

The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light blue. A large, white, slightly irregular circle is centered on the page, serving as a container for the text.

Tidelniček

2200 kcal

Snídaně (07:30)

Snídaně:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	
Margarín light 10 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Cottage 150 g	
Med pasterovaný 7 g	
Jablko čerstvé 150 g	

Oběd (12:30)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuře prso 150 g	
Brambor raný 200 g	
Olej olivový 10 ml	
Mléko kravské polotučné 1,5% 100 ml	
Margarín 10 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

Druhá svačina (15:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g	
Lučina 70% t.v s. 30 g	
Šunka kuřecí vařená 15 g	
Rajče červené čerstvé 150 g	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Brokolice čerstvá 250 g	
Cibule čerstvá 80 g	
Česnek čerstvý 5 g	
Olej olivový 10 ml	
Tofu natural 150 g	
Brambor raný 180 g	
Vývar zeleninový 500 ml	
Muškatový oříšek 5 g	

Druhá večeře (20:35)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Mandle neloupané 20 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2263 kcal / 9470 kJ
Bílkoviny:	134.51 g
Sacharidy:	211.02 g
Tuky:	87 g
Vláknina:	53.54 g
Glykemický index:	24
Glykemická nálož:	50.7
Cholesterol:	277.5 mg
Sůl:	3.53 g

Sacharidy

Cukry celkem:	64.2 g
Fruktóza:	18.73 g
Glukóza:	18.95 g
Laktóza:	15.47 g

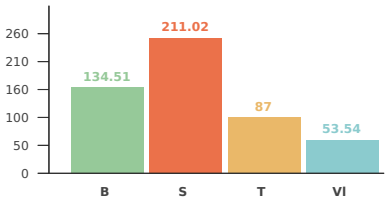
Vláknina

Vláknina:	53.54 g
VI. nerozpustná:	28.32 g
VI. rozpustná:	25.23 g
Poměr N : R:	1.12 : 1.00

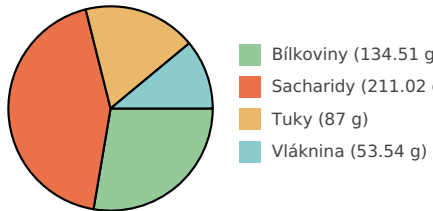
Tuky

Tuky:	87 g
Tuky nasycené:	25.97 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	36.68 g
Tuky polynenasycené:	18.77 g
Omega-3:	1.03 g
Omega-3 ALA:	0.35 g

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

O-3 DHA + EPA: 0.68 g
Omega-6: 17.75 g
Poměr nas. : nenas.: 1.00 : 2.13
Poměr mono : poly: 1.95 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 17.32

Minerální látky

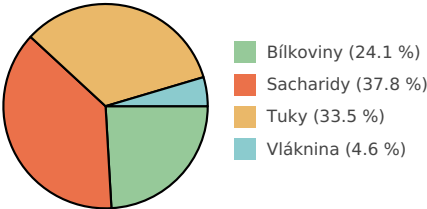
Draslík: 5642.9 mg
Sodík: 1806.53 mg
Poměr K : Na: 3.12 : 1.00
Vápník: 1495.3 mg
Hořčík: 548.17 mg
Poměr Ca : Mg: 2.73 : 1.00
Jód: 164.6 mcg
Selen: 65.5 mcg
Zinek: 19.49 mg
Železo: 19.02 mg
Železo HEM: 1.71 mg
Měď: 3.21 mg
Fosfor: 2510.32 mg

Vitamíny

Vitamín C: 312.95 mg
Vitamín E: 16.86 mg
Vitamín D2: 0 mcg
Vitamín D3: 2.1 mcg
Vitamín B1: 5 mg
Vitamín B2: 3.24 mg
Vitamín B3: 56.85 mg
Vitamín B5: 13.51 mg
Vitamín B6: 5.02 mg
Vitamín B9: 564.84 mcg
Vitamín B12: 12.81 mcg
Biotin: 70.79 mcg
Vitamín A: 312.95 mg
Vitamín K: 1280.5 mcg

Ostatní

Puriny: 502.25 mg
Fytáty: 1407 mg
Kofein: 0 mg
Alkohol: 0 g



Snídaně (07:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Müsli s ořechy 50 g	
Med pasterovaný 7 g	
Skořice kasiová mletá 1 g	
Mandarinka čerstvá 60 g	

Druhá svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Knäckebröt žitný 30 g	
Lučina 70% t.v s. 30 g	
Pažitka čerstvá 20 g	

Oběd (12:00)

Oběd:	Postup přípravy:
Tofu natural 150 g	
Rýže basmati natural 70 g	
Olej olivový 10 ml	
Kešu 20 g	
Sójová omáčka fermentovaná sladká 5 ml	
Cibule čerstvá 50 g	
Česnek čerstvý 5 g	
Pórek čerstvý 50 g	
Zázvor čerstvý 5 g	
Mrkev čerstvá 100 g	
Zelí bílé čerstvé 50 g	

První svačina (15:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Kefír 250 ml	
Mandarinka čerstvá 60 g	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Tuňák ve vlastní šťávě 185 g	
Vejce slepičí 100 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	
Citrón čerstvý 20 g	

Druhá večeře (20:30)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Mandle neloupané 20 g	
Čokoláda hořká 70% 10 g	

Nutriční vyhodnocení

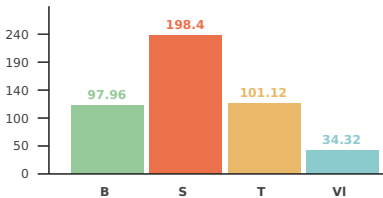
Energie:	2158 kcal / 9031 kJ
Bílkoviny:	97.96 g
Sacharidy:	198.4 g
Tuky:	101.12 g
Vláknina:	34.32 g
Glykemický index:	25
Glykemická nálož:	49.6
Cholesterol:	543 mg
Sůl:	3.23 g

Sacharidy	
Cukry celkem:	77.45 g
Fruktóza:	21.82 g
Glukóza:	28.5 g
Laktóza:	15.57 g

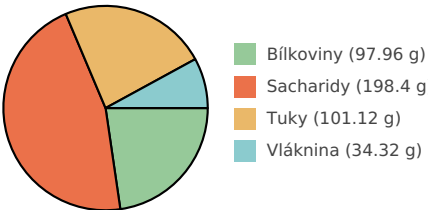
Vláknina	
Vláknina:	34.32 g
VI. nerozpustná:	20.36 g
VI. rozpustná:	13.95 g
Poměr N : R:	1.46 : 1.00

Tuky	
Tuky:	101.12 g
Tuky nasycené:	31.39 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	40.58 g
Tuky polynenasycené:	22.63 g
Omega-3:	1.04 g

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Omega-3 ALA:	0.49 g
O-3 DHA + EPA:	0.55 g
Omega-6:	21.59 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 2.01
Poměr mono : poly:	1.79 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 20.68

Minerální látky

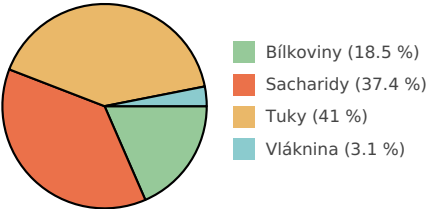
Draslík:	3373 mg
Sodík:	1585.75 mg
Poměr K : Na:	2.13 : 1.00
Vápník:	1417.5 mg
Hořčík:	663.6 mg
Poměr Ca : Mg:	2.14 : 1.00
Jód:	313.5 mcg
Selen:	28.15 mcg
Zinek:	13.06 mg
Železo:	19.23 mg
Železo HEM:	0.15 mg
Měď:	2.14 mg
Fosfor:	2206.95 mg

Vitamíny

Vitamín C:	146.95 mg
Vitamín E:	14.78 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	10.4 mcg
Vitamín B1:	1.74 mg
Vitamín B2:	2.33 mg
Vitamín B3:	27 mg
Vitamín B5:	8.99 mg
Vitamín B6:	2.6 mg
Vitamín B9:	441.71 mcg
Vitamín B12:	16.7 mcg
Biotin:	71.34 mcg
Vitamín A:	146.95 mg
Vitamín K:	534.25 mcg

Ostatní

Puriny:	597.1 mg
Fytáty:	1890.5 mg
Kofein:	7 mg
Alkohol:	0 g



Snídaně (07:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
Toast žitno-pšeničný celozrnný 40 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Mandle neloupané 20 g	
Borůvky čerstvé 100 g	
Knäckebrot žitný 30 g	

Oběd (13:00)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuskus pšeničný 70 g	
Kuře prso 150 g	
Olej olivový 10 ml	
Cibule čerstvá 50 g	
Rajče červené čerstvé 70 g	
Paprika červená čerstvá 70 g	
Okurka salátová čerstvá 70 g	
Citrón čerstvý 20 g	
Jogurt kravský bílý 3,5% 100 ml	

Druhá svačina (16:30)

Svačina:	Postup přípravy:
Jogurt řecký 10% 150 ml	
Banán čerstvý 140 g	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Vejce slepičí 100 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	
Cibule čerstvá 50 g	
Olej olivový 10 ml	

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Mandle neloupané 20 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2186 kcal / 9146 kJ
Bílkoviny:	136.65 g
Sacharidy:	171.81 g
Tuky:	98.83 g
Vláknina:	36.67 g
Glykemický index:	29
Glykemická nálož:	49.9
Cholesterol:	669.5 mg
Sůl:	6.63 g

Sacharidy

Cukry celkem:	87.58 g
Fruktóza:	17.94 g
Glukóza:	24.33 g
Laktóza:	22.47 g

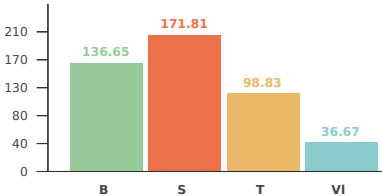
Vláknina

Vláknina:	36.67 g
VI. nerozpustná:	22.23 g
VI. rozpustná:	14.44 g
Poměr N : R:	1.54 : 1.00

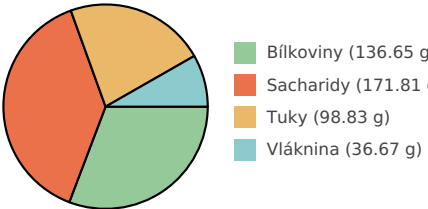
Tuky

Tuky:	98.83 g
Tuky nasycené:	35.01 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	41.64 g

Makroživiny

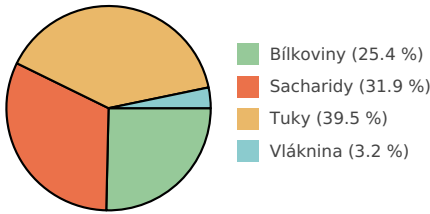


Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Tuky polynenasycené:	15.48 g
Omega-3:	0.93 g
Omega-3 ALA:	0.3 g
O-3 DHA + EPA:	0.64 g
Omega-6:	14.55 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.63
Poměr mono : poly:	2.69 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 15.57



Minerální látky

Draslík:	4075.07 mg
Sodík:	2853.47 mg
Poměr K : Na:	1.43 : 1.00
Vápník:	2172.67 mg
Hořčík:	463.43 mg
Poměr Ca : Mg:	4.69 : 1.00
Jód:	218.73 mcg
Selen:	47.93 mcg
Zinek:	20.51 mg
Železo:	16.26 mg
Železo HEM:	2.16 mg
Měď:	1.95 mg
Fosfor:	3898.1 mg

Vitamíny

Vitamín C:	190.2 mg
Vitamín E:	22.27 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	5.92 mcg
Vitamín B1:	7.88 mg
Vitamín B2:	4.75 mg
Vitamín B3:	80.24 mg
Vitamín B5:	18.68 mg
Vitamín B6:	6.55 mg
Vitamín B9:	404.22 mcg
Vitamín B12:	22.52 mcg
Biotin:	103.22 mcg
Vitamín A:	190.2 mg
Vitamín K:	836.7 mcg

Ostatní

Puriny:	461 mg
Fytáty:	1477 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

Snídaně (07:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
Jogurt řecký 5% 150 ml Borůvky čerstvé 100 g Mandle neloupané 20 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Mozzarella kravská 125 g Rajče červené čerstvé 100 g Bazalka sušená 0.5 g	

Oběd (12:30)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuře stehno s kůží 150 g Těstoviny pšeničné celozrnné 70 g Paprika červená čerstvá 100 g Olej olivový 10 ml	

Druhá svačina (16:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Paprika červená čerstvá 100 g Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g Tvaroh polotučný 100 g	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Losos filet bez kůže 100 g Brambor raný 200 g Baby karotka 100 g	

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Okurka salátová čerstvá 100 g Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2239 kcal / 9369 kJ
Bílkoviny:	137.49 g
Sacharidy:	183.09 g
Tuky:	98.84 g
Vláknina:	34.25 g
Glykemický index:	28
Glykemická nálož:	51.3
Cholesterol:	278.5 mg
Sůl:	2.99 g

Sacharidy

Cukry celkem:	56.77 g
Fruktóza:	10.64 g
Glukóza:	15.39 g
Laktóza:	19.95 g

Vláknina

Vláknina:	34.25 g
VI. nerozpustná:	19.03 g
VI. rozpustná:	15.22 g
Poměr N : R:	1.25 : 1.00

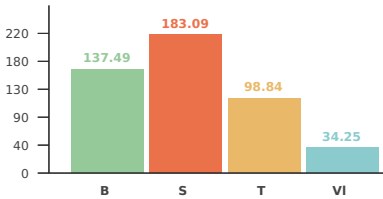
Tuky

Tuky:	98.84 g
Tuky nasycené:	36.81 g
Tuky nenasyčené:	0 g
Tuky mononenasyčené:	40.37 g
Tuky polynenasycené:	13.86 g
Omega-3:	1.45 g
Omega-3 ALA:	0.36 g
O-3 DHA + EPA:	1.09 g
Omega-6:	12.41 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.47
Poměr mono : poly:	2.91 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 8.55

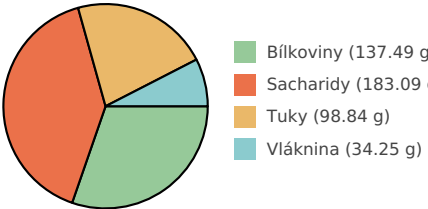
Minerální látky

Draslík:	3898.2 mg
Sodík:	1451.93 mg
Poměr K : Na:	2.68 : 1.00

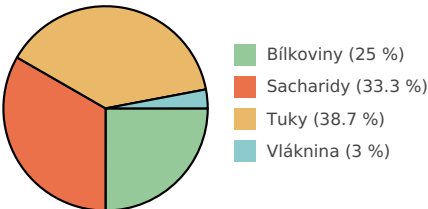
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Vápník:	1967.87 mg
Hořčík:	367.73 mg
Poměr Ca : Mg:	5.35 : 1.00
Jód:	272.73 mcg
Selen:	50.12 mcg
Zinek:	12.85 mg
Železo:	14.7 mg
Železo HEM:	2.08 mg
Měď:	1.96 mg
Fosfor:	2045.57 mg

Vitamíny

Vitamín C:	303 mg
Vitamín E:	19.03 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	23.71 mcg
Vitamín B1:	1.59 mg
Vitamín B2:	2.54 mg
Vitamín B3:	35.04 mg
Vitamín B5:	8.46 mg
Vitamín B6:	3.53 mg
Vitamín B9:	353.15 mcg
Vitamín B12:	8.62 mcg
Biotin:	50.87 mcg
Vitamín A:	303 mg
Vitamín K:	672.83 mcg

Ostatní

Puriny:	322.33 mg
Fytáty:	990 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

.....

Snídaně (07:05)

Snídaně:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	
Margarín 10 g	
Tvarůžky 100 g	
Ředkvička čerstvá 100 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Jablko čerstvé 100 g	
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Banán čerstvý 100 g	

Oběd (13:00)

Oběd:	Postup přípravy:
Bageta pšeničná celozrnná 100 g	
Kuře prso 150 g	
Margarín 10 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	
Salát listový čerstvý 50 g	

Oběd - druhý chod (14:00)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml	
Müsli tyčinka čokoládová 30 g	

Večeře (18:00)

Rajčatová polévka:	Postup přípravy:
Voda 150 ml	1: Rajčata omyjeme, lehce je nařízneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou.
Rajče červené čerstvé 150 g	2: Jakmile se slupka rajčat začne v místě řezu odlupovat, vyndáme je z hrnce.
Cibule čerstvá 20 g	3: Stáhneme slupku a dužninu nakrájíme na malé kousky.
Česnek čerstvý 4 g	4: V hrnci s olejem zpěníme na kostičky nakrájenou cibulku a najemno nasekané stroužky česneku.
Bujón bylinkový 5 g	5: Pak do hrnce přidáme rajčata a celou směs zalijeme vroucí vodou.
Smetana mandlová 20 ml	6: Přidáme bobkový list a bylinkový bujón.
Olej olivový 5 ml	7: Po 15 minutách vaření odstavíme polévku ze sporáku.
Bazalka čerstvá 5 g	8: Odstraníme bobkový list a obsah hrnce do hladka rozmixujeme.
Bobkový list sušený 0.7 g	9: Do polévky ještě vmícháme mandlovou smetanu a čerstvou bazalku.
Sůl himalájská 1 g	10: Dochutíme solí a pepřem.
Pepř barevný 0.2 g	11: Podáváme s pečivem.
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	

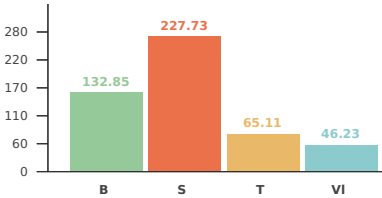
Druhá večeře (20:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Grapefruit čerstvý 100 g	
Mandle neloupané 20 g	
Tvaroh polotučný 100 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2116 kcal / 8853 kJ
Bílkoviny:	132.85 g
Sacharidy:	227.73 g
Tuky:	65.11 g
Vláknina:	46.23 g
Glykemický index:	30
Glykemická nálož:	68.4
Cholesterol:	140.83 mg
Sůl:	11.22 g
Sacharidy	
Cukry celkem:	85.14 g
Fruktóza:	22.89 g
Glukóza:	26.83 g
Laktóza:	15.7 g
Vláknina	
Vláknina:	46.23 g
VI. nerozpustná:	25.59 g
VI. rozpustná:	20.64 g
Poměr N : R:	1.24 : 1.00
Tuky	
Tuky:	65.11 g
Tuky nasycené:	20.79 g

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin

Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	25.25 g
Tuky polynenasycené:	16.43 g
Omega-3:	0.93 g
Omega-3 ALA:	0.38 g
O-3 DHA + EPA:	0.54 g
Omega-6:	15.5 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 2.00
Poměr mono : poly:	1.54 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 16.73

Minerální látky

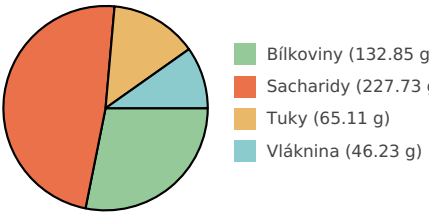
Draslík:	3924.26 mg
Sodík:	5022.55 mg
Poměr K : Na:	1.00 : 1.28
Vápník:	1489.86 mg
Hořčík:	378.03 mg
Poměr Ca : Mg:	3.94 : 1.00
Jód:	148.6 mcg
Selen:	42.73 mcg
Zinek:	14.89 mg
Železo:	20.59 mg
Železo HEM:	1.26 mg
Měď:	1.39 mg
Fosfor:	1808.9 mg

Vitamíny

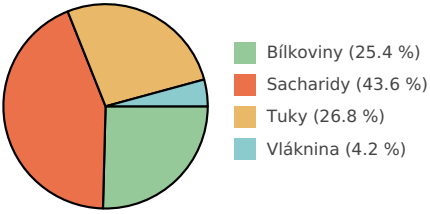
Vitamín C:	122.5 mg
Vitamín E:	16.39 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	2.24 mcg
Vitamín B1:	1.49 mg
Vitamín B2:	2.26 mg
Vitamín B3:	27.89 mcg
Vitamín B5:	7.36 mg
Vitamín B6:	2.7 mg
Vitamín B9:	343.6 mcg
Vitamín B12:	3.87 mcg
Biotin:	60.13 mcg
Vitamín A:	122.5 mg
Vitamín K:	913.21 mcg

Ostatní

Puriny:	414.43 mg
Fytáty:	1336.33 mg
Kofein:	400 mg
Alkohol:	0 g



Energetické poměry makroživin



Snídaně (08:00)

Snídaně:

Vejce slepičí 100 g
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g
Rajče červené čerstvé 100 g

Postup přípravy:

První svačina (10:00)

Svačina:

Chléb rýžový 50 g
Šunka kuřecí vařená 30 g
Žervé 50 g

Postup přípravy:

Oběd (12:00)

Oběd:

Hovězí kýta 100 g
Brambor raný 200 g
Okurka salátová čerstvá 100 g

Postup přípravy:

Druhá svačina (15:30)

Svačina:

Tvaroh polotučný 100 g
Mandarinka čerstvá 60 g
Med pasterovaný 7 g

Postup přípravy:

Večeře (19:00)

Večeře:

Sýr kozí zrající 50% t. v s. 100 g
Rukola čerstvá 30 g
Červená řepa sterilovaná 100 g
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g

Postup přípravy:

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:

Tvarůžky 100 g
Vino bílé suché 200 ml

Postup přípravy:

Nutriční vyhodnocení

Energie: 2267 kcal / 9484 kJ
Bílkoviny: 145.65 g
Sacharidy: 200.2 g
Tuky: 77.26 g
Vláknina: 31.6 g
Glykemický index: 38
Glykemická nálož: 76.1
Cholesterol: 532.33 mg
Sůl: 12.91 g

Sacharidy

Cukry celkem: 41.12 g
Fruktóza: 9.31 g
Glukóza: 11.96 g
Laktóza: 7.8 g

Vláknina

Vláknina: 31.6 g
Vl. nerozpustná: 16 g
Vl. rozpustná: 15.6 g
Poměr N : R: 1.03 : 1.00

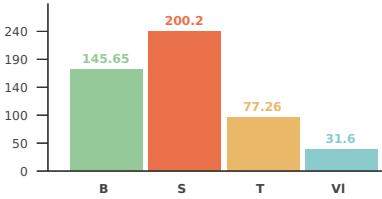
Tuky

Tuky: 77.26 g
Tuky nasycené: 43.41 g
Tuky nenasycené: 0 g
Tuky mononenasycené: 21.53 g
Tuky polynenasycené: 5.71 g
Omega-3: 0.57 g
Omega-3 ALA: 0.12 g
O-3 DHA + EPA: 0.45 g
Omega-6: 5.14 g
Poměr nas. : nenas.: 1.59 : 1.00
Poměr mono : poly: 3.77 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 9.02

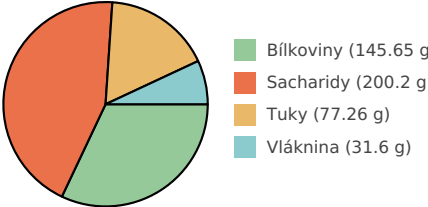
Minerální látky

Draslík: 3402 mg
Sodík: 5750.87 mg
Poměr K : Na: 1.00 : 1.69

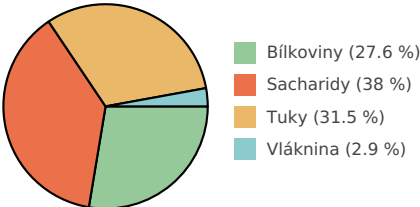
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Vápník:	1510.6 mg
Hořčík:	333.6 mg
Poměr Ca : Mg:	4.53 : 1.00
Jód:	164.4 mcg
Selen:	46.9 mcg
Zinek:	22.28 mg
Železo:	16.93 mg
Železo HEM:	1.66 mg
Měď:	1.58 mg
Fosfor:	2023.8 mg

Vitamíny

Vitamín C:	71.2 mg
Vitamín E:	6.87 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	3.92 mcg
Vitamín B1:	3.26 mg
Vitamín B2:	3.11 mg
Vitamín B3:	31.64 mg
Vitamín B5:	9.21 mg
Vitamín B6:	3.09 mg
Vitamín B9:	363.78 mcg
Vitamín B12:	11 mcg
Biotin:	63.6 mcg
Vitamín A:	71.2 mg
Vitamín K:	608.83 mcg

Ostatní

Puriny:	222.83 mg
Fytáty:	520 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	18 g

.....

Snídaně (08:00)

Snídaně:

Banán čerstvý 140 g
Vejce slepičí 100 g
Vločky ovesné 30 g
Mouka špaldová celozrnná hladká 20 g
Olej kokosový 20 ml
Med pasterovaný 7 g
Skořice kasiová mletá 2 g
Mléko kravské polotučné 1,5% 100 ml

Postup přípravy:

Oběd (12:00)

Oběd:

Kuře stehno s kůží 150 g
Rýže basmati natural 70 g
Rajče červené čerstvé 100 g

Postup přípravy:

Druhá svačina (15:00)

Svačina:

Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml
Müsli tyčinka oříšková 30 g

Postup přípravy:

Večeře (19:00)

Večeře:

Knäckebröt žitný 30 g
Vejce slepičí 100 g
Margarín 10 g
Kedluben čerstvý 100 g

Postup přípravy:

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:

Dýňová semínka 20 g

Postup přípravy:

Nutriční vyhodnocení

Energie: 2116 kcal / 8852 kJ
Bílkoviny: 86.7 g
Sacharidy: 187.04 g
Tuky: 107.54 g
Vláknina: 27.43 g
Glykemický index: 31
Glykemická nálož: 58
Cholesterol: 831.5 mg
Sůl: 1.7 g

Sacharidy

Cukry celkem: 63.14 g
Fruktóza: 13.54 g
Glukóza: 19.51 g
Laktóza: 11 g

Vláknina

Vláknina: 27.43 g
Vl. nerozpustná: 18.38 g
Vl. rozpustná: 9.05 g
Poměr N : R: 2.03 : 1.00

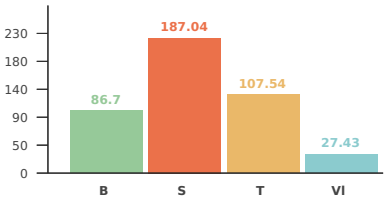
Tuky

Tuky: 107.54 g
Tuky nasycené: 40.42 g
Tuky nenasycené: 0 g
Tuky mononenasycené: 37.23 g
Tuky polynenasycené: 19.26 g
Omega-3: 0.87 g
Omega-3 ALA: 0.24 g
O-3 DHA + EPA: 0.63 g
Omega-6: 18.39 g
Poměr nas. : nenas.: 1.00 : 1.40
Poměr mono : poly: 1.93 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 21.26

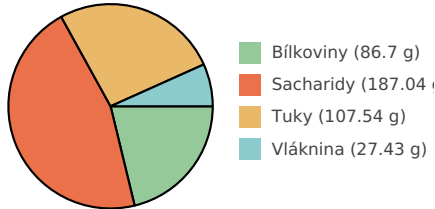
Minerální látky

Draslík: 2899.1 mg
Sodík: 799.4 mg
Poměr K : Na: 3.63 : 1.00
Vápník: 813 mg
Hořčík: 470.1 mg
Poměr Ca : Mg: 1.73 : 1.00
Jód: 155.6 mcg

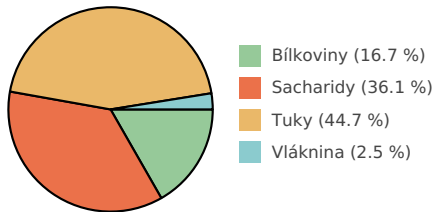
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Selen:	42.38 mcg
Zinek:	18.71 mg
Železo:	19.31 mg
Železo HEM:	1.98 mg
Měď:	1.38 mg
Fosfor:	1943.21 mg

Vitamíny

Vitamín C:	84.6 mg
Vitamín E:	8.44 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	6.2 mcg
Vitamín B1:	1.37 mg
Vitamín B2:	1.91 mg
Vitamín B3:	27.93 mg
Vitamín B5:	9.14 mg
Vitamín B6:	2.61 mg
Vitamín B9:	290.28 mcg
Vitamín B12:	4.51 mcg
Biotin:	76.6 mcg
Vitamín A:	84.6 mg
Vitamín K:	652.7 mcg

Ostatní

Puriny:	297.8 mg
Fytáty:	1610 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

.....



cvicenissarkou.cz