

Rámcový jídelníček na 5400 kJ

Průměrné hodnoty: bílkoviny 80 g / sacharidy 160 g / tuky 37 g / vláknina 30 g

Snídaně

Ke snídani nezapomínejte na nápoj, například neslazený čaj.

1 plátek chleba (60 g)	nebo	1 kus pečiva (40-50 g) 40 g vloček, cereálií 1 tortilla
55 g tvrdého sýra	nebo	250 mléka nebo zakysaného mléčného výrobku 150 g jogurtu typu skyr nebo řecký jogurt 0 % tuku 120 g sýra Cottage 65 g Žervé 90 g Lučina linie 100 g tvarohu 60 g Balkánského sýra 70 g šunky 130 g Tofu 2 vejce
100 g zeleniny	nebo	50 g čerstvého ovoce

Přesnídávka

Pokud nemáte dopoledne hlad, do jídla se nenuťte. Porci ovoce si ponechte na odpoledne nebo jako zákusek po obědě.

100-150 g čerstvého ovoce	nebo	talířek drobného ovoce 200–250 ml džusu
---------------------------	------	--------------------------------------------

Oběd

Pokud nemáte čas na teplý oběd, udělejte si studenou variantu. Nezapomínejte na dostatečně velkou porci zeleniny a přílohu.

100 g vařených těstovin	nebo	100 g vařené rýže / kuskusu / bulguru / pohanky 1 plátek chleba (60 g) 1 kus pečiva 200 g brambor 1 tortilla 2 plátky houskového knedlíku 3 plátky bramborového knedlíku
-------------------------	------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

+ 5 g mouka na tepelnou úpravu pokrmů

100 g drůbežího masa (hmotnost masa je v syrovém stavu)	nebo	100 g libového vepřového nebo hovězího masa 100 ryb 100 g šunky 160 g vařených luštěnin 130 g Tofu 120 g Robi maso 2 vejce
-------------------------------------------------------------------	------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

200 g čerstvé/dušené/grilované/sterilované zeleniny

10 g tuku nebo oleje na tepelnou úpravu pokrmů

Svačina

Svačinu určitě nevynechávejte, najezte se nejlépe před odchodem z práce/školy.

100 g ovoce	nebo	talířek drobného ovoce 100 g zeleniny talířek drobného ovoce
--------------------	------	--------------------------------------------------------------------

125 ml mléka nebo zakysaného mléčného výrobku	nebo	100 g jogurtu typu skyr nebo řecký jogurt 0 % tuku ½ balení sýra Cottage ½ balení Žervé 45 g Lučina linie 50 g tvarohu 40 g šunky 65 g Tofu
------------------------------------------------------	------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20 g celozrnných sušenek	nebo	25 g celozrnných krekrů 3 plátky knäckebrotu 3 plátky knuspi chleba ½ kusu pečiva ½ krajíčku chleba (30 g) 20 g vloček, cereálií
---------------------------------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Večeře

Skladba večeře je podobná snídani nebo obědu, jen je tu větší porce zeleniny (200 g), přidaná porce tuku a počítá se i s moukou na zahuštění (nemusí být).

1 plátek chleba (60 g)	nebo	1 kus pečiva (40-50 g) 40 g vloček, cereálií 1 tortilla 100 g vařených těstovin nebo 1 0 0 g vařené rýže / kuskusu / bulguru / pohanky 1 plátek chleba (60 g) 1 kus pečiva 200 g brambor 1 tortilla 2 plátky houskového knedlíku 3 plátky bramborového knedlíku
+ 5 g mouka na tepelnou úpravu pokrmů		
100 g drůbežího masa (hmotnost masa je v syrovém stavu)	nebo	100 g libového vepřového nebo hovězího masa 100 ryb 100 g šunky 160 g vařených luštěnin 130 g Tofu 120 g Robi maso 2 vejce
200 g čerstvé/dušené/grilované/sterilované zeleniny		
10 g tuku nebo oleje na tepelnou úpravu pokrmů		