

Ukázka jídelníčku

21.08.2021

21.08.2021

Energie v kCal

Snídaně

Voda obyčejná (300 ml) - do 30min. od probuzení
Pomazánka ze sardinek (55 g)
Chléb žitný (100 g)
rajčata (50 g)
mléko polotučné (150 ml)
Káva espresso (50 g)

433,47 kCal

Svač I

Lívance z cottage (1 porce)
Milko Řecký jogurt bílý 140g (30 g)
řepný cukr rafinovaný (0,5 lžička)
- Čekankový sirup (1 lžička)
jahody zahradní (50 g)
Mlékárna Kunín Acidofilní mléko (100 ml)
Voda obyčejná (1000 ml) - v průběhu dopoledne

172,56 kCal

Oběd

Smažená rýže (200 g)
krůtí prsa (120 g) - opečená na trošce oleje
olej řepkový (1 lžička)
Lažanský Rubín Hruškový mošt s vlákninou 100% hrušková šťáva (200 ml)

607,61 kCal

Svač II

Celozrnný toustový chléb Lidl (40 g) - 1,7ks, 1ks=25g
Ricota (25 g)
borůvky (40 g) - rozvar servírujeme na namazanou ricotu
Voda obyčejná (800 ml) - v průběhu odpoledne

173,05 kCal

Večeře

Tortilla wraps plain Crusti Croc Lidl (62 g) - 1ks=62g
jogurt bílý (min. 1,5%, max.. 1,8% tuku) (2 lžička) - dressing
sůl stolní (1 špetka)
Kotányi Pepř černý mletý 20g (1 špetka)
česnek sušený práškový (3 špetka)
Kotányi Libeček 10g (1 špetka)
- petržel nať (1 špetka)
zelí čínské (15 g) - náplň
Tesco Černé olivy bez pecky ve slaném nálevu (15 g)
rajčata (15 g)
Tesco Tuňák steak ve vlastní šťávě (25 g)
sýr Mozzarella (30 g)

Poznámka: Tortilu pomažeme dresinkem a navrstvíme zeleninu, tuňák a strouhaný sýr. Tortilu bud' přeložíme na trojúhelník a spíchujeme párátkem a dáme péct do trouby. Nebo zabalíme do alabolu a dáme zhruba na 7-8 minut do kontaktního grilu.

345,75 kCal

Celková energetická hodnota

1732,44 kCal