

Rámcový redukční jídelníček na 4200 kJ (1000 kcal)

Složení: 4200 kJ/1000 kcal, 125g S, 25g T, 70g B

Snídaně: 1100 kJ/262 kcal, 35g S

1 bílkovinná potravina

40g sýr tvrdý, 30% t. v s.
50g tavený sýr nízkotučný
100g tvaroh měkký
150g jogurt bílý (+10gS)
150g jogurt ovocný light (+13gS)
150ml mléko polotučné 1,5% (+8gS)
150ml kefir (+8gS)
55g vejce celé
90g bílek
50g libová šunka
60g lučina linie
35g lučina
50g sýr žervé

+ 1 sacharidová potravina

50g celozrnné pečivo
50g pečivo bílé
45g knäckebrot
50g toustový chléb
45g vločky
40g ovocné müsli
35g cornflakes
35g křehký chléb
35g suchar dietní

+ 100g zeleniny nebo 50g ovoce nebo 100ml mléko (do kávy)

Dopolední svačina = odpolední svačina: 250 kJ/60 kcal, 10g S

200g zeleniny nebo 100g ovoce

Oběd: 1200 KJ/286 kcal, 30g S

1 bílkovinná potravina

90g hovězí/vepřové maso
200g rybí filé
150g kuřecí/krůtí prsa
150g králík
130g telecí kýta
120g sojové tofu (+8gS)
200g šmakoun
50g sojové kostky - granulát (+ 10gS)
90g šunka libová
75g vejce
55g sýr tvrdý 30% t.v s.
75g nízkotučný tavený sýr
200g tvaroh měkký
40g lučina
90g lučina linie
85g drůbeží párek
50g hermelín
80g zavináč
120g tuňák ve vlastní šťávě
150g cottage sýr
100g olomoucké tvarůžky

+ 1 sacharidová potravina

130g brambory vařené
80g těstoviny vařené
25g těstoviny syrové
70g rýže vařená
25g rýže syrová
125g bramborová kaše
100g luštěniny vařené
35g luštěniny syrové
70g bramborový knedlík
60g houskový knedlík
40g celozrnné pečivo
40g bílé pečivo
40g knäckebrot
40g toustový chléb
40g vločky
30g müsli ovocné
25g cornflakes
25g chléb křehký
25g suchar dietní

+ 200g zeleniny nebo 100g ovoce

Večeře: jako oběd – 1200 KJ/286 kcal, 30g S

2. večeře: 200 KJ/48 kcal, 10g S

200g zeleniny nebo 100g ovoce