

Pondělí
1. Snídaně (7:00) — Kaiserka cereální s lučinou, šunkou a rajčátky

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Kaiserka cereální	80	191,39 / 800	7,2	2,2	36,2	0,0	2,6
Lučina čerstvá	10	30,62 / 128	0,8	3,0	0,2	0,0	0,0
Šunka nejvyšší jakosti 95% masa Pikok	50	54,55 / 228	9,5	1,5	0,1	0,0	0,0
Rajčata Cherry	110	23,66 / 98,89	1,0	0,2	4,0	0,0	1,3
Mezisoučet	250	300,21 / 1254,89	18,5	6,9	40,4	0,0	3,9

2. Svačina (10:00) — Bílý jogurt, ananas a pomerančový džus + sipping

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Pilos jogurt bílý 2% tuku	150	87,56 / 366	6,0	3,0	9,0	0,0	0,0
Ananas	150	81,46 / 340,5	0,0	0,0	19,5	0,0	3,0
Džus Relax Pomeranč 100%	100	44,98 / 188	0,6	0,1	10,0	0,0	0,0
Nutrego Forte Sipping	330	670,26 / 2801,7	28,1	26,4	79,2	0,0	0,0
Mezisoučet	730	884,26 / 3696,2	34,7	29,5	117,7	0,0	3,0

3. Oběd (12:00) — Domácí králík s bulgurem a dýňovým pyré

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Bulgur pšeničný	110	395,53 / 1653,3	13,2	1,1	77,0	0,0	19,8
Olej řepkový Lukana	20	162,87 / 680,8	0,0	18,4	0,0	0,0	0,0
Králík domácí	190	311,05 / 1300,21	38,1	17,3	0,5	0,1	0,0
Dýně Hokkaidó	160	59,33 / 248	3,2	0,0	14,4	0,0	3,2
Mezisoučet	480	928,78 / 3882,31	54,5	36,8	91,9	0,1	23,0

4. Svačina (15:00) — Acidofilní mléko a banán + sipping

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Acidofilní mléko bílé 3,6% Pilos	150	91,87 / 384	4,5	6,0	6,0	0,0	0,0
Banány	120	113,11 / 472,8	1,2	0,0	26,4	0,0	2,4
Nutrego Creme Sipping	175	83,73 / 350	17,5	13,1	40,3	0,0	0,0
Mezisoučet	445	288,71 / 1206,8	23,2	19,1	72,7	0,0	2,4

5. Večeře (18:00) — Pšenično-žitný chléb s pomazánkovým máslem, vejce na hniličku a paprika

Potravina	Hmotnost (g)	E (kcal/kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol (g)	Vláknina (g)
Beskyd pšenično-žitný chléb Penam	75	162,02 / 677,25	5,3	0,9	33,0	0,0	3,2
Slepíci vejce	50	75,56 / 315,85	6,2	5,4	0,5	0,2	0,0
Pilos pomazánkové máslo klasik	25	79,55 / 332,5	0,8	7,8	1,8	0,0	0,0
Paprika červená	110	38,68 / 161,7	1,1	0,0	6,6	0,0	4,4
Mezisoučet	260	355,81 / 1487,3	13,3	14,1	41,8	0,2	7,6
Celkem	2165	2757,78 / 11527,5	144,1	106,4	364,4	0,4	39,8