

# Jídelníček sacharidové vlny

Pondělí – S:40 g, B: cca 160 g + doplňky

1. jídlo – 7:00 hod. S:6 g, B: 20 g

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
- 1 rýžový chlebíček

2. jídlo – 10:00 hod. S:8 g, B:25 g

- 30 g proteinový nápoj
- 1 suchar

3. jídlo – 12:00 hod. S: 8 g, B:27 g

- 150 g kuřecí prsa
- ¼ červená paprika
- 1 rýžový chlebíček

4. jídlo – 15:00 hod. S:12 g, B: 22 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s trochou mléka

5. jídlo – 17:00 hod. S:6 g, B: 20 g

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
- 1 rýžový chlebíček

6. jídlo – 20:00 hod. S:0, B: 24

- 150 g Pangasius

# Jídelníček sacharidové vlny

Úterý – S: 80 g, B: cca 160 g + doplňky

1. jídlo – 7:00 hod. S:11 g, B: 20 g

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
- 2 rýžové chlebičky

2. jídlo – 10:00 hod. S:25 g, B:30 g

- 30 g proteinový nápoj
- 150 g ovocný nízkotučný jogurt

3. jídlo – 12:00 hod. S: 16 g, B:24 g

- 150 g Pangasius
- zelenina
- 2 rýžové chlebičky

4. jídlo – 15:00 hod. S:12 g, B: 24 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s trochou mléka (Pro chuť zasypte špetkou proteinového koncentráту.)

5. jídlo – 17:00 hod. S:11 g, B: 20 g

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
- 2 suchary

6. jídlo – 20:00 hod. S:5, B: 27

- 150 g kuřecí prsa
- 1 suchar

# Jídelníček sacharidové vlny

Středa – S: 147 g, B: cca 140 g + doplňky

1. jídlo – 7:00 hod. S:26 g, B: 4 g

- 40 g Vločky plus trocha mléka

2. jídlo – 10:00 hod. S:25 g, B:30 g

- 30 g proteinový nápoj
- 150 g ovocný nízkotučný jogurt

3. jídlo – 12:00 hod. S: 26 g, B:24 g

- 165 g kuřecí rizoto (125 g kuřecí prsa, 30 g rýže, trocha zeleniny)

4. jídlo – 15:00 hod. S:22 g, B: 24 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s troškou mléka (Pro chuť zasypte špetkou proteinového koncentráту.)
  - 2 suchary

5. jídlo – 17:00 hod. S: 26 g, B:24 g

- 165 g kuřecí rizoto (125 g kuřecí prsa, 30 g rýže, trocha zeleniny)

6. jídlo – 20:00 hod. S:22, B: 24

- 150 g Pangasius
- 30 g těstovin

# Jídelníček sacharidové vlny

Čtvrtek – S: 200 g, B: cca 150 g

1. jídlo – 7:00 hod. S:40 g, B: 6 g

- 60 g Vločky plus troška mléka

2. jídlo – 10:00 hod. S:35 g, B:30 g

- 30 g proteinový nápoj
- 150 g ovocný nízkotučný jogurt + 4 piškoty

3. jídlo – 12:00 hod. S: 58 g, B:35 g

- 150 g kuřecí prsa
- 80 g těstoviny

4. jídlo – 15:00 hod. S:22 g, B: 24 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s troškou mléka (Pro chuť zasypte špetkou proteinového koncentráту.)
  - 2 suchary

5. jídlo – 17:00 hod. S:30 g, B: 29 g

- 150 g Pangasius
- 40 g těstovin

6. jídlo – 20:00 hod. S:16, B: 20

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
  - 3 suchar

# Jídelníček sacharidové vlny

Pátek – S: 250 g, B: cca 150 g

1. jídlo – 7:00 hod. S:46 g, B: 10 g

- 80 g ovesných vloček + mléko a sušené ovoce

2. jídlo – 10:00 hod. S:20 g, B:40 g

- 30 g proteinový nápoj
- 500 ml keřírové mléko

3. jídlo – 12:00 hod. S: 58 g, B: 29 g

- 150 g ryba
- 80 g těstoviny

4. jídlo – 15:00 hod. S:22 g, B: 24 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s troškou mléka (Pro chuť zasypte špetkou proteinového koncentrátu.)
  - 2 suchary

5. jídlo – 17:00 hod. S:45 g, B: 29 g

- 150 g Pangasius
- 60 g těstovin

6. jídlo – 20:00 hod. S:16, B: 20

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
  - 3 suchary

# Jídelníček sacharidové vlny

Sobota – S: 310 g, B: cca 160 g

1. jídlo – 7:00 hod. S:60 g, B: 10 g

- 90 g Emco Mysly plus troška mléka

2. jídlo – 10:00 hod. S:45 g, B:30 g

- 30 g proteinový nápoj
- 150 g ovocný nízkotučný jogurt + 8 piškoty

3. jídlo – 12:00 hod. S: 50 g, B:32 g

- 150 g hovězí zadní (čím kvalitnější, tím lepší)
  - 60 g Rýže

4. jídlo – 15:00 hod. S:45 g, B: 24 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s troškou mléka (Pro chuť zasypte špetkou proteinového koncentráту.)
  - 12 piškotů

5. jídlo – 17:00 hod. S:60 g, B: 29 g

- 150 g Pangasius
- 80 g těstovin

6. jídlo – 20:00 hod. S:20, B: 36

- 150g Tuňák ve vlastní šťávě
  - 4 suchary

# Jídelníček sacharidové vlny

Neděle – S: 397 g, B: cca 160 g

1. jídlo – 7:00 hod. S:60 g, B: 10 g

- 90 g Emco Mysly plus troška mléka

2. jídlo – 10:00 hod. S:65 g, B:30 g

- 30 g proteinový nápoj
- 250 g ovocný nízkotučný jogurt + 8 piškotů

3. jídlo – 12:00 hod. S: 75 g, B:35 g

- 150 g ryba
- 100 g těstoviny

4. jídlo – 15:00 hod. S:30 g, B: 10 g

- 40 g gainer

5. jídlo – 16:30 hod. S:25, B: 20

- 4 vajíčka míchaná (jen 2 žloutky)
- 5 rýžové chlebičky

6. jídlo – 18:00 hod. S:50 g, B: 29 g

- 150 g kuřecí prsa
- 60 g rýže

7. jídlo – 20:00 hod. S:32 g, B: 24 g

- 250 g nízkotučný tvaroh s troškou mléka (Pro chuť zasypte špetkou proteinového koncentráту)