

## Ukázka současného Alešova jídelníčku na jeden den:

- Energie - 12 749 kJ
- Bílkoviny - 161 g
- Sacharidy - 417 g
- Tuky - 71 g

### Snídaně - Mléko s müsli a ovocem (2 650 kJ)

Emco myslí na zdraví sypané čokoláda	100 g	1 615 kJ
Mléko polotučné 1,5% tuku	250 ml	496 kJ
Včelí med	15 g	209 kJ
Broskev	150 g	330 kJ

### Dopolední svačina - Pohanková kaše s banánem(1 572 kJ)

Pohanková kaše instantní Nominal	60 g	930 kJ
Mandlové mléko neslazené	250 ml	130 kJ
Banán	130 g	512 kJ

### Oběd - Rizoto s uzeným Šmakounem a zeleninou (2 709 kJ)

Šmakoun uzený - ADLER	1 balení 200 g	564 kJ
Olej řepkový	1 lžíce 11 g	413 kJ
Rýže basmati v syrovém stavu	80 g	1 192 kJ
Špenátové listy zamražené Bonduelle jednotlivě	150 g	157 kJ
Bonduelle baby karotka mražená	150 g	204 kJ
Bonduelle zelené fazolové lusky celé mražené	150 g	179 kJ

### Odpolední svačina - Tyčinka, sušenka, ovoce - před cvičením (1 863 kJ)

proteínová tyčinka 50% čokoládové brownie dm	45 g	679 kJ
Jablko	1 ks 210 g	499 kJ
REJ celozrnné žitné kakaové sušenky	2 ks 40 g	685 kJ

### Večeře - Chléb se šunkou, sýrem a zeleninou (2 584 kJ)

Venkovský chléb krájený	150 g	1 373 kJ
Apetito Linie 10% tuku	2 ks 38 g	264 kJ
Šunka od kosti nejvyšší 95%	50 g	249 kJ
Madeland Fitness 10% tuku Madeta	50 g	478 kJ
Paprika červená	150 g	221 kJ

### Druhá večeře - Knäckebröt s vajíčkem a rajčetem (1 371 kJ)

Knäckebröt celozrnný žitný WASA original	33 g	464 kJ
Vejce sázené - volské oko	2 ks 100 g	814 kJ
Rajče	100 g	93 kJ