

	Sacharid		Bílkovina, tuk		Ovoce, zelenina	
	kj	Potravina	kj	Potravina	kj	Potravina
snídaně 1 600 kj	700	<p>Denně: 70 g chléb nebo celozrnné pečivo, 1,5 ks kaiserky, 3 ks toastový chléb, 45 g (4 - 5 ks) knackebroat 45 g (4 - 5 lžic) vločky, musli, obilovina na kaši v suchém stavu!, Občas: 50 g vánočka, mazanec, 55 g celozrnná domácí buchta/bábovka, palačinka bez tuku a cukru 120 g</p>	800	<p>Sýry tvrdé, 20 % tuku v suš. 80 g, 30% 75 g, 45% 55 g, hermelín, niva a jiné tučné sýry 50 g Sýry čerstvé: lučina 60 g, lučina linie 100 g, žervé 90 g, cottage 180g, mozzarella 75 g, mozz. light 110 g, ricotta 180 g, balkán 80 g, Šunka, uzeniny: drůbeží 200 g, vepř. 150 g, vysočina a jiné tučné 44 g, párek 75 g, tj. 1,5 ks, paštika 44 g Veje: 2 ks, bílky 400 g, Rybičky: 100 - 200 g (sledovat obaly), tuňák šťáva 160 g, v oleji 80 g, Tvaroh: bez tuku 300 g, polotučný 210 g, plnotučný 130 g, tvarůžky 150 g, Svačinka 210 g, Termix 160 g, Mléko: polotučné 400 ml, plnotučné 300 ml, Rostlinné nápoje: 400 - 800 ml dle energetické hodnoty, Jogurt bílý: 3% 280 g, 10% 150 g, skyr 320 g, kefir bílý nebo kyška 450ml, luštěninové pomazánky 50 - 150g (sledovat obaly) ořechy, semínka 30 g, máslo pomazánkové 60 g, kravské/margarín 25 g, margarín light 50 g, avokádo 100 g</p>	100	Zelenina v libovolném množství

