

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1977 kcal	228,0 g	58,4 g	77,3 g	19,7 g	94,8 g	37,4 g	215,9 mg	1301,1 mg	190,9 mg
DDD / Cíl										

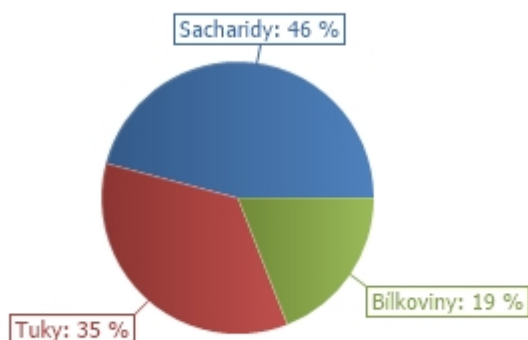
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	16 mg	2054 mg	3321 mg	1872 mg	483 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

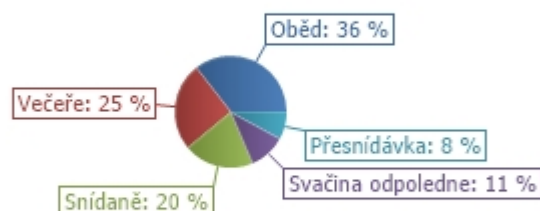
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

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

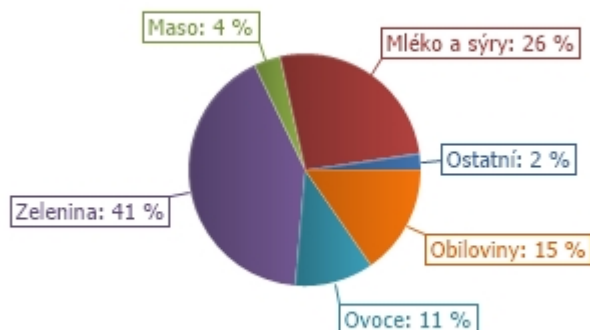


Rozložení energie v jídlech

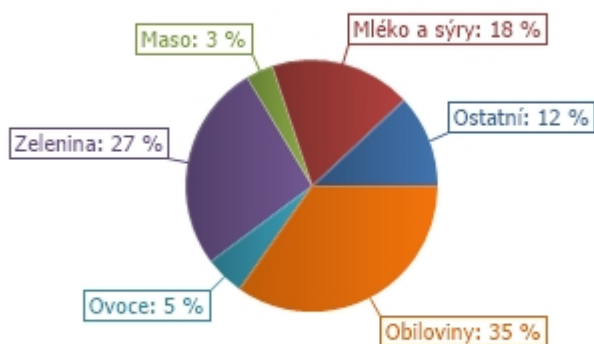


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Datum

Klient

**Základní údaje** *DDD*

Alkohol (ethanol)	0,3 g
Bílkoviny	94,8 g
Cukry	58,4 g
Energie	8273,7 kJ
Popel	13,6 g
Sacharidy	228,0 g
Tuky	77,3 g
Vláknina	37,4 g
Voda	1083,2 g

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	10,0 mg
Beta karoten	3991,4 µg
Foláty	459,7 µg
Cholin	1338,4 mg
Kys.listová	149,8 µg
Niacin ekv.	28,3 NE
Niacin vit. B3	14,8 mg
Retinol - vit.A	350,2 µg
Riboflavin B2	2,1 mg
Thiamin B1	1,7 mg
vit. B12	10,1 µg
vit. B5	5,9 mg
vit. B6	2,0 mg
vit. K	193,3 µg
vit.C	190,9 mg
vit.D IU	71,8 UI
vit.D µg	2,6 µg

Stopové prvky *DDD*

Mangan	7,1 mg
Měď	2,5 mg
Selen	76,2 µg
Zinek	12,5 mg
Železo	15,8 mg

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	19,5 g
Fruktóza	10,3 g
Galaktóza	0,3 g
Glukóza	9,6 g
Laktóza	14,2 g
Maltóza	0,6 g
Manitol	0,1 g
Monosacharidy	20,3 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	4,9 g
Sorbitol	0,1 g
Stachyóza	0,0 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0,0 mg
GI (max)	17,7 -
Kofein	0,0 mg
Kys.šťavelová	0,3 g
Theobromin	0,0 mg

Minerály *DDD*

Draslík	3321,4 mg
Fosfor	1872,5 mg
Hořčík	482,6 mg
Sodík	2053,6 mg
Vápník	1301,1 mg

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	74,2 mg
Cholesterol	215,9 mg
MUFA	24,0 g
PUFA	21,1 g
SAFA	19,7 g
Transmastné kyseliny	0,6 g
ω-3	3,6 g
ω-6	11,8 g

Aminokyseliny *DDD*

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

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	32/52 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	3:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1,1:1,2	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	228/58 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:20:26

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

Klient: Vzor

Poznámka:

Jídelníček: Den 1				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				80,00 g	189 kcal
Lučina linie s vlákninou, sýr				60,00 g	93 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	2× 1 malá			150,00 g	46 kcal
		Sacharidy:	45,9 g	VJ: 4,6	Energie: 328,3 kcal
Přesnídávka					
Kiwi, syrové, průměr				100,00 g	54 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	5× 1 ořech menší (jedlý podíl)			25,00 g	160 kcal
		Sacharidy:	13,4 g	VJ: 1,3	Energie: 214,5 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 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				130,00 g	168 kcal
Semena, sezamová semínka, vcelku, suchá, průměr				10,00 g	55 kcal
Cizrna, vařená				100,00 g	154 kcal
Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrnná loupaná jasmínová, suchá				90,00 g	332 kcal
		Sacharidy:	99,3 g	VJ: 9,9	Energie: 817,5 kcal
Svačina odpoledne					
Kefír polotučný, 1,5%tuku, průměr	1× 1 originální kelímek			200,00 g	99 kcal
		Sacharidy:	8,2 g	VJ: 0,8	Energie: 99,4 kcal
Večeře					
Celer, bulva, syrová				150,00 g	63 kcal
Vejce vařené				75,00 g	111 kcal
Mrkev, syrová, průměr	5× 1 střední proužek			20,00 g	7 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	2× 1 velký plátek			40,00 g	103 kcal
Jogurt bílý 3.5% tuku, průměr				50,00 g	33 kcal
Pór (pórek), čerstvý				20,00 g	5 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr				100,00 g	236 kcal
		Sacharidy:	59,4 g	VJ: 5,9	Energie: 558,8 kcal
Celkem: Sacharidy: 226 g Tuky: 79 g Bílkoviny: 92 g Energie: 2018 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina linie, paprika

PŘESNÍDÁVKA: kiwi, vlašské ořechy

OBĚD: cizrnové kari s tofu a sezamem, jasmínová rýže

SVACHINA: kefir polotučný

VEČEŘE: celerový salát s vejcem a sýrem, celozrnný chléb

Jídelníček: Den 2				Množství	Energie	
Snídaně						
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	3× 100 ml	300,00 g	140 kcal			
Rýže, zrna, nevařená, průměr	4× 1 lžička vrchovatá	40,00 g	140 kcal			
Arašídové máslo, průměr		15,00 g	86 kcal			
Karob, prášek, mouka		10,00 g	14 kcal			
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		40,00 g	35 kcal			
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr		15,00 g	80 kcal			
	Sacharidy:	64,0 g	VJ:	6,4	Energie: 495,0 kcal	
Přesnídávka						
Pomelo, syrové, průměr		150,00 g	57 kcal			
	Sacharidy:	14,4 g	VJ:	1,4	Energie: 57,0 kcal	
Oběd						
Rostlinný olej, řepkový, průměr		15,00 g	133 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	2× 100 ml	90,00 g	313 kcal			
Tvaroh tvrdý, Sedlčanský		100,00 g	120 kcal			
	Sacharidy:	79,2 g	VJ:	7,9	Energie: 607,2 kcal	
Svačina odpoledne						
Maliny, syrové, průměr		30,00 g	12 kcal			
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku		50,00 g	33 kcal			
Jogurt bílý 3.5% tuku, průměr	1× 100 ml	100,00 g	66 kcal			
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	4× 1 rovná lžice mletých	20,00 g	110 kcal			
Rohlík celozrnný		20,00 g	47 kcal			
	Sacharidy:	18,6 g	VJ:	1,9	Energie: 267,3 kcal	
Večeře						
Rostlinný olej, řepkový, průměr		15,00 g	133 kcal			
Cibule, syrová, průměr		15,00 g	6 kcal			
Vejce slepičí syrové	1× 1 velmi velké (vel. XL)	75,00 g	116 kcal			
Listový špenát řezaný, Dione, zmrazený		80,00 g	23 kcal			
Chléb, celozrnný žitný, průměr		100,00 g	236 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus	150,00 g	27 kcal			
	Sacharidy:	52,2 g	VJ:	5,2	Energie: 540,6 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	228 g	Tuky:	77 g	Bílkoviny: 98 g	Energie: 1967 kcal

SNÍDANĚ: rýžová kaše s arašídovým máslem, karobem a banánem, lněnými semínky

PŘESNÍDÁVKA: pomelo

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

SVACHINA: řecký jogurt s tvarohem, malinami a mandlemi, celozrnný rohlík

VEČEŘE: míchaná vejce na cibulce s listovým špenátem, celozrnný chléb, rajčata

Jídelníček: Den 3				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				100,00 g	236 kcal
Gervais Original, žervé sýr původní				10,00 g	22 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam 20%, ementál 20%), průměr				70,00 g	160 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr				80,00 g	13 kcal
Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr				15,00 g	85 kcal
Sacharidy:				46,6 g	VJ: 4,7
				Energie:	515,4 kcal
Přesnídávka					
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	6× 1 porce			180,00 g	94 kcal
Sacharidy:				24,9 g	VJ: 2,5
				Energie:	93,8 kcal
Oběd					
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 menší banán			130,00 g	115 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžíce zarovnaná			40,00 g	148 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, řepkový, průměr				15,00 g	133 kcal
Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku				90,00 g	81 kcal
Borůvky, syrové, průměr				100,00 g	52 kcal
Sacharidy:				81,7 g	VJ: 8,2
				Energie:	701,6 kcal
Svačina odpoledne					
Sýr, cottage, smetanový (4,5% tuku)				100,00 g	98 kcal
Knäckebrot žitný	2× 1 plátek			20,00 g	64 kcal
Sacharidy:				16,8 g	VJ: 1,7
				Energie:	162,8 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 kcal
Cibule, syrová, průměr				20,00 g	8 kcal
Dýně Hokkaidó, čerstvá				150,00 g	35 kcal
Brambory nové, letní, průměr, syrové				30,00 g	26 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Kysaná smetana, zakysaná smetana, 10% tuku	4× 1 lžička rovná			20,00 g	23 kcal
Semena dýňová, tykvovalá, jádra, suchá, průměr				15,00 g	82 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr				100,00 g	236 kcal
Sacharidy:				58,5 g	VJ: 5,9
				Energie:	499,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 228 g Tuky: 79 g Bílkoviny: 95 g Energie: 1973 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, gervais, madeland light, slunečnicová semínka, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: jablko

OBĚD: banánové lívance s ovesnými vločky, tvarohovo borůvková pěna

SVACHINA: cottage sýr, knäckebrot

VEČEŘE: polévka dýňový krém se semínky a zakysanou smetanou, opečený celozrnný chléb

Jídelníček: Den 4				Množství	Energie
Snídaně					
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	1× 200 ml	200,00 g			93 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžíce zarovnaná	40,00 g			148 kcal
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	5× 1 kousek	50,00 g			26 kcal
Skořice, mletá		1,00 g			1 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	4× 1 ořech menší (jedlý podíl)	20,00 g			128 kcal
Sacharidy:		43,7 g	VJ:	4,4	Energie: 396,6 kcal
Přesnídávka					
Raw Protein Banana, Bombus	1× 1 balení	50,00 g			168 kcal
Sacharidy:		23,3 g	VJ:	2,3	Energie: 167,8 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr		10,00 g			88 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		90,00 g			289 kcal
Šumavský Eidam 20%, plátky	4× 1 velký plátek	80,00 g			189 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus	150,00 g			27 kcal
Sacharidy:		75,0 g	VJ:	7,5	Energie: 665,8 kcal
Svačina odpoledne					
Hummus oriental - krémový dip s olejem (cizrna 37%, tahini 16%, řepkový olej)		50,00 g			177 kcal
Knäckebrot žitný	3× 1 plátek	30,00 g			96 kcal
Sacharidy:		27,9 g	VJ:	2,8	Energie: 273,4 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná	8,00 g			71 kcal
Cibule, syrová, průměr		20,00 g			8 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		30,00 g			5 kcal
Shmaky original Eggcheese, vaječný bílek 94% (typ "šmakoun")		120,00 g			61 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		30,00 g			9 kcal
Cuketa		30,00 g			5 kcal
Brambor, vařený, dužina, se solí, průměr		250,00 g			215 kcal
Polníček, syrový	1× 125 ml	30,00 g			6 kcal
Rostlinný olej, olivový, průměr		5,00 g			44 kcal
Rukola, syrová	3× 125 ml	30,00 g			8 kcal
Sacharidy:		58,3 g	VJ:	5,8	Energie: 431,8 kcal
Celkem: Sacharidy: 228 g Tuky: 76 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1935 kcal					

SNÍDANĚ: ovesná kaše s jablkem a skořicí a ořechy

PŘESNÍDÁVKA: bombus protein raw tyčinka

OBĚD: pohankové rizoto se zeleninou, sýrem, rajčata

SVACHINA: hummus, knäckebrot

VEČEŘE: zeleninový špíz se šmakounem, vařené brambory, polníček, rukola

Jídelníček: Den 5				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				100,00 g	236 kcal
Lučina linie s vlákninou, sýr				40,00 g	62 kcal
Kedluben, syrový, průměr				100,00 g	19 kcal
Sacharidy:				46,3 g	VJ: 4,6
				Energie:	317,4 kcal
Přesnídávka					
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký			180,00 g	85 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	4× 1 ořech menší (jedlý podíl)			20,00 g	128 kcal
Sacharidy:				22,6 g	VJ: 2,3
				Energie:	212,7 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g	88 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				150,00 g	37 kcal
Babiččiny Těstoviny špecle, Druid, nepřípravené				70,00 g	264 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr				50,00 g	129 kcal
Sacharidy:				59,7 g	VJ: 6,0
				Energie:	545,0 kcal
Svačina odpoledne					
Sýr Cottage light Linessa (Lidl)				110,00 g	95 kcal
Bazalka, čerstvá	1× 5 listů			2,00 g	0 kcal
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				15,00 g	80 kcal
Knäckebröt žitný	3× 1 plátek			30,00 g	96 kcal
Sacharidy:				24,9 g	VJ: 2,5
				Energie:	271,6 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, řepkový, průměr				15,00 g	133 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 lettuze, evropské zdroje				30,00 g	4 kcal
Fazole, kidney, tmavě červená, vařené				160,00 g	181 kcal
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení				20,00 g	15 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	1× 1 velký plátek			20,00 g	51 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus			100,00 g	18 kcal
Sacharidy:				74,1 g	VJ: 7,4
				Energie:	637,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 228 g Tuky: 77 g Bílkoviny: 93 g Energie: 1984 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina linie, kedlubna

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč, vlašské ořechy

OBĚD: květák po římsku, špecle, eidam 30%

SVACINA: cottage sýr s bazalkou a lněnými semínky, knäckebröt

VEČEŘE: tortila s fazolemi, kukuřicí a sýrem, zelenina

Jídelníček: Den 6			Množství	Energie
Snídaně				
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	3× 100 ml	300,00 g		140 kcal
Zrna, quinoa, suché		30,00 g		110 kcal
Holandské kakao, Dr. Oetker (obsah kakaového másla 10%)		10,00 g		29 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		50,00 g		44 kcal
Arašídý, všechny typy, syrové, loupané, průměr		25,00 g		138 kcal
Sacharidy:		48,5 g	VJ: 4,8	Energie: 460,7 kcal
Přesnídávka				
Sýr Cottage	1× 125 g	120,00 g		118 kcal
Semena, sezamová semena, jádra, sušená, bez slupky, průměr		15,00 g		91 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		30,00 g		9 kcal
Kedluben, syrový, průměr		30,00 g		6 kcal
Sacharidy:		6,7 g	VJ: 0,7	Energie: 224,1 kcal
Oběd				
Cizrna, vařená		100,00 g		154 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	5× 1 lžička rovná	20,00 g		177 kcal
Bramborová kaše - průměr		240,00 g		250 kcal
Jogurt bílý 1.5% tuku, průměr		20,00 g		9 kcal
Dijonská hořčice speciální, Kand		5,00 g		7 kcal
Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku		30,00 g		27 kcal
Petrželová nať		1,00 g		1 kcal
Pepř mletý		0,00 g		0 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá	75,00 g		23 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové		75,00 g		7 kcal
Sacharidy:		100,7 g	VJ: 10,1	Energie: 793,1 kcal
Svačina odpoledne				
Kefír polotučný, 1,5%tuku, průměr	1× 1 originální kelímek	200,00 g		99 kcal
Rohlík celozrnný		30,00 g		71 kcal
Sacharidy:		22,2 g	VJ: 2,2	Energie: 170,2 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
Brokolice, vařená, zcezená, bez soli		50,00 g		15 kcal
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus	100,00 g		18 kcal
Sacharidy:		50,9 g	VJ: 5,1	Energie: 340,7 kcal
Celkem: Sacharidy: 229 g Tuky: 78 g Bílkoviny: 95 g Energie: 1989 kcal				

SNÍDANĚ: quinoová kaše s kakaem, arašídy a banánem

PŘESNÍDÁVKA: cottage sýr se sezamem, zelenina

OBĚD: pečený falafel, bramborová kaše, jogurtový dip, zelenina

SVAČINA: kefír polotučný, rohlík celozrnný

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
Červená paprika sterilovaná, řezy, ADY				20,00 g		5 kcal
Cibule, syrová, průměr				10,00 g		4 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr	2× 100 ml plátky			100,00 g		16 kcal
		Sacharidy:	48,5 g	VJ:	4,8	Energie: 310,2 kcal
Přesnídávka						
Granátové jablko, syrové				170,00 g		126 kcal
		Sacharidy:	25,0 g	VJ:	2,5	Energie: 126,0 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, řepkový, průměr				10,00 g		88 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				90,00 g		325 kcal
		Sacharidy:	109,2 g	VJ:	10,9	Energie: 792,4 kcal
Svačina odpoledne						
Sójový dezert s příchutí čokolády, Alpro	1× 1 balení			125,00 g		104 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	4× 1 ořech menší (jedlý podíl)			20,00 g		128 kcal
		Sacharidy:	17,7 g	VJ:	1,8	Energie: 232,3 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 tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr				50,00 g		129 kcal
Rostlinný olej, řepkový, průměr				10,00 g		88 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:	27,9 g	VJ:	2,8	Energie: 515,3 kcal
Celkem:	Sacharidy:	228 g	Tuky:	75 g	Bílkoviny:	96 g
	Energie:	1976 kcal				

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, budapešťská pomazánka, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: granátové jablko

OBĚD: mleté tofu kuličky na rajčatech, rýže basmati

SVACHINA: alpro sojový dezert, vlašské ořechy

VEČEŘE: cuketová pizza se sýrem