

Bilance Vzor - nevhodná Vegetariánská - ovolakto
(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	1601 kcal	163,8 g	65,1 g	65,3 g	32,5 g	93,2 g	24,3 g	312,6 mg	1362,0 mg	221,9 mg
DDD / Cíl										

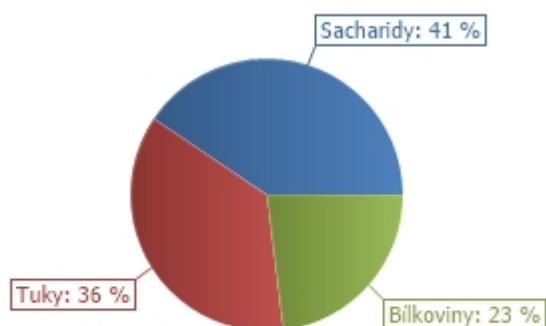
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	11 mg	1425 mg	2864 mg	1680 mg	330 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

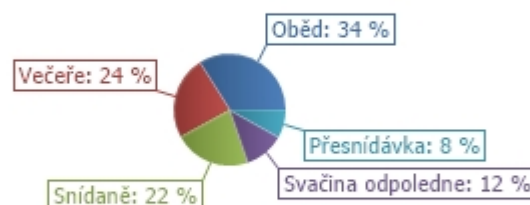
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

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

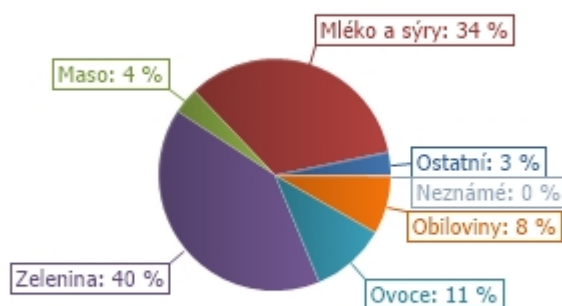


Rozložení energie v jídlech

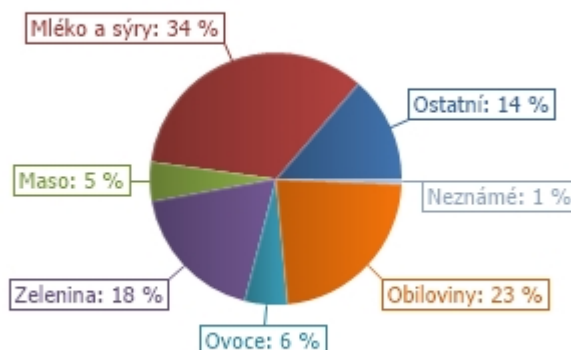


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Datum

Klient

**Základní údaje** *DDD*

Alkohol (ethanol)	0,2 g
Bílkoviny	93,2 g
Cukry	65,1 g
Energie	6697,3 kJ
Popel	12,1 g
Sacharidy	163,8 g
Tuky	65,3 g
Vláknina	24,3 g
Voda	1096,8 g

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	4,4 mg
Beta karoten	4833,1 µg
Foláty	332,1 µg
Cholin	1314,5 mg
Kys.listová	86,3 µg
Niacin ekv.	19,5 NE
Niacin vit. B3	9,3 mg
Retinol - vit.A	456,3 µg
Riboflavin B2	1,8 mg
Thiamin B1	1,1 mg
vit. B12	6,8 µg
vit. B5	5,4 mg
vit. B6	1,6 mg
vit. K	177,2 µg
vit.C	221,9 mg
vit.D IU	75,0 UI
vit.D µg	3,0 µg

Stopové prvky *DDD*

Mangan	4,4 mg
Měď	1,5 mg
Selen	54,8 µg
Zinek	9,6 mg
Železo	11,4 mg

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	27,5 g
Fruktóza	11,1 g
Galaktóza	0,1 g
Glukóza	9,9 g
Laktóza	16,4 g
Maltóza	0,1 g
Manitol	0,1 g
Monosacharidy	21,1 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	11,2 g
Sorbitol	0,1 g
Stachyóza	0,0 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0,0 mg
GI (max)	47,2 -
Kofein	0,3 mg
Kys.šťavelová	0,4 g
Theobromin	3,2 mg

Minerály *DDD*

Draslík	2863,7 mg
Fosfor	1680,3 mg
Hořčík	330,1 mg
Sodík	1424,7 mg
Vápník	1362,0 mg

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	45,9 mg
Cholesterol	312,6 mg
MUFA	8,6 g
PUFA	6,2 g
SAFA	32,5 g
Transmastné kyseliny	0,1 g
ω-3	0,3 g
ω-6	0,8 g

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	2,9 g
Arginin	3,9 g
Cystin	1,0 g
Fenylalanin	3,9 g
Glycin	2,3 g
Histidin	2,1 g
Isoleucin	3,9 g
K.asparagová	6,6 g
K.glutamová	16,5 g
Leucin	6,5 g
Lysin	5,0 g
Methionin	1,6 g
Prolin	6,4 g
Serin	4,2 g
Threonin	3,0 g
Tryptofan	1,0 g
Tyrosin	3,0 g
Valin	4,6 g

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	32/47 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	3:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,2:0,3	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	164/65 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:19:49

Sestava: Vzor - nevhodná Vegetariánská - ovolakto (redukční
6720 kJ)

Klient: Vzor

Poznámka:

Jídelníček: Den 1				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				60,00 g	142 kcal
Lučina - základní				35,00 g	98 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	2× 1 malá			150,00 g	46 kcal
	Sacharidy:	34,5 g	VJ:	3,5	Energie: 285,4 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				100,00 g	130 kcal
Kokosové mléko				20,00 g	45 kcal
Cizrna, vařená				100,00 g	154 kcal
Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrnná loupaná jasmínová, suchá				60,00 g	222 kcal
	Sacharidy:	75,1 g	VJ:	7,5	Energie: 612,8 kcal
Svačina odpoledne					
Kefír polotučný, 1,5%tuku, průměr				300,00 g	149 kcal
	Sacharidy:	12,3 g	VJ:	1,2	Energie: 149,1 kcal
Večeře					
Celer, bulva, syrová	1× 1 průměrný kus			200,00 g	84 kcal
Vejce vařené				50,00 g	74 kcal
Mrkev, syrová, průměr	5× 1 střední proužek			20,00 g	7 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr	1× 1 balení			100,00 g	228 kcal
Majonéza klasická, 82,5% tuku, průměr				10,00 g	74 kcal
Jogurt, bílý, Můj Skyr 0%, Milko				40,00 g	27 kcal
Pór (pórek), čerstvý				20,00 g	5 kcal
	Sacharidy:	23,8 g	VJ:	2,4	Energie: 500,2 kcal
Celkem: Sacharidy: 163 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1629 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina, paprika

PŘESNÍDÁVKA: kiwi

OBĚD: cizrnové kari s tofu, jasmínová rýže

SVACHINA: kefir polotučný

VEČEŘE: celerový salát s vejcem a sýrem a majonézou

Jídelníček: Den 2				Množství	Energie
Snídaně					
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr				350,00 g	163 kcal
Rýže, zrna, nevařená, průměr	3× 1 lžička vrchovatá			30,00 g	105 kcal
Arašídové máslo, průměr				15,00 g	86 kcal
Karob, prášek, mouka	1× 1 lžička vrchovatá			7,00 g	10 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				30,00 g	27 kcal
		Sacharidy:	53,5 g	VJ: 5,3	Energie: 390,3 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	2× 1 lžička rovná			8,00 g	69 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				70,00 g	244 kcal
Tvaroh tvrdý, Sedlčanský	1× Balení			130,00 g	155 kcal
		Sacharidy:	65,4 g	VJ: 6,5	Energie: 509,8 kcal
Svačina odpoledne					
Pribináček Borůvka, smetanový krém	1× 1 balení			125,00 g	289 kcal
		Sacharidy:	18,8 g	VJ: 1,9	Energie: 288,9 kcal
Večeře					
Jihočeské máslo, Madeta, průměr				8,00 g	59 kcal
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal
Vejce slepičí syrové				120,00 g	185 kcal
Listový špenát řezaný, Dione, zmrazený				80,00 g	23 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 4 kusy			200,00 g	36 kcal
		Sacharidy:	13,5 g	VJ: 1,4	Energie: 308,9 kcal
Celkem: Sacharidy: 166 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 91 g Energie: 1555 kcal					

SNÍDANĚ: rýžová kaše s arašídovým máslem, karobem a banánem

PŘESNÍDÁVKA: pomelo

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

SVACHINA: pribináček borůvkový

VEČEŘE: míchaná vejce na cibulce s listovým špenátem, rajčata

Jídelníček: Den 3				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				60,00 g	142 kcal
Gervais Original, žervé sýr původní				10,00 g	22 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr	1× 1 balení			100,00 g	228 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr				80,00 g	13 kcal
		Sacharidy:	28,9 g	VJ: 2,9	Energie: 404,5 kcal
Přesnídávka					
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus			100,00 g	52 kcal
		Sacharidy:	13,8 g	VJ: 1,4	Energie: 52,1 kcal
Oběd					
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				150,00 g	133 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžíce zarovnaná			40,00 g	148 kcal
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr				180,00 g	84 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 odtučněný Milko, 0,3% tuku				100,00 g	66 kcal
Borůvky, syrové, průměr				80,00 g	41 kcal
		Sacharidy:	82,4 g	VJ: 8,2	Energie: 681,5 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					
Jihočeské máslo, Madeta, průměr				10,00 g	73 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:	30,6 g	VJ: 3,1	Energie: 277,9 kcal
Celkem: Sacharidy: 165 g Tuky: 65 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1592 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, gervais, eidam 20%, 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	3× 100 ml	300,00 g	140 kcal		
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžíce zarovnaná	40,00 g	148 kcal		
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku	5× 1 lžička rovná	40,00 g	26 kcal		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	3× 1 porce	90,00 g	47 kcal		
Skořice, mletá		1,00 g	1 kcal		
Jihočeské máslo, Madeta, průměr		5,00 g	37 kcal		
Sacharidy:		54,2 g	VJ:	5,4	Energie: 399,0 kcal
Přesnídávka					
Proteinová tyčinka DELUXE, příchut' 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		5,00 g	43 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		30,00 g	18 kcal		
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení		30,00 g	22 kcal		
Pohanka, zrna		60,00 g	193 kcal		
Vejce vařené		75,00 g	111 kcal		
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr		50,00 g	114 kcal		
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus	150,00 g	27 kcal		
Sacharidy:		57,7 g	VJ:	5,8	Energie: 560,6 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					
Olej řepkový		5,00 g	44 kcal		
Cibule, syrová, průměr		20,00 g	8 kcal		
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		30,00 g	5 kcal		
Tofu marinované, Sunfood, průměr		100,00 g	155 kcal		
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		30,00 g	9 kcal		
Cuketa		30,00 g	5 kcal		
Polníček, syrový	1× 125 ml	30,00 g	6 kcal		
Rukola, syrová	3× 125 ml	30,00 g	8 kcal		
Sacharidy:		11,4 g	VJ:	1,1	Energie: 240,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 163 g Tuky: 67 g Bílkoviny: 96 g Energie: 1607 kcal					

SNÍDANĚ: ovesná kaše s tvarohem, jablkem, skořicí

PŘESNÍDÁVKA: proteinová tyčinka DELUXE (Nutrend)

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

svačina: nanuk Häagen-Dazs

VEČEŘE: zeleninový špíz s marinovaným tofu, polníček, rukola

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				60,00 g	142 kcal
Lučina linie s vlákninou, sýr				80,00 g	124 kcal
Kedluben, syrový, průměr				100,00 g	19 kcal
	Sacharidy:	32,6 g	VJ:	3,3	Energie: 285,2 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					
Máslo přepuštěné, máselný olej bezvodý, ghee, ghí, průměr		2× 5ml		8,00 g	70 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 polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr		1× 1 balení		100,00 g	228 kcal
	Sacharidy:	16,5 g	VJ:	1,7	Energie: 374,2 kcal
Svačina odpoledne					
Termix, termizovaný tvarohový dezert, různé příchutě		2× 1 balení		180,00 g	217 kcal
	Sacharidy:	33,5 g	VJ:	3,3	Energie: 217,3 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, kokosový olej		5× 1 lžička rovná		20,00 g	172 kcal
Česnek, syrový, průměr				1,00 g	1 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Tortilla, polotovar k pečení, pšeničná, průměr		1× 1 tortilla (25 cm průměr)		72,00 g	234 kcal
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuce, evropské zdroje				30,00 g	4 kcal
Fazole, kidney, tmavě červená, vařené				80,00 g	90 kcal
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení				10,00 g	7 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr				50,00 g	114 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		2× 1 kus		100,00 g	18 kcal
	Sacharidy:	60,0 g	VJ:	6,0	Energie: 641,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 164 g Tuky: 65 g Bílkoviny: 93 g Energie: 1603 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina linie, kedlubna

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč

OBĚD: květák po římsku, eidam 20%

SVACHINA: 2x termix

VEČEŘE: tortilla s fazolemi, kukuřicí a sýrem, zelenina

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie	
Snídaně						
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr				350,00 g	163 kcal	
Zrna, quinoa, suché				25,00 g	92 kcal	
Holandské kakao, Dr. Oetker (obsah kakaového másla 10%)				10,00 g	29 kcal	
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				60,00 g	53 kcal	
Arašídý, všechny typy, syrové, loupané, průměr				25,00 g	138 kcal	
		Sacharidy:	50,0 g	VJ:	5,0	
				Energie:	474,5 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				100,00 g	154 kcal	
Šalotka, syrové				2× 15 ml sekané	20,00 g	
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá				20,00 g	81 kcal	
Koriandr, syrový				2× 15 ml	2,00 g	
Kmín mletý				1,00 g	3 kcal	
Petrželová nať				1,00 g	1 kcal	
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal	
Olej řepkový				2× 1 lžička rovná	8,00 g	
Jogurt bílý 1.5% tuku, průměr				20,00 g	9 kcal	
Dijonská hořčice speciální, Kand				5,00 g	7 kcal	
Tvaroh měkký odtučněný, 0,2% tuku, průměr				50,00 g	38 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	
Okurky salátové, okurek, syrové				100,00 g	9 kcal	
		Sacharidy:	52,9 g	VJ:	5,3	
				Energie:	432,5 kcal	
Svačina odpoledne						
Lipánek Tradiční maxi vanilkový, Madeta				1× 1 balení	130,00 g	
		Sacharidy:	18,2 g	VJ:	1,8	
				Energie:	239,6 kcal	
Večeře						
Chléb, celozrnný žitný, průměr				60,00 g	142 kcal	
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku				70,00 g	46 kcal	
Gervais Original, žervé sýr původní				30,00 g	67 kcal	
Brokolice, vařená, zcezená, bez soli				50,00 g	15 kcal	
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr				2× 1 kus	100,00 g	
		Sacharidy:	34,5 g	VJ:	3,4	
				Energie:	287,3 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	163 g	Tuky:	64 g	Bílkoviny:	91 g
	Energie:	1597 kcal				

SNÍDANĚ: quinoová kaše s kakaem, arašídy a banánem

PŘESNÍDÁVKA: cottage sýr, zelenina

OBĚD: pečený falafel, tvarohovo - jogurtový dip, zelenina

SVACHINA: vanilkový lipánek maxi

VEČEŘE: chléb celozrnný, brokolicová pomazánka, rajčata

Jídelníček: Den 7				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				70,00 g	165 kcal
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr				60,00 g	50 kcal
Gervais Original, žervé sýr původní				10,00 g	22 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:				35,8 g	VJ: 3,6
				Energie:	258,4 kcal
Přesnídávka					
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
Oběd					
Tofu uzené, Sunfood				160,00 g	241 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				5,00 g	43 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 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				55,00 g	199 kcal
Sacharidy:				68,7 g	VJ: 6,9
				Energie:	634,4 kcal
Svačina odpoledne					
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	8× 1 kousek			80,00 g	42 kcal
Sacharidy:				11,0 g	VJ: 1,1
				Energie:	41,7 kcal
Večeře					
Cuketa				150,00 g	24 kcal
Vejce slepičí syrové	1× 1 malé (vel. S)			50,00 g	77 kcal
Mouka pšeničná celozrnná	6× 1 lžička vrchovatá			30,00 g	95 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr	2× 1 velký plátek			40,00 g	91 kcal
Olej řepkový				5,00 g	44 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:				28,4 g	VJ: 2,8
				Energie:	433,2 kcal
Celkem: Sacharidy: 163 g Tuky: 67 g Bílkoviny: 92 g Energie: 1621 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, budapešťská pomazánka, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: nanuk Häagen- Dasz

OBĚD: mleté tofu kuličky na rajčatech, rýže basmati

SVACHINA: jablko

VEČEŘE: cuketová pizza se sýrem