

UKÁZKOVÝ REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK

s energetickým obsahem 5 000 kJ

120 g sacharidů ■ 85 g bílkovin ■ 40 g tuků

Snídaně:

šálek bílé kávy nebo čaje			
50 g tmavého chleba	nebo	50 g kornspitzu	
		40 g dalaťmánu	
		35 g knäckebrotu	
		35 g ovesných vloček	
100 g drůbeží šunky	nebo	100 g sýra cottage	
		100 g polotučného tvarohu	
		50 g tvrdého sýra 30%	
		1 vejce + 2 bílky	
100 g zeleniny			

Svačina:

100 g ovoce			
150 g polotučného mléčného výrobku (jogurt, zakysaný nápoj)			

Oběd:

100 g libového masa	nebo	150 g ryby (treska, pangasius)	
(drůbeží, králičí, hovězí)			
130 g vařených brambor	nebo	130 g bramborové kaše	
		90 g vařených luštěnin	
		80 g vařené rýže	
		70 g vařených těstovin	
		55 g bramborového knedlíku	
		40 g houskového knedlíku	
200 g zeleniny			
10 g rostlinného tuku			

Svačina:

100 g ovoce	nebo	150 g polotučného mléčného výrobku	
		200 g zeleniny	

Večeře:

100 g libového masa	nebo	150 g ryby	
		150 g drůbeží šunky	
		150 g odtučněného tvarohu	
130 g vařených brambor	nebo	130 g bramborové kaše	
		90 g vařených luštěnin	
		80 g vařené rýže	
		70 g vařených těstovin	
		40 g tmavého pečiva	
200 g zeleniny			
10 g rostlinného tuku			

Pitný režim:

V průběhu dne vypít 2 - 3 litry neslazených tekutin.
Nedoporučují se slazené a alkoholické nápoje.

Poradna rozumného hubnutí

Merrylinka

☎ 800 116 116

www.merrylinka.cz

UKÁZKOVÝ REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK

s energetickým obsahem 7 000 kJ

180 g sacharidů ■ 100 g bílkovin ■ 60 g tuků

Snídaně:

80 g	šálek bílé kávy nebo čaje tmavého chleba	nebo	80 g	kornspitzu
			70 g	dalamanů
			60 g	knäckebrotu
			55 g	ovesných vloček
150 g	drůbeží šunky	nebo	150 g	sýra cottage
			150 g	polotučného tvarohu
			80 g	tvrdého sýra 30%
				2 vejce + 2 bílky
100 g	zeleniny			

Svačina:

100 g	ovoce
150 g	polotučného mléčného výrobku (jogurt, zakysaný nápoj)

Oběd:

100 g	libového masa (drůbeží, králičí, hovězí)	nebo	150 g	ryby (treska, pangasius)
260 g	vařených brambor	nebo	260 g	bramborové kaše
			180 g	vařených luštěnin
			160 g	vařené rýže
			130 g	vařených těstovin
			110 g	bramborového knedlíku
			80 g	houškového knedlíku
200 g	zeleniny			
10 g	rostlinného tuku			

Svačina:

100 g	ovoce	nebo	200 g	zeleniny
150 g	polotučného mléčného výrobku			

Večeře:

100 g	libového masa	nebo	150 g	ryby
			150 g	drůbeží šunky
			150 g	odtučněného tvarohu
260 g	vařených brambor	nebo	260 g	bramborové kaše
			180 g	vařených luštěnin
			160 g	vařené rýže
			130 g	vařených těstovin
			80 g	tmavého pečiva
200 g	zeleniny			
10 g	rostlinného tuku			

Pitný režim:

V průběhu dne vypít 2 - 3 litry neslazených tekutin.
Nedoporučují se slazené a alkoholické nápoje.

