

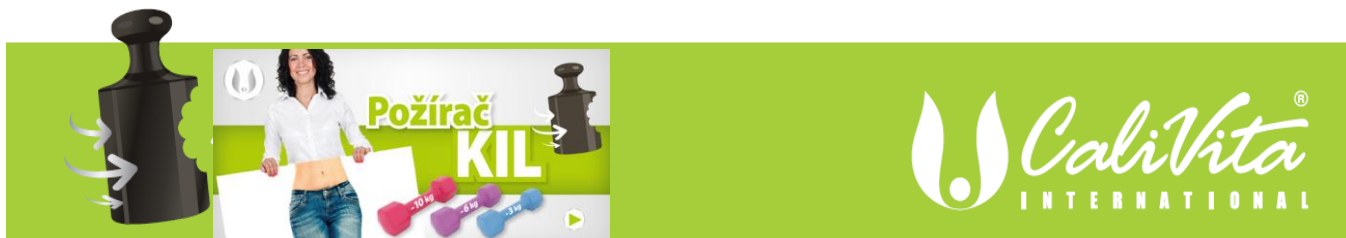
Jídelníček na druhý týden (1600 kcal /den) = 6694 kJ/den

1. den

Snídaně :	40 g tmavého chleba	100
	2 dl rýžového nebo sójového mléka	90
	20 g pomazánky z kozího sýra	128
	100 g ředkviček	15
	30 g krutí šunky	46
Přesnídávka:	2 křehké chlebíčky	40
	20 g bio másla	72
	150 g jablek	45
Oběd:	houbová polévka	109
	200 g grilovaného kuřete (pečeného v alobale)	220
	300 g dušených kedluben	120
	100 g hrušek	50
Svačina:	100 g kiwi	55
Večeře:	50 g tmavého chleba	125
	50 g bio šunky	100
	30 g bio másla	108
	100 g zelených paprik	20
	100 g rajčat	20
	100 g nastrohané syrové mrkve	35
Celkem:		1603 kcal

2. den

Snídaně:	čaj	
	2 celozrnné housky	250
	50 g netučného bio sýra	145
	30 g bio másla	108
	100 g salátových okurek	10
	100 g jablek	30
Přesnídávka:	2 dl nízkotučného ovocného jogurtu	50
	1 křehký chlebíček	20
Oběd:	zeleninová polévka	110
	špenátový krém	284
	2 volská oka (pečená bez tuku)	132



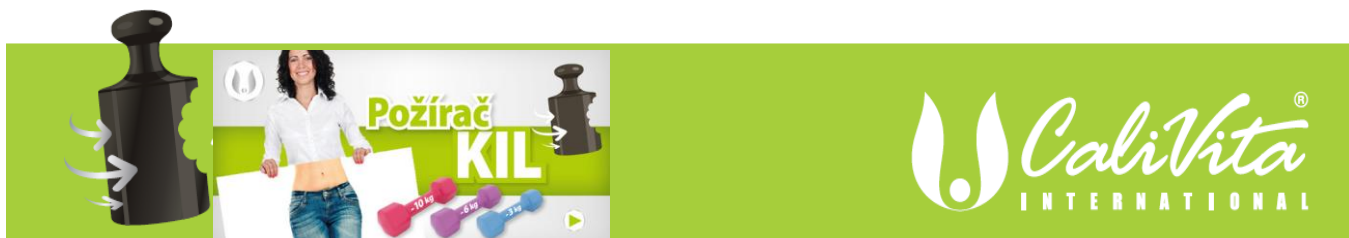
Svačina:	150 g pomerančů	60
Večeře:	čočkový salát 40 g žitného chleba	233 104
Celkem:		1556 kcal

3. den

Snídaně :	2 dl kefíru 50 g žitného chleba 20 g bio másla 50 g bio šunky 100 g ředkviček	130 130 72 80 15
Přesnídávka:	150 g jablek 250 g pomerančů	45 100
Oběd:	150 g hejka na roštu (na 1 lžičce oleje) bramborový salát 3 dl čerstvého jablečného džusu	159 235 60
Svačina:	3 celozrnné sušenky 2 kusy kozího sýra 100 g jablek	90 60 30
Večeře:	fazolový salát s libovým masem 30 g žitného chleba 100 g pomerančů	222 78 40
Celkem:		1546 kcal

4. den

Snídaně :	čaj 2 celozrnné housky 90 g tofu 50 g křenu	250 198 40
Přesnídávka:	100 g banánů	105
Oběd:	masový vývar s nudlemi segedínský guláš ze seitanu 30 g žitného chleba	104 236 78



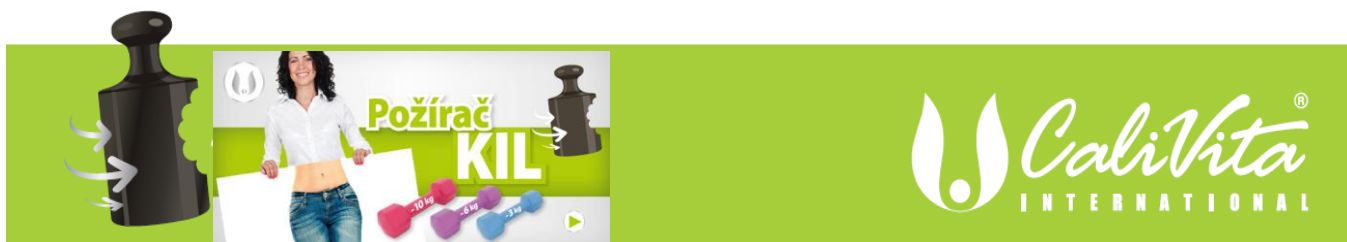
Svačina:	100 g ovocného tvarohového krému	210
Večeře:	čaj	
	sendvič: (1 celozrnná houska, 20 g bio másla, 50 g bio šunky, 30 g nízkotučného bio sýra)	364
	100 g ředkviček	15
Celkem:		1600 kcal

5. den

Snídaně :	2 dl rýžového nebo sójového mléka	90
	50 g žitného chleba	130
	50 g bio šunky	105
	20 g bio másla	72
	ředkvičkový salát	22
Přesnídávka:	ovocný salát	156
Oběd:	polévka z kuřecích drobů	191
	1 kuřecí stehno plněné houbami	300
	salát z červeného zelí	68
Svačina:	100 g pomerančů	40
Večeře:	2 dl kefíru	130
	1 celozrnná houska	125
	10 g bio másla	36
	50 g bio šunky	105
	100 g jablek	30
Celkem:		1600 kcal

6. den

Snídaně :	2 dl kefíru	130
	60 g ovocného müsli	210
	3 celozrnné sušenky	90
Přesnídávka:	100 g banánů	105
Oběd:	masový vývar s nudlemi	104



	150 g kuřecích prsíček (1 lžička oleje)	165
	200 g růžičkové kapusty s bio máslem (20 g)	174
	150 g jablek	45
	1 celozrnná sušenka	30
Svačina:	1 celozrnný preclík	98
Večeře:	100 g dušených kuřecích prsou	110
	mrkvový salát	202
	40 g žitného chleba	104
	Celkem:	1567 kcal

7. den

Snídaně :	müsli (2 dl jogurtu, 2 lžíce ovesných vloček, 100 g malin)	235
	3 celozrnné sušenky	90
Přesnídávka:	3 křehké chlebičky	60
	20 g bio másla	72
	50 g salátových okurek	5
Oběd:	3 dl čerstvého jablečného džusu	60
	krůtí prsa s kyselým zelím	302
	40 g žitného chleba	104
Svačina:	100 g tofu	230
	40 g žitného chleba	104
Večeře:	2 dl rýžového nebo sójového mléka	90
	1 celozrnná houska	125
	10 g bio másla	36
	60 g kuřecích prsou	92
	100 g ředkviček	15
	Celkem:	1620 kcal