

Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1611 kcal	166,4 g	49,8 g	64,4 g	17,6 g	92,9 g	27,4 g	257,9 mg	1148,0 mg	156,3 mg
DDD / Cíl										

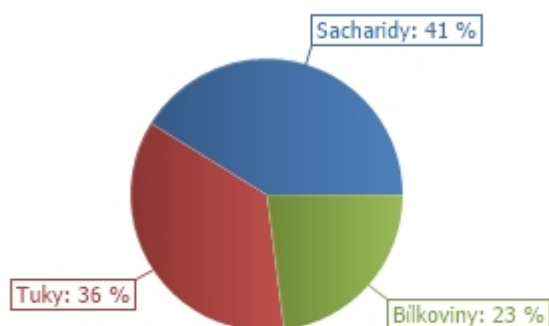
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	12 mg	1756 mg	2771 mg	1718 mg	358 mg
DDD / Cíl					

Hodnoty na kilogram hmotnosti

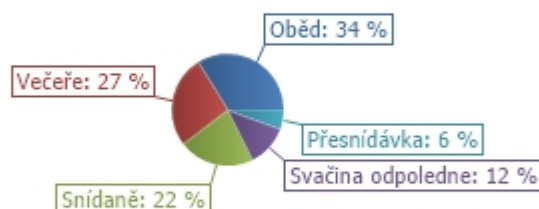
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

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)	0,4 g
Bílkoviny	92,9 g
Cukry	49,8 g
Energie	6742,3 kJ
Popel	12,5 g
Sacharidy	166,4 g
Tuky	64,4 g
Vláknina	27,4 g
Voda	1023,4 g

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	7,1 mg
Beta karoten	3507,1 µg
Foláty	357,3 µg
Cholin	1323,9 mg
Kys.listová	120,3 µg
Niacin ekv.	22,8 NE
Niacin vit. B3	10,8 mg
Retinol - vit.A	354,0 µg
Riboflavin B2	1,9 mg
Thiamin B1	1,3 mg
vit. B12	6,7 µg
vit. B5	5,4 mg
vit. B6	1,5 mg
vit. K	154,3 µg
vit.C	156,3 mg
vit.D IU	71,9 UI
vit.D µg	2,8 µg

Stopové prvky *DDD*

Mangan	4,9 mg
Měď	1,7 mg
Selen	68,3 µg
Zinek	9,8 mg
Železo	12,0 mg

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	19,7 g
Fruktóza	7,5 g
Galaktóza	0,4 g
Glukóza	7,6 g
Laktóza	16,4 g
Maltóza	0,4 g
Manitol	0,1 g
Monosacharidy	15,5 g
Polyoly	0,0 g
Rafinóza	0,0 g
Sacharóza	3,1 g
Sorbitol	0,0 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	2770,9 mg
Fosfor	1718,5 mg
Hořčík	357,7 mg
Sodík	1756,0 mg
Vápník	1148,0 mg

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	40,7 mg
Cholesterol	257,9 mg
MUFA	18,8 g
PUFA	14,5 g
SAFA	17,6 g
Transmastné kyseliny	0,5 g
ω-3	2,7 g
ω-6	7,0 g

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	2,9 g
Arginin	4,0 g
Cystin	1,0 g
Fenylalanin	3,9 g
Glycin	2,3 g
Histidin	2,1 g
Isoleucin	3,9 g
K.asparagová	6,5 g
K.glutamová	17,1 g
Leucin	6,5 g
Lysin	4,8 g
Methionin	1,7 g
Prolin	6,5 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	31/48 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	3:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,8:1,1	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	166/50 g	



Ing. Petr Krejčík

Jídelníček

Datum: 09.07.2021 8:20:38

Sestava: Vzor - vylepšená 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				62,50 g	174 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr				80,00 g	25 kcal
	Sacharidy:	31,0 g	VJ:	3,1	Energie: 340,5 kcal
Přesnídávka					
Kiwi, syrové, průměr				80,00 g	44 kcal
	Sacharidy:	9,3 g	VJ:	0,9	Energie: 43,6 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 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
Cizrna, vařená				100,00 g	154 kcal
Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrnná loupaná jasmínová, suchá				60,00 g	222 kcal
	Sacharidy:	74,5 g	VJ:	7,4	Energie: 595,4 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				150,00 g	63 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	6× 1 střední plátek			90,00 g	205 kcal
Jogurt, bílý, Můj Skyr 0%, Milko				40,00 g	27 kcal
Pór (pórek), čerstvý				20,00 g	5 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr				50,00 g	118 kcal
	Sacharidy:	39,4 g	VJ:	3,9	Energie: 500,0 kcal
Celkem: Sacharidy: 166 g Tuky: 61 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1629 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina, paprika

PŘESNÍDÁVKA: kiwi

OBĚD: cizrnové kari s tofu, jasmínová rýže

SVAČINA: 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	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			
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr		10,00 g	53 kcal			
	Sacharidy:	52,0 g	VJ:	5,2	Energie: 420,4 kcal	
Přesnídávka						
Pomelo, syrové, průměr		100,00 g	38 kcal			
	Sacharidy:	9,6 g	VJ:	1,0	Energie: 38,0 kcal	
Oběd						
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná	8,00 g	71 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		60,00 g	209 kcal			
Tvaroh tvrdý, Sedlčanský		110,00 g	131 kcal			
	Sacharidy:	57,1 g	VJ:	5,7	Energie: 452,8 kcal	
Svačina odpoledne						
Jogurt bílý 1.5% tuku, průměr		200,00 g	92 kcal			
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku		50,00 g	33 kcal			
Maliny, syrové, průměr		30,00 g	12 kcal			
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	3× 1 ořech menší (jedlý podíl)	15,00 g	96 kcal			
	Sacharidy:	12,7 g	VJ:	1,3	Energie: 232,8 kcal	
Večeře						
Rostlinný olej, řepkový, průměr		15,00 g	133 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		50,00 g	15 kcal			
Chléb, celozrnný žitný, průměr		60,00 g	142 kcal			
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	3× 1 kus	150,00 g	27 kcal			
	Sacharidy:	34,7 g	VJ:	3,5	Energie: 476,0 kcal	
Celkem:	Sacharidy:	166 g	Tuky:	68 g	Bílkoviny: 92 g	Energie: 1620 kcal

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

PŘESNÍDÁVKA: pomelo

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

SVAČINA: řecký jogurt s tvarohem, malinami a vlaškými ořechy

VEČEŘE: míchaná vejce na cibulce s listovým špenátem, celozrnný chléb, 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. (eidam 20%, ementál 20%), průměr	4× 1 velký plátek			80,00 g	182 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr				80,00 g	13 kcal
		Sacharidy:	28,6 g	VJ: 2,9	Energie: 358,9 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	1× 1 střední banán			90,00 g	80 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	2× 2 lžíce zarovnané			30,00 g	111 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, řepkový, průměr				10,00 g	88 kcal
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku				100,00 g	66 kcal
Borůvky, syrové, průměr				80,00 g	41 kcal
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				10,00 g	53 kcal
		Sacharidy:	63,3 g	VJ: 6,3	Energie: 603,7 kcal
Svačina odpoledne					
Sýr, cottage, smetanový (4,5% tuku)				150,00 g	148 kcal
Knäckebröt žitný	2× 1 plátek			20,00 g	64 kcal
		Sacharidy:	18,5 g	VJ: 1,8	Energie: 212,0 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				30,00 g	26 kcal
Sůl, stolní				0,00 g	0 kcal
Pepř mletý				0,00 g	0 kcal
Smetana kyselá, zakysaná, light, se sníženým obsahem tuku	4× 1 lžička rovná			20,00 g	28 kcal
Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr				15,00 g	82 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr				60,00 g	142 kcal
		Sacharidy:	42,8 g	VJ: 4,3	Energie: 364,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 167 g Tuky: 62 g Bílkoviny: 95 g Energie: 1591 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, gervais, eidam 20%, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: jablko

OBĚD: banánové lívance s ovesnými vločky, tvarohovo borůvková pěna s lněnými semínky

SVACHINA: cottage sýr, knäckebröt

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			
Obilniny, amarant, vločky			45,00 g			150 kcal			
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku			60,00 g			40 kcal			
Skořice, mletá			1,00 g			1 kcal			
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené		2× 1 ořech menší (jedlý podíl)	10,00 g			64 kcal			
			Sacharidy:	40,7 g	VJ:	4,1	Energie:	347,8 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			5,00 g			44 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			20,00 g			12 kcal			
Kukuřice, sladká, v konzervě, vakuové balení			20,00 g			15 kcal			
Pohanka, zrna			50,00 g			161 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:	49,1 g	VJ:	4,9	Energie:	516,1 kcal	
Svačina odpoledne									
Hummus oriental - krémový dip s olejem (cizrna 37%, tahini 16%, řepkový olej)			50,00 g			177 kcal			
Knäckebrot žitný		1× 1 plátek	10,00 g			32 kcal			
			Sacharidy:	14,5 g	VJ:	1,5	Energie:	209,1 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			
Tofu bazalka, Lunter, bezlepkové			100,00 g			121 kcal			
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr			30,00 g			9 kcal			
Cuketa			30,00 g			5 kcal			
Brambor, vařený, dužina, se solí, průměr			130,00 g			112 kcal			
Polníček, syrový		1× 125 ml	30,00 g			6 kcal			
Rukola, syrová		3× 125 ml	30,00 g			8 kcal			
			Sacharidy:	34,4 g	VJ:	3,4	Energie:	345,0 kcal	
Celkem:		Sacharidy:	162 g	Tuky:	70 g	Bílkoviny:	89 g	Energie:	1586 kcal

SNÍDANĚ: amarantová kaše s tvarohem, jablkem, skořicí a ořechy

PŘESNÍDÁVKA: bombus protein raw tyčinka

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

SVACHINA: hummus, knäckebrot

VEČEŘE: zeleninový špíz s tofu, vařené brambory, 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				80,00 g	38 kcal
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	2× 1 rovná lžice mletých			10,00 g	55 kcal
	Sacharidy:	10,3 g	VJ:	1,0	Energie: 92,6 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				60,00 g	226 kcal
Sýr polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr				50,00 g	114 kcal
	Sacharidy:	53,6 g	VJ:	5,4	Energie: 492,5 kcal
Svačina odpoledne					
Sýr Cottage light Linessa (Lidl)				120,00 g	103 kcal
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr				15,00 g	80 kcal
Bazalka, čerstvá	1× 5 listů			2,00 g	0 kcal
Knäckebröt žitný	1× 1 plátek			10,00 g	32 kcal
	Sacharidy:	11,8 g	VJ:	1,2	Energie: 215,9 kcal
Večeře					
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 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)			70,00 g	228 kcal
Salát ledový, čerstvý, Iceberg lettuze, 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:	58,9 g	VJ:	5,9	Energie: 533,4 kcal
Celkem: Sacharidy: 167 g Tuky: 63 g Bílkoviny: 94 g Energie: 1620 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, lučina linie, kedlubna

PŘESNÍDÁVKA: pomeranč, mandle

OBĚD: květák po římsku, špecle, eidam 20%

SVACHINA: 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		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		20,00 g	18 kcal	
Arašídý, všechny typy, syrové, loupané, průměr		30,00 g	165 kcal	
Sacharidy:		38,8 g	VJ: 3,9	Energie: 443,2 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		100,00 g	154 kcal	
Šalotka, syrové	2× 15 ml sekané	20,00 g	14 kcal	
Zrna, ovesná mouka, jemně mletá		20,00 g	81 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		15,00 g	133 kcal	
Bramborová kaše - průměr		150,00 g	156 kcal	
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		70,00 g	22 kcal	
Okurky salátové, okurek, syrové		70,00 g	6 kcal	
Sacharidy:		76,9 g	VJ: 7,7	Energie: 623,7 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				
Chléb, celozrnný žitný, průměr		60,00 g	142 kcal	
Tvaroh měkký odtučněný Milko, 0,3% tuku	10× 1 lžička rovná	80,00 g	53 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:		33,8 g	VJ: 3,4	Energie: 227,2 kcal
Celkem: Sacharidy: 169 g Tuky: 60 g Bílkoviny: 93 g Energie: 1606 kcal				

SNÍDANĚ: quinoová kaše s kakaem, arašídy a banánem

PŘESNÍDÁVKA: cottage sýr, zelenina

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

SVACHINA: kefir polotučný

VEČEŘE: chléb celozrnný, brokolicová pomazánka, rajčata

Jídelníček: Den 7				Množství	Energie
Snídaně					
Chléb, celozrnný žitný, průměr				80,00 g	189 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:				39,9 g	VJ: 4,0
				Energie:	282,0 kcal
Přesnídávka					
Granátové jablko, syrové				90,00 g	67 kcal
Sacharidy:				13,2 g	VJ: 1,3
				Energie:	66,7 kcal
Oběd					
Rostlinný olej, řepkový, průměr	2× 1 lžička rovná			8,00 g	71 kcal
Shmaky original Eggcheese, vaječný bílek 94% (typ "šmakoun")	1× 1 kus			100,00 g	50 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
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
Rostlinný olej, řepkový, průměr				5,00 g	44 kcal
Basmati rice, rýže basmati, dlouhozrná, loupaná				60,00 g	217 kcal
Sacharidy:				67,4 g	VJ: 6,7
				Energie:	533,4 kcal
Svačina odpoledne					
Sójový dezert s příchutí čokolády, Alpro	1× 1 balení			125,00 g	104 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	3× 1 ořech menší (jedlý podíl)			15,00 g	96 kcal
Sacharidy:				17,3 g	VJ: 1,7
				Energie:	200,3 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 polotvrdý, Madeland Fitness, 20% t.v.s. (eidam20%, ementál 20%), průměr				70,00 g	160 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:				28,7 g	VJ: 2,9
				Energie:	546,2 kcal
Celkem: Sacharidy: 167 g Tuky: 66 g Bílkoviny: 92 g Energie: 1629 kcal					

SNÍDANĚ: celozrnný chléb, budapešťská pomazánka, ředkvičky

PŘESNÍDÁVKA: granátové jablko

OBĚD: mleté kuličky ze šmakouna na rajčatech, rýže basmati

SVAČINA: alpro sojový dezert, vlašské ořechy

VEČEŘE: cuketová pizza se sýrem