

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1978 kcal	228,7 g	50,2 g	77,7 g	10,3 g	96,2 g	45,7 g	20,3 mg	868,0 mg	218,8 mg
DDD / Cíl										

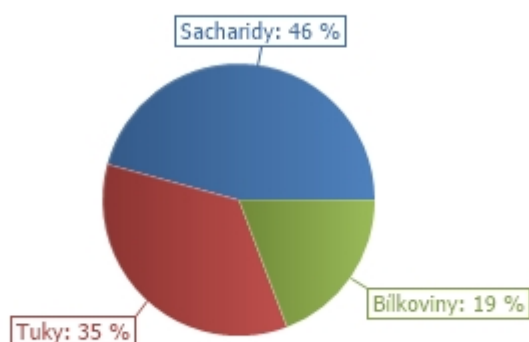
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	21 mg	1214 mg	3700 mg	1652 mg	649 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

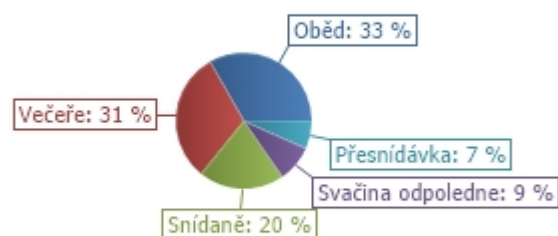
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

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

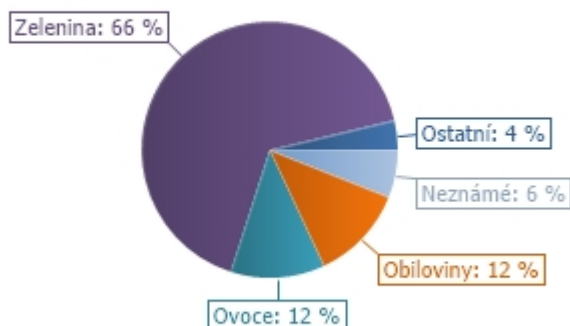


Rozložení energie v jídlech

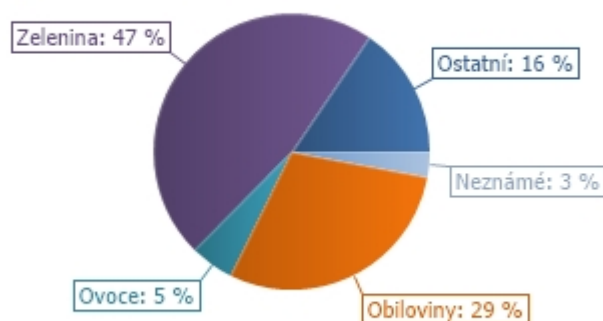


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Datum

Klient

**Základní údaje** DDD

Alkohol (ethanol)	0,0 g
Bílkoviny	96,2 g
Cukry	50,2 g
Energie	8277,0 kJ
Popel	12,9 g
Sacharidy	228,7 g
Tuky	77,7 g
Vláknina	45,7 g
Voda	1017,4 g

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	14,3 mg
Beta karoten	7386,4 µg
Foláty	582,1 µg
Cholin	2212,2 mg
Kys.listová	52,2 µg
Niacin ekv.	27,4 NE
Niacin vit. B3	16,2 mg
Retinol - vit.A	3,9 µg
Riboflavin B2	1,5 mg
Thiamin B1	2,4 mg
vit. B12	1,1 µg
vit. B5	5,2 mg
vit. B6	2,3 mg
vit. K	260,3 µg
vit.C	218,8 mg
vit.D IU	67,3 UI
vit.D µg	1,7 µg

Stopové prvky DDD

Mangan	9,0 mg
Měď	3,0 mg
Selen	80,1 µg
Zinek	12,5 mg
Železo	21,0 mg

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	9,7 g
Fruktóza	9,7 g
Galaktóza	0,1 g
Glukóza	10,5 g
Laktóza	0,1 g
Maltóza	0,9 g
Manitol	0,1 g
Monosacharidy	20,3 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	8,7 g
Sorbitol	0,2 g
Stachyóza	0,1 g

Ostatní DDD

Aspartam	0,0 mg
GI (max)	123,9 -
Kofein	0,0 mg
Kys.šťavelová	0,3 g
Theobromin	0,0 mg

Minerály DDD

Draslík	3700,2 mg
Fosfor	1652,4 mg
Hořčík	648,6 mg
Sodík	1214,3 mg
Vápník	868,0 mg

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	117,9 mg
Cholesterol	20,3 mg
MUFA	30,1 g
PUFA	27,5 g
SAFA	10,3 g
Transmastné kyseliny	0,5 g
ω-3	3,3 g
ω-6	13,8 g

Aminokyseliny DDD

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

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	28/52 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	4:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:2,7:2,9	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	229/50 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:20:03

Sestava: Vzor - vylepšená Veganská, GDA 8400 kJ

Klient: Vzor

Poznámka:

Jídelníček: Den 1				Množství		Energie	
Snídaně							
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná	8,00 g		71 kcal			
Cibule jarní čerstvá		15,00 g		5 kcal			
Tofu Natural, Lunter, bezlepkové		150,00 g		194 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			
Knäckebröt žitný	4× 1 plátek	40,00 g		129 kcal			
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		100,00 g		31 kcal			
		Sacharidy:	35,9 g	VJ:	3,6	Energie:	466,3 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, řepkový, průměr		10,00 g		88 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			
Zrna, quinoa, suché		110,00 g		405 kcal			
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		2,00 g		1 kcal			
		Sacharidy:	78,0 g	VJ:	7,8	Energie:	539,8 kcal
Svačina odpoledne							
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	10× 1 rovná lžice mletých	50,00 g		275 kcal			
		Sacharidy:	4,7 g	VJ:	0,5	Energie:	274,6 kcal
Večeře							
Rostlinný olej, řepkový, průměr		10,00 g		88 kcal			
Cibule, syrová, průměr		10,00 g		4 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		80,00 g		14 kcal			
Fazole, malé bílé, vařené	4× 4 lžice vrchovaté	200,00 g		239 kcal			
Jablečný ocet		2,00 g		0 kcal			
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		2,00 g		1 kcal			
Těstoviny, vaječné nudle, neobohacené, suché, průměr	2× 250 ml	80,00 g		308 kcal			
		Sacharidy:	92,0 g	VJ:	9,2	Energie:	655,2 kcal
Celkem:	Sacharidy:	228 g	Tuky:	80 g	Bílkoviny:	91 g	Energie: 2007 kcal

SNÍDANĚ: míchané tofu s kurkumou a červenou paprikou, knäckebröt

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč

OBĚD: tymiánové žampiony, vařená quinoa

SVACHINA: mandle

VEČEŘE: těstoviny s bílými fazolemi a rajčatovou omáčkou

Jídelníček: Den 2					Množství	Energie		
Snídaně								
Jogurt, sojový				150,00 g	141 kcal			
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 porce			30,00 g	16 kcal			
Skořice, mletá				1,00 g	1 kcal			
Konopné semínko, semeno, průměr				30,00 g	166 kcal			
Ovesné vločky, průměr, suché				50,00 g	185 kcal			
		Sacharidy:	62,6 g	VJ:	6,3	Energie:	509,1 kcal	
Přesnídávka								
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	1× 30 g			30,00 g	192 kcal			
		Sacharidy:	2,1 g	VJ:	0,2	Energie:	192,0 kcal	
Oběd								
Robi rostlinná náhrada masa bez soji				60,00 g	75 kcal			
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 kcal			
Česnek, syrový, průměr				5,00 g	7 kcal			
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal			
Fazolové lusky (zelené fazolky), čerstvé				150,00 g	50 kcal			
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal			
Sójový nápoj original, Alpro				100,00 g	39 kcal			
Brambory nové, letní, průměr, syrové	1× 1 běžná porce v restauraci			210,00 g	184 kcal			
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal			
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal			
Kmín mletý				1,00 g	3 kcal			
Koriandr, syrový	2× 15 ml			2,00 g	0 kcal			
Paprika červená (mletá)				1,00 g	3 kcal			
		Sacharidy:	66,3 g	VJ:	6,6	Energie:	533,5 kcal	
Svačina odpoledne								
Pomelo, syrové, průměr				130,00 g	49 kcal			
		Sacharidy:	12,5 g	VJ:	1,3	Energie:	49,4 kcal	
Večeře								
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal			
Květák, syrový, průměr				100,00 g	25 kcal			
Tofu uzené, Sunfood				150,00 g	226 kcal			
Koření, kurkuma, mletá				1,00 g	3 kcal			
Kari koření				2,00 g	7 kcal			
Sójový nápoj, Alpro				100,00 g	64 kcal			
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal			
Rýže BASMATI, bílá dlouhozrnná, obohacená	8× 1 lžička vrchovatá			80,00 g	292 kcal			
		Sacharidy:	84,8 g	VJ:	8,5	Energie:	693,9 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	228 g	Tuky:	78 g	Bílkoviny:	96 g	Energie:	1978 kcal

SNÍDANĚ: sojový jogurt s pečeným jablkem a konopnými semínky, ovesné vločky

PŘESNÍDÁVKA: vlašské ořechy

OBĚD: robi maso, restované fazolové lusky na česneku, bramborové placičky

SVACHINA: pomelo

VEČEŘE: květák na kari s uzeným tofu, dušená rýže

Jídelníček: Den 3				Množství	Energie
Snídaně					
Rohlík celozrnný				100,00 g	236 kcal
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 100 ml kostky			60,00 g	87 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				100,00 g	31 kcal
	Sacharidy:	53,7 g	VJ:	5,4	Energie: 354,2 kcal
Přesnídávka					
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	1× 1 velké ovoce (6,4 cm průměr)			100,00 g	53 kcal
	Sacharidy:	13,3 g	VJ:	1,3	Energie: 53,3 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				15,00 g	133 kcal
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal
Seitan natural Sunfood (gluten meat)				150,00 g	176 kcal
Hrách, hrášek, zmrazený, nepřipravené				30,00 g	20 kcal
Brokolice, syrová	1× 1 oštep			30,00 g	9 kcal
Mrkev, syrová, průměr	10× 1 plátek			30,00 g	11 kcal
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení				30,00 g	22 kcal
Zrna, quinoa, suché	4× 1 porce			80,00 g	294 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
Rostlinný olej, olivový, průměr				5,00 g	44 kcal
	Sacharidy:	72,4 g	VJ:	7,2	Energie: 743,9 kcal
Svačina odpoledne					
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr				40,00 g	226 kcal
	Sacharidy:	4,6 g	VJ:	0,5	Energie: 226,3 kcal
Večeře					
Cizrna, vařená	2× 100 ml			140,00 g	216 kcal
Šalotka, syrové	2× 15 ml sekané			20,00 g	14 kcal
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá	10× 1 lžička rovná			30,00 g	121 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, řepkový, průměr				10,00 g	88 kcal
Chléb, pita, celozrnný, průměr	1× 50 g			50,00 g	125 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:	85,1 g	VJ:	8,5	Energie: 599,8 kcal
Celkem: Sacharidy: 229 g Tuky: 77 g Bílkoviny: 98 g Energie: 1977 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnná bageta s avokádem, paprika

PŘESNÍDÁVKA: mandarinka

OBĚD: quinoa se zeleninou a seitanem, míchaný salát

SVACHINA: slunečnicová semínka

VEČEŘE: falafel, pita chléb, rukolový salát s cherry rajčátky

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie
Snídaně					
Sójový nápoj, Alpro				300,00 g	193 kcal
Obilniny, amarant, vločky	1× 1 porce			30,00 g	100 kcal
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				15,00 g	80 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr				50,00 g	44 kcal
		Sacharidy:	56,2 g	VJ:	5,6
				Energie:	417,1 kcal
Přesnídávka					
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)			50,00 g	18 kcal
Kořen zázvoru, syrové	5× 1 plátek (0,3 cm x 2,5 cm průměr)			10,00 g	8 kcal
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr				20,00 g	29 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové				50,00 g	4 kcal
Celer, řapíky, syrové				20,00 g	3 kcal
Mandlový nápoj neslazený, Alpro				200,00 g	25 kcal
Piniová jádra				20,00 g	115 kcal
		Sacharidy:	8,4 g	VJ:	0,8
				Energie:	202,7 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal
Rajčatový protlak, Hamé				20,00 g	27 kcal
Fazole, malé bílé, syrové				40,00 g	113 kcal
Fazole, černé, syrové				40,00 g	114 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				15,00 g	49 kcal
Zrna, rýže, hnědá, dlouhozrnná rýže, suchá	7× 1 lžička vrchovatá			70,00 g	259 kcal
		Sacharidy:	96,2 g	VJ:	9,6
				Energie:	632,6 kcal
Svačina odpoledne					
Kokosová tapioka s medem, Kalma	1× 1 balení			90,00 g	126 kcal
		Sacharidy:	13,5 g	VJ:	1,4
				Energie:	125,6 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal
Cibule, syrová, průměr				20,00 g	8 kcal
Dýně Hokkaidó, čerstvá				150,00 g	35 kcal
Brambory nové, letní, průměr, syrové				20,00 g	17 kcal
Sójový nápoj original, Alpro				100,00 g	39 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr	1× 30 g			30,00 g	164 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Cizrna, syrová				70,00 g	240 kcal
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal
Koření, kari koření				1,00 g	3 kcal
		Sacharidy:	54,6 g	VJ:	5,5
				Energie:	627,1 kcal

Celkem:	Sacharidy:	229 g	Tuky:	79 g	Bílkoviny:	89 g	Energie:	2005 kcal
----------------	-------------------	--------------	--------------	-------------	-------------------	-------------	-----------------	------------------

SNÍDANĚ: amarantová kaše z rostlinného mléka s lněným semínkem a banánem

PŘESNÍDÁVKA: zeleninové smoothie

OBĚD: chilli z červených fazolí, divoká rýže

SVAČINA: kokosová tapioka

VEČEŘE: dýňová polévka s pečenou cizrnou

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie	
Snídaně						
Čočka, červená, syrová				40,00 g	138 kcal	
Voda, obecní vodovod				50,00 g	0 kcal	
Rostlinný olej, olivový, průměr				5,00 g	44 kcal	
Tahini-sezam				5,00 g	30 kcal	
Džus, juice, citrónový				5,00 g	1 kcal	
Pepř mletý				0,13 g	0 kcal	
Sůl mořská bílá				1,02 g	0 kcal	
Paprika červená (mletá)				0,26 g	1 kcal	
Knäckebrot žitný	5× 1 plátek			50,00 g	161 kcal	
Okurky salátové, okurek, syrové				100,00 g	9 kcal	
		Sacharidy:	59,8 g	VJ: 6,0	Energie: 384,5 kcal	
Přesnídávka						
Voda, obecní vodovod	3× 100 ml			300,00 g	0 kcal	
Borůvky, syrové, průměr	1× 50 bobulí			70,00 g	36 kcal	
Vegan Protein 3 Stack, Vanilka, Z-Konzept Nutrition				20,00 g	75 kcal	
		Sacharidy:	9,9 g	VJ: 1,0	Energie: 111,6 kcal	
Oběd						
Rostlinný olej, řepkový, průměr				15,00 g	133 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				80,00 g	278 kcal	
		Sacharidy:	93,3 g	VJ: 9,3	Energie: 765,2 kcal	
Svačina odpoledne						
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	1× 30 g			30,00 g	192 kcal	
		Sacharidy:	2,1 g	VJ: 0,2	Energie: 192,0 kcal	
Večeře						
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 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				60,00 g	73 kcal	
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	5× 1 kus velikosti vejce			250,00 g	215 kcal	
Rostlinný olej, olivový, průměr				5,00 g	44 kcal	
Polníček, syrový	1× 250 ml			60,00 g	13 kcal	
Cibule jarní čerstvá				30,00 g	9 kcal	
		Sacharidy:	64,6 g	VJ: 6,5	Energie: 505,6 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	230 g	Tuky:	78 g	Bílkoviny: 100 g	Energie: 1959 kcal

SNÍDANĚ: hummus z červené čočky, knäckebröt, okurek

PŘESNÍDÁVKA: borůvkový koktejl

OBĚD: boloňské špagety

SVAČINA: vlašské ořechy

VEČEŘE: plněné portabelo, šťouchané brambory, polníček

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie	
Snídaně						
Alpro sójová alternativa bílého jogurtu s mandlemi				150,00 g	81 kcal	
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžíce zarovnaná			40,00 g	148 kcal	
Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr				25,00 g	137 kcal	
Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr				50,00 g	24 kcal	
Sacharidy:				35,5 g	VJ: 3,6	
Energie:				389,2 kcal		
Přesnídávka						
Zelí bílé, syrové, skladované, průměr				100,00 g	24 kcal	
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	5× 1 kousek			50,00 g	26 kcal	
Semena, sezamová semínka, vcelku, suchá, průměr				10,00 g	55 kcal	
Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml			5,00 g	1 kcal	
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal	
Sacharidy:				13,9 g	VJ: 1,4	
Energie:				106,1 kcal		
Oběd						
Cizrna, vařená				100,00 g	154 kcal	
Brokolice, syrová				100,00 g	29 kcal	
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá	10× 1 lžička rovná			30,00 g	121 kcal	
Voda, obecní vodovod				50,00 g	0 kcal	
Rostlinný olej, řepkový, průměr				15,00 g	133 kcal	
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				10,00 g	33 kcal	
Brambory, dužina, syrové				100,00 g	77 kcal	
Celer, bulva, syrová				80,00 g	34 kcal	
Sójový nápoj original, Alpro				100,00 g	39 kcal	
Okurky salátové, okurek, syrové				75,00 g	7 kcal	
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá			75,00 g	23 kcal	
Sacharidy:				80,8 g	VJ: 8,1	
Energie:				648,4 kcal		
Svačina odpoledne						
Švestky, ryngle, syrové, různé druhy, průměr				150,00 g	69 kcal	
Sacharidy:				17,1 g	VJ: 1,7	
Energie:				68,8 kcal		
Večeře						
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 kcal	
Robi rostlinná náhrada masa bez soji				140,00 g	175 kcal	
Hrách, hrášek, zmrazený, nepřipravené				50,00 g	34 kcal	
Cuketa				50,00 g	8 kcal	
Piniové ořechy jádra, Ensa				20,00 g	141 kcal	
Těstoviny, vaječné nudle, neobohacené, suché, průměr	2× 250 ml			80,00 g	308 kcal	
Bazalka, čerstvá	1× 30 ml			5,00 g	1 kcal	
Sacharidy:				80,9 g	VJ: 8,1	
Energie:				754,9 kcal		
Celkem:	Sacharidy:	228 g	Tuky:	76 g	Bílkoviny:	99 g
Energie:				1967 kcal		

SNÍDANĚ: rostlinný jogurt, ovesné vločky, dýňová semínka, meruňky

PŘESNÍDÁVKA: zelný salát se sezamem

OBĚD: brokolice - cizrnové placky, bramborovo - celerové pyré, zelenina

SVACHINA: švestky

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		20,00 g		75 kcal				
Zrna, quinoa, suché		30,00 g		110 kcal				
Holandské kakao, Dr. Oetker (obsah kakaového másla 10%)		10,00 g		29 kcal				
Arašídý, všechny typy, syrové, loupané, průměr		10,00 g		55 kcal				
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		50,00 g		44 kcal				
	Sacharidy:	34,1 g	VJ: 3,4	Energie:	313,6 kcal			
Přesnídávka								
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr		140,00 g		66 kcal				
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	4× 1 rovná lžice mletých	20,00 g		110 kcal				
	Sacharidy:	18,3 g	VJ: 1,8	Energie:	175,8 kcal			
Oběd								
Rostlinný olej, řepkový, průměr		15,00 g		133 kcal				
Cibule, syrová, průměr		10,00 g		4 kcal				
Tempeh čerstvý, průměr	1× 1 porce	150,00 g		289 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		10,00 g		33 kcal				
Zrna, bulgur, suchý		70,00 g		239 kcal				
	Sacharidy:	77,0 g	VJ: 7,7	Energie:	747,2 kcal			
Svačina odpoledne								
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		100,00 g		89 kcal				
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžice zarovnaná	40,00 g		148 kcal				
Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g		41 kcal				
Voda, obecní vodovod		50,00 g		0 kcal				
	Sacharidy:	48,8 g	VJ: 4,9	Energie:	277,6 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				
Chléb, pita, celozrnný, průměr		40,00 g		100 kcal				
Rostlinný olej, olivový, průměr		10,00 g		88 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:	50,2 g	VJ: 5,0	Energie:	440,2 kcal			
Celkem:	Sacharidy:	228 g	Tuky:	77 g	Bílkoviny:	101 g	Energie:	1954 kcal

SNÍDANĚ: quinoová kaše s kakaem, banánem a arašídy

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč, mandle

OBĚD: čína z tempehu, bulgur

SVAČINA: ovesné sušenky s banánem a chia semínky

VEČEŘE: hummus, pita chléb, zelenina