

**Pátek 02.06.2017**

<b>Snídaně</b>		<b>317 kcal</b>
voda čistá	330x 1ml	0 kcal
řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1x kelímek (140 g)	80 kcal
müsli granola super choco Bonavita	45x 1g	207 kcal
maliny	1x 50g	31 kcal

<b>Dopolední svačina</b>		<b>57 kcal</b>
čínské zelí	25x 1g	4 kcal
cizrna ve slaném nálevu Giana	60x 1g	44 kcal
petržel kořenová	10x 1g	5 kcal
mrkev čerstvá	10x 1g	4 kcal

<b>Oběd</b>		<b>461 kcal</b>
rajčata cherry	67x 1g	14 kcal
voda čistá	1x 0,3 l (300 ml)	0 kcal
okurka salátová	70x 1g	10 kcal
vepřová kýta libové maso	120x 1g	250 kcal
čaj zelený bez cukru	1150x 1ml	5 kcal
bavorská hořčice Boneco	8x 1g	15 kcal
chléb celozrnný žitný Fit den Penam	88x 1g	166 kcal

<b>Odpolední svačina</b>		<b>276 kcal</b>
okurka salátová	1x 50g	7 kcal
tuňák ve vlastní šťávě	1x balení (80 g)	116 kcal
tvářoh polotučný průměr	1x 125 g	137 kcal
mrkev čerstvá	45x 1g	16 kcal

<b>Večeře</b>		<b>602 kcal</b>
okurka salátová	1x 30 g	4 kcal
kuskus	25x 1g	87 kcal
losos filet bez kůže čerstvý,	120x 1g	250 kcal
hlávkový salát	70x 1g	12 kcal
voda čistá	990x 1ml	0 kcal
Aperol Spritz	1x 140ml	157 kcal
Balsamic Vinegar of Modena TESCO	1x 10ml	14 kcal
rajčata	70x 1g	16 kcal
olej olivový	1x polévková lžice (7 g)	63 kcal

<b>Druhá večeře</b>		<b>0 kcal</b>
---------------------	--	---------------

**Aktivity**

Salsa

60 min

-124 kcal

Bílkoviny celkem: 106 g  
Sacharidy celkem: 166 g  
Tuky celkem: 67 g  
Vláknina celkem: 26 g

Potraviny celkem + 1 713 kcal  
Aktivity celkem - 124 kcal  
Celkem 1 589 kcal  
Pitný režim 2,91 litrů

## Sobota 03.06.2017

<b>Snídaně</b>		<b>173 kcal</b>
ostružiny	36x 1g	22 kcal
nektarinka	67x 1g	24 kcal
voda čistá	330x 1ml	0 kcal
semínka dýňová	9x 1g	46 kcal
řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1x kelímek (140 g)	80 kcal

<b>Dopolední svačina</b>		<b>143 kcal</b>
Balsamico ocet	3x 1g	3 kcal
Gervais česnek a bylinky	1x 30g	56 kcal
rukola	22x 1g	5 kcal
chléb celozrnný žitný Fit den Penam	1x 42g	79 kcal

<b>Oběd</b>		<b>415 kcal</b>
voda čistá	1x 1000ml	0 kcal
máslo	5x 1g	37 kcal
brambory syrové	1x 200g	184 kcal
řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	80x 1g	46 kcal
voda čistá	1x 0,5 l (500 ml)	0 kcal
okurka salátová	1x 150 g	21 kcal
candát	1x 150 g	127 kcal

<b>Odpolední svačina</b>		<b>253 kcal</b>
okurka salátová	80x 1g	11 kcal
bageta celozrnná	55x 1g	142 kcal
ementál 45% tuku	10x 1g	39 kcal
Bavorská hořčice	8x 1g	18 kcal
pražská šunka nejvyšší jakosti 92% masa	40x 1g	43 kcal

<b>Večeře</b>		<b>357 kcal</b>
bageta celozrnná	55x 1g	142 kcal
džus pomeranč 100% Relax	70x 1ml	31 kcal
voda čistá	1x 0,75l (750 ml)	0 kcal
zeleninová polévka s cizrnou		183 kcal
voda čistá	1x 0,75l	0 kcal

<b>Druhá večeře</b>		<b>225 kcal</b>
mandlové máslo	15x 1g	88 kcal
tvaroh polotučný průměr	1x 125 g	137 kcal

## Aktivity

Chůze - 5,0 km/h po rovině	60 min	-251 kcal
----------------------------	--------	-----------

Bílkoviny celkem: 123 g

Sacharidy celkem: 169 g

Tuky celkem: 42 g

Vláknina celkem: 30 g

Potraviny celkem + 1 566 kcal

Aktivity celkem – 251 kcal

Celkem 1 315 kcal

Pitný režim 3,40 litrů