

Rámcový redukční jídelníček na 6200 kJ (1500 kcal)

Složení: 6200 kJ/1476 kcal, 175g S, 50g T, 75g B

Snídaně: 1400 kJ/333 kcal, 45g S

1 bílkovinná potravina

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

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

+ 1 sacharidová potravina

70g celozrnné pečivo
70g pečivo bílé
60g knäckebröt
70g toustový chléb
65g vločky
60g ovocné müsli
45g cornflakes
45g křehký chléb
45g suchar dietní

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

200g zeleniny nebo 100g ovoce

Oběd: 1900 kJ/452 kcal, 40g S

1 bílkovinná potravina

115g hovězí/vepřové maso
250g rybí filé
190g kuřecí/krůtí prsa
190g králík
165g telecí kýta
155g sojové tofu (+11gS)
250g šmakoun
63g sojové kostky - granulát (+ 12gS)
115g šunka libová
90g vejce
70g sýr tvrdý 30% t.v s.
90g nízkotučný tavený sýr
250g tvaroh měkký
52g lučina
115g lučina linie
110g drůbeží párek
63g hermelín
105g zavináč
150g tuňák ve vlastní šťávě
190g cottage sýr
125g olomoucké tvarůžky

+ tuk (na přípravu pokrmů) 10g oleje nebo 20g rostlinného másla

+ 200g zeleniny nebo 100g ovoce

+ 1 sacharidová potravina

180g brambory vařené
110g těstoviny vařené
35g těstoviny syrové
95g rýže vařená
35g rýže syrová
175g bramborová kaše
140g luštěniny vařené
50g luštěniny syrové
95g bramborový knedlík
85g houskový knedlík
55g celozrnné pečivo
55g bílé pečivo
55g knäckebröt
55g toustový chléb
50g vločky
40g müsli ovocné
35g cornflakes
35g chléb křehký
35g suchar dietní

Odpolední svačina: 500 kJ/119 kcal, 20g S

300ml mléko polotučné/kefír
150g jogurt ovocný light + 90g ovoce
150g jogurt bílý polotučný + 75g ovoce
35g pečivo + 30g tvaroh měkký
+ 30g cottage sýr
+ 30g nízkotučný tavený sýr
+ 20g lučina linie
+ 75g jogurt bílý polotučný (+5gS)

Večeře: stejně jako oběd – 1900 kJ/452 kcal, 40g S

2.večeře: 250 kJ/60 kcal, 15g S

200g zelenina nebo 100g ovoce