

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Pondělí (1911,5 kcal, 144,2g bílkovin, 251,4g sacharidů, 33,5g tuků)

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

2. svačina

-150g žitný chléb

-50g (3,5 plátků) sýr 30%

3. oběd

-120g těstoviny

-100g kuřecí

4. svačina

-30g protein 85%

-400 ml mléko 1,5%

-100g (1ks) banán

5. večeře

-150g kuskus

-100g kuřecí

6. večeře II.

-zelenina

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Úterý (1825,5 kcal, 146,5g bílkovin, 218,9g sacharidů, 35,9g tuků)

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200ml mléka 1,5%

2. svačina

-150g celozrnné pečivo

-180g cottage sýr

3. oběd

-120g rýže vařená

-100g hovězí maso

4. svačina

-30g protein 85%

-400 ml mléko 1,5%

-banán

5. večeře

-150g pohanka

-100g kuřecí

6. večeře II.

-zelenina

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Středa (1719 kcal, 140,7g bílkovin, 270,8g sacharidů, 39,9g tuků)

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200 ml mléko 1,5%

2. svačina

-150 žitný chléb

-2ks vařené vejce

3. oběd

-150g rýže vařená

-100g kuřecí

4. svačina

- 30g protein 85%

- 400ml mléko 1,5%

- 1ks banán

5. večeře

-150g těstoviny

-1ks tuňák ve vlastní šťávě

6. večeře II.

-zelenina

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Čtvrtek (1979 kcal, 132,1g bílkovin, 284,2g sacharidů, 31,5g tuků)

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

2. svačina

-150g celozrnné pečivo

-250g polotučný tvaroh

3. oběd

-150g rýžové nudle

-100g vepřová panenka

4. svačina

-30g protein 85%

-400ml mléko 1,5%

-1ks banán

5. večeře

-150g rýže vařená

-100g kuřecí

6. večeře II.

-zelenina

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Pátek (1972 kcal, 134,9g bílkovin, 252,3g sacharidů, 54,1g tuků)

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

2. svačina

-150g žitný chléb

-50g (3,5 plátků) debrecínka

3. oběd

-150g kuskus

-100g tuňák

4. svačina

-30g protein 85%

-400ml mléko 1,5%

-1ks banán

5. večeře

-150g čočka

-2ks vejce

6. večeře II.

-zelenina

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Sobota (1692,5 kcal, 137,1g bílkovin, 251,4g sacharidů, 34,2g tuků)

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

2. svačina

-150g celozrnné pečivo

-50g sýr 30%

3. oběd

-150g těstoviny

-100g kuřecí

4. svačina

-30g protein 85%

-400ml mléko 1,5%

-1ks banán

5. večeře

-150g rýže vařená

-100g kuřecí

6. večeře II.

-zelenina

Jídelníček redukční

90 kg - muž

Neděle (1962,5 kcal, 143,3g bílkovin, 269,2g sacharidů, 37,3g tuků)

BY VELKESVALY.CZ

1. snídaně

-80g ovesné vločky

-200 ml mléko 1,5%

2. svačina

-150g žitný chléb

-180g cottage sýr

3. oběd

-150g brambory (vařené)

-100 g kuřecí prso pečené

4. svačina

-30g protein 85%

-400ml mléko 1,5%

-1ks banán

5. večeře

-150g rýžové nudle

-100g kuřecí

6. večeře II.

-zelenina