

# Ukázkový jídelníček

pro muže

1800 kcal / 180 g sacharidů, 135 g bílkovin a 60 g tuků

1. DEN

Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
<b>Chléb se sýrem</b> 100 g žitného chleba, Lučina Linie, 60 g Eidam 30% t.v.s., zelenina	<b>Zapečené těstoviny</b> 80 g celozrnných těstovin, loupaná rajčata, ricotta, 60 g mozzarely light, 1 lžička řepkového oleje, česnek, cibule, koření	<b>Nero FOOD s ovocem</b> 1 odměrka Nero FOOD rozmíchaná ve vodě nebo nízkotučném mléce, kus ovoce	<b>Kuře s bramborem</b> 160 g kuřecího masa, 250 g brambor, 200 g libovolné zeleniny, 1 lžička řepkového oleje na přípravu

2. DEN

Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
<b>Jogurt s müsli</b> Milko řecký jogurt 0%, 70 g Emco müsli nebo granola, 100 g ovoce, 10 g ořechů	<b>Krůtí prsa s fazolkami</b> 170 g krůtích prsou, 250 g brambor, 100 g fazolek mražených, 1 lžička řepkového oleje, koření dle chuti	<b>Nero FOOD a sušenky</b> 1 odměrka Nero FOOD rozmíchaná ve vodě nebo nízkotučném mléce, 3 ks Emco müsli sušenky	<b>Chléb s vejcem a avokádem</b> 100 g žitného chleba, 50 g avokáda, 1 vejce, Lučina light, zelenina

3. DEN

Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
<b>Žitný chléb se šunkou</b> 100 g žitného chleba, 3 plátky kuřecí šunky, zelenina, 20 g Lučiny light, zelenina	<b>Boloňské špagety</b> 80 g celozrnných špaget, 100 g hovězího mletého, loupaná rajčata v plechovce, 1 lžička řepkového oleje, strouhaný parmezán	<b>Nero FOOD, ovoce a ořechy</b> 1 odměrka Nero FOOD rozmíchaná v nízkotučném mléce, kus ovoce, 20 g ořechů	<b>Vaječná omeleta se zeleninou</b> 2 vejce, zelenina, 2 plátky celozrnného toastového chleba, 100 g cottage cheese light

POZNÁMKY:

- 
- 
- 
- 

