

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1595 kcal	166,9 g	38,1 g	63,6 g	8,0 g	92,2 g	38,2 g	16,3 mg	826,2 mg	204,8 mg
DDD / Cíl										

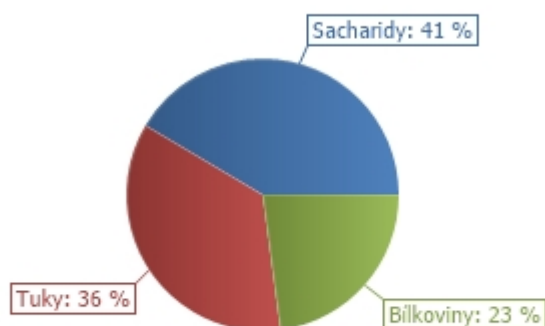
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	17 mg	1237 mg	3117 mg	1312 mg	519 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

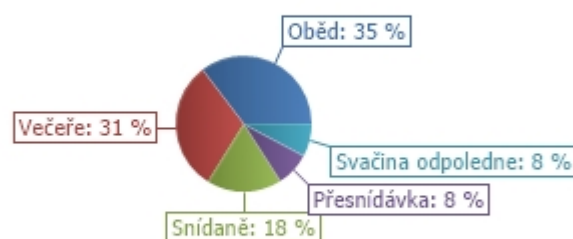
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

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

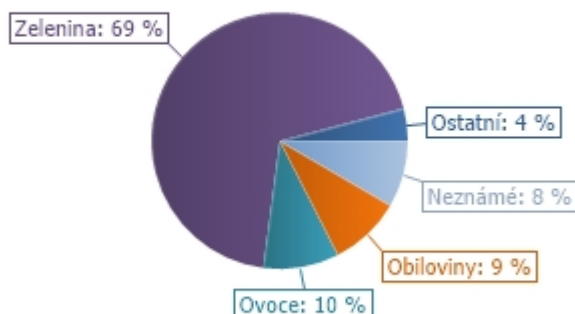


Rozložení energie v jídlech

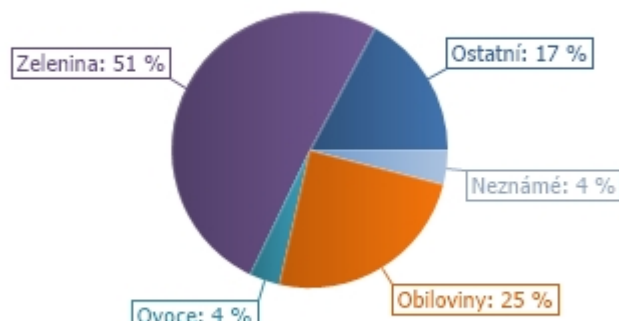


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Datum

Klient

**Základní údaje** *DDD*

Alkohol (ethanol)	0,0 g
Bílkoviny	92,2 g
Cukry	38,1 g
Energie	6674,7 kJ
Popel	11,0 g
Sacharidy	166,9 g
Tuky	63,6 g
Vláknina	38,2 g
Voda	1006,0 g

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	10,8 mg
Beta karoten	6483,7 µg
Foláty	480,6 µg
Cholin	2003,6 mg
Kys.listová	39,2 µg
Niacin ekv.	23,4 NE
Niacin vit. B3	13,3 mg
Retinol - vit.A	3,2 µg
Riboflavin B2	1,3 mg
Thiamin B1	2,0 mg
vit. B12	1,0 µg
vit. B5	4,2 mg
vit. B6	1,8 mg
vit. K	251,3 µg
vit.C	204,8 mg
vit.D IU	72,9 UI
vit.D µg	1,4 µg

Stopové prvky *DDD*

Mangan	7,3 mg
Měď	2,7 mg
Selen	69,3 µg
Zinek	9,9 mg
Železo	16,9 mg

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	7,0 g
Fruktóza	8,0 g
Galaktóza	0,0 g
Glukóza	8,4 g
Laktóza	0,0 g
Maltóza	0,6 g
Manitol	0,1 g
Monosacharidy	16,4 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	6,3 g
Sorbitol	0,0 g
Stachyóza	0,1 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0,0 mg
GI (max)	70,8 -
Kofein	0,0 mg
Kys.šťavelová	0,3 g
Theobromin	0,0 mg

Minerály *DDD*

Draslík	3116,7 mg
Fosfor	1311,8 mg
Hořčík	518,6 mg
Sodík	1237,2 mg
Vápník	826,2 mg

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	90,2 mg
Cholesterol	16,3 mg
MUFA	21,7 g
PUFA	24,0 g
SAFA	8,0 g
Transmastné kyseliny	0,3 g
ω-3	3,8 g
ω-6	10,8 g

Aminokyseliny *DDD*

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

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	28/51 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	3:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:3,0:2,7	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	167/38 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:20:16

Sestava: Vzor - vylepšená Veganská, redukční 6720 kJ

Klient: Vzor

Poznámka:

Jídelníček: Den 1				Množství		Energie
Snídaně						
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g		44 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
Knäckebröt žitný	3× 1 plátek			30,00 g		96 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				100,00 g		31 kcal
		Sacharidy:	29,3 g	VJ:	2,9	Energie: 420,6 kcal
Přesnídávka						
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr				200,00 g		94 kcal
		Sacharidy:	23,5 g	VJ:	2,4	Energie: 94,2 kcal
Oběd						
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g		71 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: 374,9 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				5,00 g		44 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)				130,00 g		153 kcal
Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)				2,00 g		1 kcal
Těstoviny, vaječné nudle, neobohacené, suché, průměr				70,00 g		269 kcal
		Sacharidy:	57,2 g	VJ:	5,7	Energie: 489,5 kcal
Celkem:	Sacharidy:	164 g	Tuky:	62 g	Bílkoviny:	94 g
	Energie:					1571 kcal

SNÍDANĚ: míchané tofu s kurkumou a červenou paprikou, knäckebröt

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč

OBĚD: tymiánové žampiony, vařená quinoa

SVACINA: vlašské ořechy

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	
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				20,00 g	107 kcal	
Ovesné vločky, průměr, suché				20,00 g	74 kcal	
		Sacharidy:	38,7 g	VJ:	3,9	
				Energie:	323,4 kcal	
Přesnídávka						
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	5× 1 ořech menší (jedlý podíl)			25,00 g	160 kcal	
		Sacharidy:	1,8 g	VJ:	0,2	
				Energie:	160,0 kcal	
Oběd						
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 kcal	
Robi rostlinná náhrada masa bez soji				100,00 g	125 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				15,00 g	49 kcal	
Sójový nápoj original, Alpro				100,00 g	39 kcal	
Brambory nové, letní, průměr, syrové				120,00 g	105 kcal	
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal	
Kmín mletý				1,00 g	3 kcal	
Paprika červená (mletá)				1,00 g	3 kcal	
Koriandr, syrový	2× 15 ml			2,00 g	0 kcal	
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal	
		Sacharidy:	53,3 g	VJ:	5,3	
				Energie:	477,0 kcal	
Svačina odpoledne						
Pomelo, syrové, průměr				90,00 g	34 kcal	
		Sacharidy:	8,7 g	VJ:	0,9	
				Energie:	34,2 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 dlouhozrná, obohacená	2× 1 lžíce vrchovatá			50,00 g	183 kcal	
		Sacharidy:	60,8 g	VJ:	6,1	
				Energie:	584,4 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	163 g	Tuky:	61 g	Bílkoviny:	92 g
				Energie:	1579 kcal	

SNÍDANĚ: sojový jogurt s lněnými 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				60,00 g	142 kcal			
Tofu, jemné, měkké				60,00 g	33 kcal			
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				100,00 g	31 kcal			
		Sacharidy:	35,7 g	VJ:	3,6			
				Energie:	205,5 kcal			
Přesnídávka								
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr				90,00 g	48 kcal			
		Sacharidy:	12,0 g	VJ:	1,2			
				Energie:	48,0 kcal			
Oběd								
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 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 oštěp	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				1× 100 ml	70,00 g	257 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				2× 1 lžička rovná	8,00 g	71 kcal		
		Sacharidy:	66,0 g	VJ:	6,6			
				Energie:	689,4 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				150,00 g	231 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, řepkový, průměr				10,00 g	88 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:	50,5 g	VJ:	5,0			
				Energie:	409,5 kcal			
Celkem:	Sacharidy:	169 g	Tuky:	63 g	Bílkoviny:	88 g	Energie:	1579 kcal

SNÍDANĚ: celozrnná bageta s tofu, paprika

PŘESNÍDÁVKA: mandarinka

OBĚD: quinoa se zeleninou a seitanem, míchaný salát

SVACHINA: slunečnicová semínka

VEČEŘE: falafel, rukolový salát s cherry rajčátky

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie			
Snídaně								
Mandlový nápoj neslazený, Alpro				300,00 g	37 kcal			
Pohankové vločky, průměr, suché				40,00 g	129 kcal			
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				20,00 g	107 kcal			
Maliny, syrové, průměr	1× 2 dcl sklenice plná (volně loženo)			100,00 g	39 kcal			
		Sacharidy:	31,9 g	VJ:	3,2			
				Energie:	311,3 kcal			
Přesnídávka								
Mrkev, syrová, průměr				80,00 g	29 kcal			
Kořen zázvoru, syrové	5× 1 plátek (0,3 cm x 2,5 cm průměr)			10,00 g	8 kcal			
Okurky salátové, okurek, syrové				50,00 g	4 kcal			
Celer, řapíky, syrové				50,00 g	8 kcal			
Sójový nápoj original, Alpro				200,00 g	78 kcal			
Piniová jádra				25,00 g	144 kcal			
		Sacharidy:	16,5 g	VJ:	1,6			
				Energie:	271,1 kcal			
Oběd								
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 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	6× 1 lžíce rovná			90,00 g	254 kcal			
Chilli koření				1,00 g	2 kcal			
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal			
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal			
Rýže dlouhozrnná parboiled s indiánskou rýží 8%, Lagris				50,00 g	177 kcal			
		Sacharidy:	78,1 g	VJ:	7,8			
				Energie:	528,7 kcal			
Svačina odpoledne								
Vegan Protein 3 Stack, Vanilka, Z-Konzept Nutrition				20,00 g	75 kcal			
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)			250,00 g	0 kcal			
		Sacharidy:	1,6 g	VJ:	0,2			
				Energie:	75,3 kcal			
Večeře								
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 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			
Semena dýňová, tykвовá, 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				50,00 g	171 kcal			
Koření, kari koření				1,00 g	3 kcal			
		Sacharidy:	37,7 g	VJ:	3,8			
				Energie:	485,1 kcal			
Celkem:	Sacharidy:	166 g	Tuky:	66 g	Bílkoviny:	94 g	Energie:	1671 kcal

SNÍDANĚ: pohanková kaše z rostlinného mléka, lněným semínkem a malinami

PŘESNÍDÁVKA: zeleninové smoothie

OBĚD: chilli z fazolí, dušená rýže

SVACINA: proteinový nápoj

VEČEŘE: dýňová polévka s pečenou cizrnou

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie			
Snídaně								
Čočka, červená, syrová				50,00 g	173 kcal			
Voda, obecní vodovod				50,00 g	0 kcal			
Rostlinný olej, olivový, průměr				5,00 g	44 kcal			
Tahini-sezam				10,00 g	61 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			
Knäckebröt žitný	1× 1 plátek			10,00 g	32 kcal			
Okurky salátové, okurek, syrové				100,00 g	9 kcal			
		Sacharidy:	39,9 g	VJ:	4,0			
				Energie:	320,8 kcal			
Přesnídávka								
Voda, obecní vodovod	3× 100 ml			300,00 g	0 kcal			
Borůvky, syrové, průměr				100,00 g	52 kcal			
Vegan Protein 3 Stack, Vanilka, Z-Konzept Nutrition				20,00 g	75 kcal			
		Sacharidy:	13,5 g	VJ:	1,4			
				Energie:	127,1 kcal			
Oběd								
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal			
Cibule, syrová, průměr				15,00 g	6 kcal			
Veggie, sójový mletý řízek, nepřipravený				100,00 g	177 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:	71,2 g	VJ:	7,1			
				Energie:	518,9 kcal			
Svačina odpoledne								
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	4× 1 ořech menší (jedlý podíl)			20,00 g	128 kcal			
		Sacharidy:	1,4 g	VJ:	0,1			
				Energie:	128,0 kcal			
Večeře								
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 kcal			
Listový špenát řezaný, Dione, zmrazený				100,00 g	29 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				100,00 g	121 kcal			
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr				140,00 g	120 kcal			
Rostlinný olej, olivový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 kcal			
Cibule jarní čerstvá				30,00 g	9 kcal			
		Sacharidy:	41,4 g	VJ:	4,1			
				Energie:	461,5 kcal			
Celkem:	Sacharidy:	167 g	Tuky:	64 g	Bílkoviny:	90 g	Energie:	1556 kcal

SNÍDANĚ: hummus z červené čočky, knäckebröt, okurek

PŘESNÍDÁVKA: proteinový borůvkový koktejl

OBĚD: boloňské špagety se sojovým masem

SVACHINA: vlašské ořechy

VEČEŘE: plněné portabelo, šťouchané brambory, zelenina

Jídelníček: Den 6				Množství	Energie
Snídaně					
Sójový výrobek zakysaný s jogurtovou kulturou s mandlemi, Alpro				150,00 g	81 kcal
Obilniny, amarant, vločky	1× 1 porce			30,00 g	100 kcal
Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr				20,00 g	10 kcal
Sacharidy:				24,2 g	VJ: 2,4
				Energie:	190,0 kcal
Přesnídávka					
Zelí bílé, syrové, skladované, průměr				100,00 g	24 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:				7,0 g	VJ: 0,7
				Energie:	80,0 kcal
Oběd					
Cizrna, vařená				80,00 g	123 kcal
Brokolice, syrová				100,00 g	29 kcal
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá	10× 1 lžička rovná			30,00 g	121 kcal
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				15,00 g	80 kcal
Voda, obecní vodovod				50,00 g	0 kcal
Rostlinný olej, řepkový, průměr				15,00 g	133 kcal
Droždí lahůdkové, COUNTRY LIFE				15,00 g	49 kcal
Brambory, dužina, syrové				70,00 g	54 kcal
Celer, bulva, syrová				50,00 g	21 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:				70,0 g	VJ: 7,0
				Energie:	678,3 kcal
Svačina odpoledne					
Jahody, syrové, průměr	1× 7 středních			80,00 g	22 kcal
Sacharidy:				4,4 g	VJ: 0,4
				Energie:	22,1 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 kcal
Robi rostlinná náhrada masa bez soji				150,00 g	188 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:				64,7 g	VJ: 6,5
				Energie:	651,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 170 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 92 g Energie: 1622 kcal					

SNÍDANĚ: rostlinný jogurt, amarantové vločky, meruňky

PŘESNÍDÁVKA: zelný salát se sezamem

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

SVÁČINA: jahody

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	1× 1 porce	20,00 g		74 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
	Sacharidy:	16,3 g	VJ: 1,6	Energie: 232,5 kcal
Přesnídávka				
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr		50,00 g		24 kcal
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	4× 1 rovná lžice mletých	20,00 g		110 kcal
	Sacharidy:	7,8 g	VJ: 0,8	Energie: 133,4 kcal
Oběd				
Olej řepkový		10,00 g		88 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		15,00 g		49 kcal
Zrna, bulgur, suchý	1× 100 ml	60,00 g		205 kcal
	Sacharidy:	69,9 g	VJ: 7,0	Energie: 684,3 kcal
Svačina odpoledne				
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		80,00 g		71 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché		20,00 g		74 kcal
Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g		41 kcal
Voda, obecní vodovod		50,00 g		0 kcal
	Sacharidy:	31,5 g	VJ: 3,2	Energie: 185,8 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		80,00 g		123 kcal
Chléb, pita, celozrnný, průměr		30,00 g		75 kcal
Olej olivový		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
Polníček, syrový	1× 250 ml	60,00 g		13 kcal
	Sacharidy:	43,0 g	VJ: 4,3	Energie: 352,8 kcal
Celkem: Sacharidy: 168 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 95 g Energie: 1589 kcal				

SNÍDANĚ: quinoová kaše s kakaem a arašídý

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč, mandle

OBĚD: číná z tempehu, bulgur

SVAČINA: ovesné sušenky s banánem

VEČEŘE: hummus, pita chléb, polníček