PŘESNÍDÁVKA: kiwi

OBĚD: cizrnové kari s tofu, jasmínová rýže

SVACHINA: přibínáček borůvkový

VEČEŘE: celerový salát s vejcem a sýrem a majonézou

Jídelníček: Den 2				Množství	Energie
Snídaně					
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	2× 200 ml	400,00 g			186 kcal
Rýže, zrna, nevařená, průměr	2× 1 lžíce vrchovatá	50,00 g			174 kcal
Arašídové máslo, průměr		15,00 g			86 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		100,00 g			89 kcal
Kakao Granko - prášek (Orion)	2× 1 lžíce rovná	10,00 g			38 kcal
		Sacharidy:	92,0 g	VJ: 9,2	Energie: 574,4 kcal
Přesnídávka					
Pomelo, syrové, průměr		150,00 g			57 kcal
		Sacharidy:	14,4 g	VJ: 1,4	Energie: 57,0 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej	5× 1 lžička rovná	20,00 g			172 kcal
Lilek, syrový		80,00 g			14 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		80,00 g			25 kcal
Česnek, syrový, průměr		2,00 g			3 kcal
Koření, tymián, čerstvý		1,00 g			1 kcal
Těstoviny, makarony (kolínka), celozrnné, suché		100,00 g			348 kcal
Tvaroh tvrdý, Sedlčanský		150,00 g			179 kcal
		Sacharidy:	88,8 g	VJ: 8,9	Energie: 741,5 kcal
Svačina odpoledne					
Zmrzlina Pralines & Cream, Häagen-Dazs		70,00 g			192 kcal
		Sacharidy:	19,7 g	VJ: 2,0	Energie: 191,9 kcal
Večeře					
Máslo přepuštěné, máselný olej bezvodý, ghee, ghí, průměr	2× 10 g	20,00 g			175 kcal
Cibule, syrová, průměr		15,00 g			6 kcal
Vejce slepičí syrové	2× 1 malé (vel. S)	100,00 g			154 kcal
Listový špenát řezaný, Dione, zmrazený		80,00 g			23 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus	150,00 g			27 kcal
		Sacharidy:	11,3 g	VJ: 1,1	Energie: 385,7 kcal
Celkem: Sacharidy: 226 g Tuky: 80 g Bílkoviny: 95 g Energie: 1951 kcal					

SNÍDANĚ: rýžová kaše s arašídovým máslem, grankem a banánem

PŘESNÍDÁVKA: pomelo

OBĚD: celozrnné těstoviny s pečeným lilkem a paprikou, sypané tvarohem

SVACHINA: nanuk Häagen-Dazs

VEČEŘE: míchaná vejce na cibulce s listovým špenátem, rajčata

Jídelníček: Den 3				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				110,00 g	260 kcal
Gervais Original, žervé sýr původní				20,00 g	44 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam 20%, ementál 20%), průměr	4× 1 velký plátek			80,00 g	182 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr	2× 100 ml plátky			100,00 g	16 kcal
Sacharidy:				50,2 g	VJ: 5,0
				Energie:	502,3 kcal
Přesnídávka					
Jablko, syrové, se slupkou, průměr				250,00 g	130 kcal
Sacharidy:				34,5 g	VJ: 3,5
				Energie:	130,3 kcal
Oběd					
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				150,00 g	133 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	4× 2 lžíce zarovnané			60,00 g	222 kcal
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	1× 200 ml			200,00 g	93 kcal
Vejce slepičí syrové	1× 1 malé (vel. S)			50,00 g	77 kcal
Skořice, mletá				2,00 g	3 kcal
Rostlinný olej, kokosový olej				15,00 g	129 kcal
Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku				100,00 g	90 kcal
Med, různé druhy, průměr				5,00 g	15 kcal
Borůvky, syrové, průměr				80,00 g	41 kcal
Sacharidy:				101,1 g	VJ: 10,1
				Energie:	803,9 kcal
Svačina odpoledne					
Sýr, cottage, smetanový (4,5% tuku)				150,00 g	148 kcal
Kedluben, syrový, průměr				150,00 g	29 kcal
Sacharidy:				9,0 g	VJ: 0,9
				Energie:	176,6 kcal
Večeře					
Máslo přepuštěné, máselný olej bezvodý, ghee, ghí, průměr	2× 10 g			20,00 g	175 kcal
Cibule, syrová, průměr				20,00 g	8 kcal
Dýně Hokkaidó, čerstvá				200,00 g	47 kcal
Brambory nové, letní, průměr, syrové				80,00 g	70 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Zakysaná smetana krémovitá, 12% tuku, Mlékárna Kunín				50,00 g	80 kcal
Sacharidy:				30,5 g	VJ: 3,0
				Energie:	379,9 kcal
Celkem: Sacharidy: 225 g Tuky: 83 g Bílkoviny: 96 g Energie: 1993 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, gervais, eidam 30%, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: jablko

OBĚD: banánové lívance s ovesnými vločky, tvarohovo borůvková pěna

SVACHINA: cottage sýr, kedlubna

VEČEŘE: polévka dýňový krém se zakysanou smetanou

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie
Snídaně					
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	2× 200 ml	400,00 g	186 kcal		
Ovesné vločky, průměr, suché		50,00 g	185 kcal		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus	100,00 g	52 kcal		
Skořice, mletá		1,00 g	1 kcal		
Máslo přepuštěné, máselný olej bezvodý, ghee, ghí, průměr	1× 10 g	10,00 g	88 kcal		
Med, různé druhy, průměr		20,00 g	61 kcal		
Sacharidy:		81,8 g	VJ:	8,2	Energie: 573,2 kcal
Přesnídávka					
Proteinová tyčinka DELUXE, příchuť jahodový cheesecake, Nutrend	1× 1 tyčinka	60,00 g	216 kcal		
Sacharidy:		19,7 g	VJ:	2,0	Energie: 215,5 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej		15,00 g	129 kcal		
Cibule, syrová, průměr		10,00 g	4 kcal		
Mrkev, syrová, průměr	10× 1 střední proužek	40,00 g	14 kcal		
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		40,00 g	7 kcal		
Cuketa		40,00 g	6 kcal		
Hrách, hrášek, konzervovaný, zcezené kousky bez nálevu, průměr		50,00 g	30 kcal		
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení		50,00 g	37 kcal		
Pohanka, zrna		110,00 g	354 kcal		
Vejce vařené		75,00 g	111 kcal		
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	1× 1 velký plátek	20,00 g	51 kcal		
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus	150,00 g	27 kcal		
Sacharidy:		92,7 g	VJ:	9,3	Energie: 771,9 kcal
Svačina odpoledne					
Termix, termizovaný tvarohový dezert, různé příchutě	1× 1 balení	90,00 g	109 kcal		
Sacharidy:		16,7 g	VJ:	1,7	Energie: 108,6 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, kokosový olej		10,00 g	86 kcal		
Cibule, syrová, průměr		30,00 g	12 kcal		
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		60,00 g	11 kcal		
Tofu marinované, Sunfood, průměr		90,00 g	140 kcal		
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		90,00 g	28 kcal		
Cuketa		60,00 g	10 kcal		
Polníček, syrový	1× 125 ml	30,00 g	6 kcal		
Rukola, syrová	3× 125 ml	30,00 g	8 kcal		
Sacharidy:		17,6 g	VJ:	1,8	Energie: 299,7 kcal
Celkem: Sacharidy: 229 g Tuky: 79 g Bílkoviny: 97 g Energie: 1969 kcal					

SNÍDANĚ: ovesná kaše s jablkem a skořicí

PŘESNÍDÁVKA: proteinová tyčinka DELUXE (nutrend)

OBĚD: pohankové rizoto se zeleninou, sýrem a vejcem, rajčata

SVACHINA: termix

VEČEŘE: zeleninový špíz s tofu, polníček, rukola

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				130,00 g	307 kcal
Lučina linie s vlákninou, sýr				80,00 g	124 kcal
Kedluben, syrový, průměr				100,00 g	19 kcal
Sacharidy:				61,3 g	VJ: 6,1
				Energie:	450,4 kcal
Přesnídávka					
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				150,00 g	71 kcal
Sacharidy:				17,6 g	VJ: 1,8
				Energie:	70,6 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Cibule, syrová, průměr				10,00 g	4 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 kus			50,00 g	9 kcal
Rajčatový protlak, Hamé				10,00 g	13 kcal
Květák, syrový, průměr	1× 1 kus průměr 10 cm			200,00 g	50 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	4× 1 velký plátek			80,00 g	206 kcal
Sacharidy:				15,3 g	VJ: 1,5
				Energie:	368,3 kcal
Svačina odpoledne					
Zmrzlina Macadamia Nut Brittle, Mini, Häagen-Dazs	1× 1 balení (80ml)			70,00 g	254 kcal
Sacharidy:				19,3 g	VJ: 1,9
				Energie:	253,8 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, kokosový olej				5,00 g	43 kcal
Česnek, syrový, průměr				1,00 g	1 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Tortilla, polotovar k pečení, pšeničná, průměr				140,00 g	455 kcal
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuze, evropské zdroje				30,00 g	4 kcal
Fazole, kidney, tmavě červená, vařené	2× 100 ml			150,00 g	169 kcal
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení				50,00 g	37 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr				50,00 g	129 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal
Sacharidy:				115,5 g	VJ: 11,6
				Energie:	857,0 kcal
Celkem: Sacharidy: 229 g Tuky: 79 g Bílkoviny: 92 g Energie: 2000 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina linie, kedlubna

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč

OBĚD: květák po římsku, eidam 30%

SVACHINA: nanuk Häagen-Dazs

VEČEŘE: tortila s fazolemi, kukuřicí a sýrem, zelenina

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie	
Snídaně						
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	4× 1 lžíce rovná	40,00 g	19 kcal			
Zrna, quinoa, suché	2× 1 porce	40,00 g	147 kcal			
Kakao Granko - prášek (Orion)	2× 1 lžíce rovná	10,00 g	38 kcal			
Máslo přepuštěné, máselný olej bezvodý, ghee, ghí, průměr	1× 10 g	10,00 g	88 kcal			
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	106 kcal			
	Sacharidy:	63,0 g	VJ:	6,3	Energie: 398,2 kcal	
Přesnídávka						
Sýr Cottage		150,00 g	148 kcal			
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		30,00 g	9 kcal			
Kedluben, syrový, průměr		30,00 g	6 kcal			
	Sacharidy:	7,7 g	VJ:	0,8	Energie: 162,7 kcal	
Oběd						
Cizrna, vařená		150,00 g	231 kcal			
Šalotka, syrové	2× 15 ml sekané	20,00 g	14 kcal			
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá		50,00 g	202 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			
Jogurt bílý 1.5% tuku, průměr		80,00 g	37 kcal			
Dijonská hořčice speciální, Kand		10,00 g	15 kcal			
Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku	10× 1 lžička rovná	80,00 g	72 kcal			
Petrželová nať		1,00 g	1 kcal			
Pepř mletý		0,00 g	0 kcal			
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	2× 1 malá	150,00 g	46 kcal			
Okurky salátové, okurek, syrové		100,00 g	9 kcal			
	Sacharidy:	88,2 g	VJ:	8,8	Energie: 759,3 kcal	
Svačina odpoledne						
Lipánek Tradiční maxi vanilkový, Madeta	1× 1 balení	130,00 g	240 kcal			
	Sacharidy:	18,2 g	VJ:	1,8	Energie: 239,6 kcal	
Večeře						
Chléb, celozrnný žitný, průměr		100,00 g	236 kcal			
Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku	10× 1 lžička rovná	80,00 g	72 kcal			
Gervais Original, žervé sýr původní		40,00 g	89 kcal			
Brokolice, vařená, zcezená, bez soli		50,00 g	15 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus	100,00 g	18 kcal			
	Sacharidy:	52,3 g	VJ:	5,2	Energie: 429,6 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	229 g	Tuky:	79 g	Bílkoviny: 93 g	Energie: 1989 kcal

SNÍDANĚ: quinoová kaše s grankem a banánem

PŘESNÍDÁVKA: cottage sýr, zelenina

OBĚD: pečený falafel, jogurtový dip, zelenina

SVACHINA: lipánek vanilkový maxi

VEČEŘE: chléb celozrnný, brokolicová pomazánka, rajčata

Jídelníček: Den 7				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				100,00 g	236 kcal
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr				60,00 g	50 kcal
Gervais Original, žervé sýr původní				30,00 g	67 kcal
Červená paprika sterilovaná, řezy, ADY				20,00 g	5 kcal
Cibule, syrová, průměr				10,00 g	4 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr				80,00 g	13 kcal
Sacharidy:				48,8 g	VJ: 4,9
				Energie:	373,7 kcal
Přesnídávka					
Granátové jablko, syrové				180,00 g	133 kcal
Sacharidy:				26,5 g	VJ: 2,6
				Energie:	133,4 kcal
Oběd					
Tofu uzené, Sunfood				100,00 g	151 kcal
Mrkev, syrová, průměr	5× 1 střední proužek			20,00 g	7 kcal
Vejce slepičí syrové				25,00 g	39 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché				20,00 g	74 kcal
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Rajčatové pyré sterilované, Hamé				100,00 g	95 kcal
Rajčatový protlak, Hamé				10,00 g	13 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Skořice, mletá				0,00 g	0 kcal
Basmati rice, rýže basmati, dlouhozrnná, loupaná				70,00 g	253 kcal
Sacharidy:				93,7 g	VJ: 9,4
				Energie:	717,9 kcal
Svačina odpoledne					
Zmrzlina Pralines & Cream, Häagen-Dazs				70,00 g	192 kcal
Sacharidy:				19,7 g	VJ: 2,0
				Energie:	191,9 kcal
Večeře					
Cuketa				150,00 g	24 kcal
Vejce slepičí syrové	1× 1 malé (vel. S)			50,00 g	77 kcal
Mouka pšeničná celozrnná	10× 1 lžička vrchovatá			50,00 g	158 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr				50,00 g	129 kcal
Rostlinný olej, kokosový olej				10,00 g	86 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal
Bazalka, čerstvá	1× 30 ml			5,00 g	1 kcal
Mozzarella light - Lovilio				50,00 g	83 kcal
Sacharidy:				40,1 g	VJ: 4,0
				Energie:	576,5 kcal
Celkem: Sacharidy: 229 g Tuky: 78 g Bílkoviny: 95 g Energie: 1993 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, budapešťská pomazánka, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: granátové jablko

OBĚD: mleté tofu kuličky na rajčatech, rýže basmati

SVACHINA: nanuk Häagen-Dazs

VEČEŘE: cuketová pizza se sýrem