

Jídelníček 1. den	Množství	kJ
Snídaně (1 399 kJ) Vločky s jogurtem a ovocem, posypané semínky		
banán	1x 1/2 kusu (60 g)	232
nektarinka	1x 100 g	158
vločky (pohankové, rýžové, jáhlové, amarantové,...)	30x 1g	471
Výběr: 150 g bílého jogurtu do 3,5% tuku 150 g odtučněného tvarohu 90 g polotučného tvarohu	1x 150g	428
chia semínka	1x porce (5 g)	110
Dopolední svačina (704 kJ)		
Karobové celozrnné sušenky s rýžovým sirupem bez lepku (můžeš i jinou značku, co Ti chutná)	1x kus (20 g)	364
Pilos keřirové mléko 1,1 % tuku	1x 200g	340
Oběd (1 793 kJ) Kuřecí rolka plněná sušenými rajčaty a mozzarellou - recept č. 40		
Krůtí (kuřecí) prsa syrová	1x 150 g	549
fazolky mražené	1x 100 g	134
parboiled rýže vařená	1x 150g	765
olej olivový extra panenský	2x porce (5 ml)	345
Odpolední svačina (912 kJ)		
3 ks (7 g/kus) Active křehké plátky kukuřičné Bonavita nebo 2 ks (10 g/kus) rýžové chlebičky RACIO 3 ks (7,5g/kus) Knuspi 40 g domácí pohankový chléb 40 g chléb bez lepku NELEPEK semínkový		333
Patifu toskánská paštika	50x 1g	491
rajčata	1x kus (100 g)	88
Večeře (1 425 kJ) Zeleninový salát s olomouckými tvarůžky a jogurtem		
3 ks (7 g/kus) Active křehké plátky kukuřičné Bonavita nebo 2 ks (10 g/kus) rýžové chlebičky RACIO 3 ks (7,5g/kus) Knuspi 40 g domácí pohankový chléb 40 g chléb bez lepku NELEPEK semínkový		333
Olomoucké tvarůžky	1x 100 g	524
ledový salát	1x 150g	101
paprika červená	1x menší kus (100 g)	121
Activia Bílá Danone (použit jako dresink, dochutit solí a pepřem)	1x kelímek (120 g)	346
Druhá večeře (322 kJ)		
okurka salátová	1x 100 g	67
Caro s vodou 150ml a mlékem 100ml	1x 250ml	255
Celkem		6555

Jídelníček 2. den	Množství	kJ
Snídaně (1 355 kJ) Fazolové brownies – připravit z bezlepkové mouky		
Fazolové brownies s čokoládou	1x 100g	1 100
Caro s vodou 150ml a mlékem 100ml	1x 250ml	255
Dopolední svačina (1 108 kJ) Avokádový pudink s chia semínky		
avokádo čerstvé	1x 100 g	740
mléko polotučné 1,5% tuku	1x 100ml	190
chia semínka	1x porce (5 g)	110
med včelí	1x porce (5 g)	68
Oběd (1 739 kJ) Salát z červené řepy s ořechy, sýrem a medem - recept č. 42		
červená řepa vařená	200x 1g	465
Mozzarella Light Linessa	1x 100g	689
ořechy vlašské	1x 10g	278
salát polníček	1x kus (100 g)	67
med včelí	1x porce (5 g)	68
olej olivový extra panenský	1x porce (5 ml)	172
Odpolední svačina (795 kJ)		
jablko	1x větší kus (175 g)	455
Pilos keřírové mléko 1,1 % tuku	1x 200g	340
Večeře (1 657 kJ)		
Cottage sýr Pilos	1x balení (200 g)	910
Výběr: 70 g domácí pohankový chléb nebo Semínkový chléb Nelepek 6 ks (7 g/kus) Active křehké plátky kukuřičné 4 ks (10g/kus) rýžové chlebičky RACIO		659
rajčata	1x kus (100 g)	88
Druhá večeře (67 kJ)		
okurka salátová	1x 100 g	67
Celkem		6654