

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Pondělí (1546kcal, 106g Bílkovin, 214g Sacharidů, 30g Tuků)

7:00 snídaně (246,5kcal, 11g Bílkovin, 38g Sacharidů, 5g Tuků)

- 50g ovesné vločky
- 150ml mléko 1,5%

9:00 svačina (237kcal, 13g Bílkovin, 34g Sacharidů, 5,5 Tuků)

- 4ks rýžové chlebičky
- 30g (cca 2 plátky) sýr 30%
 - 100g rajče

12:00 oběd (442kcal, 38g Bílkovin, 57g Sacharidů, 7g Tuků)

- 80g kuskus
- 120g kuřecí maso dušené
 - 5ml olivový olej

15:00 svačina (101kcal, 2g Bílkovin, 22g Sacharidů, 0,7g Tuků)

- 200g mrkvový salát (100g mrkve, 100g jablek, trochu citronové šťávy)

17:00 večeře (398,5kcal, 28g Bílkovin, 57g Sacharidů, 6g Tuků)

- 80g kuskus
- 80g kuřecí maso dušené
 - 5ml olivový olej

19:00 večeře II. (125kcal, 13,5g Bílkovin, 6g Sacharidů, 5g Tuků)

- 125g polotučný tvaroh
- 60g okurka salátová

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Úterý (1493kcal, 66,5g Bílkovin, 253g Sacharidů, 24,5g Tuků)

7:00 snídaně (275kcal, 9g Bílkovin, 47,5g Sacharidů, 5,5g Tuků)

- 80g žitný chléb
- 20g gervais

9:00 svačina (245kcal, 10g Bílkovin, 45g Sacharidů, 3g Tuků)

- 4ks knackebrot
- 30g šunka 80%
- 150g jablko

12:00 oběd (349kcal, 18g Bílkovin, 60g Sacharidů, 4g Tuků)

- 80g pohanka
- 60g pstruh
- 50g paprika

15:00 svačina (145kcal, 4g Bílkovin, 28g Sacharidů, 2g Tuků)

- 100g banán
- 100ml mléko 1,5%

17:00 večeře (339kcal, 18g Bílkovin, 57g Sacharidů, 4g Tuků)

- 80g pohanka
- 60g pstruh

19:00 večeře II. (146kcal, 7g Bílkovin, 7g Sacharidů, 6g Tuků)

- 150g jogurt bílý

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Středa (1531kcal, 87g Bílkovin, 206g Sacharidů, 41g Tuků)

7:00 snídaně (191kcal, 22g Bílkovin, 11g Sacharidů, 7g Tuků)

- 4ks suchary
- 150g cottage sýr

9:00 svačina (353kcal, 14g Bílkovin, 53g Sacharidů, 9g tuků)

- 60g slunečnicový chléb
 - 30g sýr 30%
 - 100g banán

12:00 oběd (380kcal, 22g Bílkovin, 59g Sacharidů, 6g Tuků)

- 80g bulgur
- 60g hovězí
- 50g paprika

15:00 svačina (145kcal, 3g Bílkovin, 9g Sacharidů, 11g Tuků)

- 300g zeleninový salát (100g ředkviček, 100g okurky, 100g ledového salát, 10 ml olivového oleje)

17:00 večeře (351kcal, 19,5g Bílkovin, 57g Sacharidů, 5g Tuků)

- 80g bulgur
- 50g hovězí maso

19:00 večeře II. (117,5kcal, 6g Bílkovin, 17g Sacharidů, 3g Tuků)

- 150ml kefirové mléko
 - 100g grep

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Čtvrtek (1564kcal, 110g Bílkovin, 179g Sacharidů, 46g Tuků)

7:00 snídaně (246,5kcal, 11g Bílkovin, 38g Sacharidů, 5g tuků)

- 50g ovesné vločky
- 150ml mléko 1,5%

9:00 svačina (278kcal, 9g Bílkovin, 38g Sacharidů, 10g Tuků)

- 60g celozrnný rohlík
 - 30g lučina
 - 100g rajče

12:00 oběd (365kcal, 37g Bílkovin, 31g Sacharidů, 10g Tuků)

- 60g cizrna
- 100g kuřecí maso dušené
 - 50g paprika
 - 5ml olivový olej

15:00 svačina (181kcal, 6,5g Bílkovin, 26g Sacharidů, 6g Tuků)

- 150g jogurt bílý 3,5%
- 150g jablko

17:00 večeře (332kcal, 32g Bílkovin, 30g Sacharidů, 9g Tuků)

- 60g cizrna
- 80g kuřecí maso dušené
 - 5ml olej

19:00 večeře II. (166kcal, 14g Bílkovin, 12g Sacharidů, 5g Tuků)

- 125g polotučný tvaroh
- 50g Mandarinka

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Pátek (1567kcal, 73g Bílkovin, 230g Sacharidů, 40g Tuků)

7:00 snídaně (298kcal, 14g Bílkovin, 52g Sacharidů, 4g Tuků)

- 80g žitný chléb
- 30g šunka 80%
- 100g rajče

9:00 svačina (193kcal, 5g Bílkovin, 30,5g Sacharidů, 6g Tuků)

- 4ks rýžové chlebičky
- 30g gervais

12:00 oběd (461kcal, 25g Bílkovin, 62g Sacharidů, 13g Tuků)

- 80g kroupy
- 80g vepřové libové
- 80g hrášek sterilovaný

15:00 svačina (101kcal, 5g Bílkovin, 15g Sacharidů, 2,5g Tuků)

- 150ml acidofilní mléko
- 100g ananas

17:00 večeře (386kcal, 18g Bílkovin, 56g Sacharidů, 10g Tuků)

- 80g kroupy
- 60g vepřové libové
- 50g paprika

19:00 večeře II. (132,5kcal, 6g Bílkovin, 7g Sacharidů, 5g Tuků)

- 150g jogurt bílý 3,5%

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Sobota (1538kcal, 78g Bílkovin, 216g Sacharidů, 31g Tuků)

7:00 snídaně (239kcal, 6g Bílkovin, 32g Sacharidů, 10g Tuků)

- 60g slunečnicový chléb
 - 20g lučina
 - 50g čínské zelí

9:00 svačina (288kcal, 14g Bílkovin, 45g Sacharidů, 6g Tuků)

- 4ks knackebrot
- 30g sýr 30%
- 150g jablko

12:00 oběd (361kcal, 24,5g Bílkovin, 45g Sacharidů, 7g Tuků)

- 80g čočka červená
- 1ks vejce vařené
- okurka kyselá

15:00 svačina (143kcal, 2g Bílkovin, 32g Sacharidů, 1g Tuků)

- 100g banán
- 100g jahody

17:00 večeře (361kcal, 24,5g Bílkovin, 45g Sacharidů, 7g Tuků)

- 80g čočka červená
- 1ks vejce vařené
- okurka kyselá

19:00 večeře II. (146kcal, 7g Bílkovin, 17g Sacharidů, 6g Tuků)

- 150g jogurt bílý 3,5%
- 100g pomeranč

Jídelníček redukční

65 kg - žena

Neděle (1458kcal, 88g Bílkovin, 193g Sacharidů, 38g Tuků)

7:00 snídaně (353kcal, 16,5g Bílkovin, 57g Sacharidů, 7g Tuků)

- 80g celozrnný chléb
 - 30g sýr 30%
 - 150g jablko

9:00 svačina (346,5kcal, 12g Bílkovin, 61g Sacharidů, 6g Tuků)

- 50g vločky
- 150ml mléko 1,5%
- 100g banán

12:00 oběd (260,5kcal, 24g Bílkovin, 29g Sacharidů, 5g Tuků)

- 150g brambory vařené
- 100g kuřecí maso pečené
 - 100g rajče

15:00 svačina (150kcal, 3g Bílkovin, 11g Sacharidů, 10,5g Tuků)

- zeleninový salát (viz. výše)

17:00 večeře (200kcal, 19g Bílkovin, 21g Sacharidů, 4g Tuků)

- 120g brambory vařené
- 80g kuřecí maso pečené
 - 50g paprika

19:00 večeře II. (153kcal, 13g Bílkovin, 13g Sacharidů, 5g Tuků)

125g polotučný tvaroh