

Jídelníček poradenstvímarketa@seznam.cz

Pátek 03.04.2020

Snídaně

1 327 kJ

špaldové palačinky	120 x 1 g	697 kJ
Bio špaldová mouka hladká Pernerka 2 x 100 g		
vejce slepičí 2 x menší kus (50 g)		
mléko polotučné 1,5% tuku 2 x 250 ml		
Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x 100 g	241 kJ
jahody	1 x porce (50 g)	73 kJ
banán	30 x 1 g	118 kJ
tvaroh odtučněný Pilos	1 x porce (70 g)	198 kJ

Dopolední svačina

745 kJ

kefírové mléko Kunín	150 x 1 ml	264 kJ
mandle jádra Tesco	2 x 10 g	481 kJ

Oběd

1 878 kJ

Vollkorn Farfalle Alnatura	60 x 1 g	876 kJ
hovězí kuličky	100 x 1 g	731 kJ
Mleté maso hovězí Globus 500 x 1 g		
česnek 5 x kus (5 g)		
rajčatová omáčka	80 x 1 g	271 kJ
Manka řepkový olej 10 x 1 ml		
Bio špaldová mouka hladká Pernerka 10 x 1 g		
cukr třtinový 1 x 10 g		
rajčatový protlak 70 x 1 g		
cibule 1 x 100 g		
česnek 4 x kus (5 g)		
krájená rajčata Valfrutta 240 x 1 g		

Odpolední svačina

1 087 kJ

chléb Bavorský Globus	1 x 50 g	510 kJ
lososova pomazanka	80 x 1 g	328 kJ
tvaroh odtučněný Pilos 1 x balení (250 g)		
uzený losos Nordwedig Ocean Sea 1 x 100 g		
Lindt excellence čokoláda 90 % cocoa	1 x porce (10 g)	248 kJ

Večeře

1 148 kJ

treska aljašská	150 x 1 g	351 kJ
olivový olej Extra Virgin Ondoliva	5 x 1 ml	169 kJ
brambory syrové	1 x porce (150 g)	480 kJ
fazolky mražené	1 x 100 g	148 kJ

Druhá večeře

0 kJ

Aktivity

Bílkoviny celkem	105 g	Potraviny celkem	+6 186 kJ
Sacharidy celkem	155 g	Aktivity celkem	-0 kJ
Tuky celkem	45 g	Celkem	6 186 kJ
Vláknina celkem	23 g	Pitný režim	0,21 l