

## Rámcový redukční jídelníček na 5200 kJ (1250 kcal)

**Složení: 5200 kJ/1238 kcal, 150g S, 40g T, 70g B**

**Snídaně:** 1300 kJ/310 kcal, 35g S

### 1 bílkovinná potravina

75g tavený sýr nízkotučný  
60g sýr tvrdý nízkotučný 30% t. v s.  
150g tvaroh měkký  
150g jogurt bílý (+10gS)  
150g jogurt ovocný light (+13gS)  
200ml mléko polotučné 1,5% (+10gS)  
200ml kefir (+10gS)  
85g vejce celé  
135g bílek  
75g libová šunka  
90g lučina linie  
55g lučina  
75g 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 zelenina nebo 50g ovoce  
100ml mléko do kávy

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

200g zelenina nebo 100g ovoce

**Oběd:** 1500 kJ/357 kcal, 35g S

### 1 bílkovinná potravina

100g hovězí/vepřové maso  
220g rybí filé  
165g kuřecí/krůtí prsa  
165g králík  
145g telecí kýta  
130g sojové tofu (+9gS)  
220g šmakoun  
55g sojové kostky - granulát (+ 10gS)  
100g šunka libová  
80g vejce  
60g sýr tvrdý 30% t.v s.  
80g nízkotučný tavený sýr  
220g tvaroh měkký  
45g lučina  
100g lučina linie  
95g drůbeží párek  
55g hermelín  
90g zavináč  
130g tuňák ve vlastní šťávě  
155g cottage sýr  
110g olomoucké tvarůžky  
+ tuk (na přípravu pokrmů) 5g oleje nebo 10g rostlinného másla  
+ 200g zeleniny nebo 100g ovoce

### + 1 sacharidová potravina

150g brambory vařené  
90g těstoviny vařené  
30g těstoviny syrové  
80g rýže vařená  
30g rýže syrová  
145g bramborová kaše  
115g luštěniny vařené  
40g luštěniny syrové  
80g bramborový knedlík  
70g houskový knedlík  
45g celozrnné pečivo  
45g bílé pečivo  
45g knäckebrot  
45g toustový chléb  
40g vločky  
35g müsli ovocné  
30g cornflakes  
30g chléb křehký  
30g suchar dietní

**Odpolední svačina:** 400kJ/95 kcal, 15g S

250 ml mléko polotučné/kefir  
150g jogurt Jogobella light ovocný



**Odpolední svačina:** 400kJ/95 kcal, 15g S

250 ml mléko polotučné/kefír

150g jogurt Jogobella light ovocný

100g jogurt bílý polotučný

+ ovoce 50g

nebo 25g pečiva

+ 30g tvaroh měkký

+ 30g cottage sýr

+ 30g sýr tavený nízkotučný

+ 20g lučina linie

+ 75g jogurt bílý polotučný

**Večeře:** (jako oběd) – 1200 kJ/286 kcal, 30g S

**2.večeře:** 250 kJ/48 kcal, 10g S

200g zelenina nebo 100g ovoce