

Ukázkový jídelníček

pro ženy

1500 kcal / 148 g sacharidů, 104 g bílkovin a 49 g tuků

1. DEN

Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
Jogurt s müsli Milko řecký jogurt 0%, 50 g Emco müsli nebo granola, 100 g ovoce, 10 g ořechů	Kuskus se šmakounem 70 g celozrnného kuskusu, 120 g šmakouna, 100 g zeleniny, koření na dochucení, 1 lžička řepkového oleje	Nero FOOD 1 odměrka Nero FOOD rozmíchaná ve vodě nebo nízkotučném mléce	Kuře s bramborem 130 g kuřecího masa, 200 g brambor, 200 g libovolné zeleniny, 1 lžička řepkového oleje na přípravu

2. DEN

Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
Ovesná kaše 50 g Emco jemné vločky, 100 ml nízkotučného mléka, 20 g Nero FOOD, ovoce dle chuti	Krůtí prsa s fazolkami 150 g krůtích prsou, 200 g brambor, 100 g fazolek mražených, 1 lžička řepkového oleje, koření dle chuti	Cottage se zeleninou 150 g cottage cheese light (lze ochutit bylinkami nebo červenou paprikou), zelenina	Chléb s tuňákovou pomazánkou 80 g žitného chleba, 80 g tuňáka ve vlastní šťávě, 125 g nízkotučného tvarohu kyselé okurky, hořčice, zelenina,

3. DEN

Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
Žitný chléb se šunkou 100 g žitného chleba, 3 plátky kuřecí šunky, zelenina, 20 g Lučiny light, zelenina	Boloňské špagety 60 g celozrnných špaget, 100 g hovězího mletého, loupaná rajčata v plechovce, 1 lžička řepkového oleje, strouhaný parmezán	Nero FOOD 1 odměrka Nero FOOD rozmíchaná ve vodě nebo nízkotučném mléce	Quinoa salát se sýrem halloumi 60 g quinoi, rajčata, sušená rajčata, polníček nebo listový salát, balzamikový ocet, 50 g halloumi, sůl, pepř

POZNÁMKY:

-
-
-
-

