



Středa 06.09.2017

Snídaně		621 kcal
Penam Fit den sporty chléb celozrnný	1x kus (78 g)	216 kcal
voda čistá	7x 500ml	0 kcal
Scitec 100% whey protein professional čoko kokos	1x 30g	112 kcal
kuřecí prsní šunka Pikok 92%	50x 1g	46 kcal
zelené olivy	5x kus (3 g)	21 kcal
vejce slepičí	3x kus (50 g)	227 kcal

Dopolední svačina		295 kcal
Scitec Nutrition 100% Whey protein professional vanilka	1x 30g	112 kcal
Bílý jogurt 3,9 % Kaufland	1x 150g	98 kcal
banán	1x střední banán (90 g)	85 kcal

Oběd		390 kcal
krůtí prsa restovaná	1x 200g	217 kcal
hlubokomrazená přílohová směs Extra Vinica	50x 1g	16 kcal
Fusilli těstoviny semolinové Adriana vařené	100x 1g	157 kcal

Odpolední svačina		264 kcal
rajčata	1x kus (100 g)	22 kcal
kuřecí prsní šunka Pikok 92%	50x 1g	46 kcal
Mozzarella Light Valgrande	1x balení (125 g)	196 kcal

Večeře		295 kcal
kuřecí prsa restovaná	1x porce (150 g)	169 kcal
Fusilli těstoviny semolinové Adriana vařené	80x 1g	126 kcal

Druhá večeře		229 kcal
Whey protein 100% SCITEC NUTRITION	1x 30g	112 kcal
ořechy kešu	20x 1g	117 kcal

Aktivity

Bílkoviny celkem:	224 g	Potraviny celkem	+ 2 093 kcal
Sacharidy celkem:	123 g	Aktivity celkem	- 0 kcal
Tuky celkem:	71 g	Celkem	2 093 kcal
Vláknina celkem:	11 g	Pitný režim	3,50 litrů