

cca kJ 1629/ kcal 387,9

SNÍDANĚ

Jáhlová kaše s madlovým mlékem, jablky, rozinkami a mandlemi.

Jáhly50g
Mandlové mléko100ml
Mandle10g
Med10g
Rozinky sušené20g
Jablko50g

bílkoviny **tuky**
9,8 g 8,5 g

sach. vláknina
68,7 g 6,3 g

MENU

cca kJ 1167/ kcal 278

SVAČINA

Insalata Caprese, tmavý chléb

Mozzarella light Galbani100g
Bazalka10g
Olivový olej5ml
Rajče100g
Chléb tmavý25g

bílkoviny **tuky**
21,5 g 14g

sach. vláknina
15,4 g 3,8 g

cca kJ 575/ kcal 137

SVAČINA

Tyčinka Be Slim 30% raspberry
Nutrend35g

Před sportem
Carnitine 3000 shot Nutrend
.....60ml

bílkoviny **tuky**
12,8g 5,2 g

sach. vláknina
8,5g 6,3 g

CELKEM

kcal **1915,5**
kJ **8045**
bílkoviny **98 g**
tuky **55 g**
sacharidy **252 g**
vláknina **41 g**

cca 2263/539kcal

VEČEŘE

Zeleninová rýže s mungo kličky
sypaná petrželkou
Rýže Basmati90g
mražená zelenina kukuřice,
hrášek, mrkev100g
Másl5g
Cibule20g
Mungo kličky50g
Petrželová nať5g
Olivový olej5ml

bílkoviny **tuky**
14,2 g 9,7g

sach. vláknina
15,4 g 13,3g

cca 2232/ 531kcal

OBĚD

Pol. hrachová
Kuřecí medailonky s bramborový
m salátem z červené řepy.

Pol. hrachová250ml
Kuřecí prsa120g
Brambory100g
kysaná smetana 10% tuku10 g
Citrón5g
Řepkový olej7ml
Červená řepa50g
Jablko50g

bílkoviny **tuky**
38,5g 17,5g

sach. vláknina
51 g 9,5 g

cca 180 kJ/43 kcal

DRUHÁ VEČEŘE

Mandarinka100g
fat direct night formula Nutrend .
.....1kapsle

bílkoviny **tuky**
0,7g 0,3g

sach. vláknina
12g 1,7 g

RECEPT:

BRAMBOROVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na kostky, osolíme a opepříme. Jablka oloupeme, červenou řepu slijeme a všechno nakrájíme na malé kousky a smícháme s brambory. Kysanou smetanu vmícháme do salátu a ochutíme citrónovou šťávou.

