



Rámcový redukční jídelníček na 8360 kJ (2000 kcal)

Složení: 8360 kJ/1991 kcal, 245g S, 75g T, 95g B

Snídaně: 1890 kJ/450 kcal, 55g S

1 bílkovinná potravina

85g sýr tavený nízkotučný
70g sýr tvrdý nízkotučný 30%t. v s.
170g tvaroh měkký
170g jogurt bílý (+12gS)
170g ovocný jogurt light (+ 15gS)
230ml mléko polotučné 1,5% (+ 12gS)
230ml kefir (+ 12g S)
100g vejce celé
155g vaječný bílek
85g libová šunka
105g lučina linie
65g lučina
85g sýr žervé

+ 1 sacharidová potravina

82g pečivo celozrnné
82g pečivo bílé
70g knäckebrot
82g toustový chléb
77g ovesné vločky
72g ovocné müsli
55g cornflakes
55g křehký chléb
55g dietní suchar

+ 100g zeleniny nebo 50g ovoce nebo 100ml mléka (do kávy)
+ 10g rostlinný tuk

Dopolední svačina: 600 kJ/119 kcal, 20g S

400ml polotučné mléko nebo kefir

150g jogurt ovocný light + 100g ovoce

150g jogurt bílý polotučný + 125g ovoce

40g pečivo + 30g cottage sýr, tvaroh měkký, sýr tavený nízkotučný, 20g lučina linie,
75g jogurt bílý polotučný (+ 5gS), 20g šunka

= odpolední svačina

Oběd (= večeře): 2460 kJ/586 kcal, 60g S

1 bílkovinná potravina

145g hovězí/vepřové libové maso
315g rybí filé
230g kuřecí/krůtí prsa
230g králík
205g telecí kýta
195g sojové tofu (+ 12gS)
315g šmakoun
80g sojové kostky – granulát (+12gS)
145g šunka libová
115g vejce
90g sýr tvrdý nízkotučný, 30%t. v s.
115g sýr tavený nízkotučný
315g tvaroh měkký
65g lučina
145g lučina linie
140g drůbeží párek
80g hermelín
135g zavináč
190g tuňák ve vlastní šťávě
230g cottage sýr
155g olomoucké tvarůžky

+ 1 sacharidová potravina

300g brambory vařené
180g těstoviny vařené
55g těstoviny syrové
155g rýže vařená
55g rýže syrová
285g bramborová kaše
230g luštěniny vařené
85g luštěniny syrové
155g bramborový knedlík
135g houskový knedlík
90g pečivo celozrnné
90g pečivo bílé
90g knäckebrot
90g toustový chléb
85g vločky
65g müsli ovocné
55g cornflakes
55g křehký chléb
55g suchar dietní

+ tuk (na přípravu pokrmů) – 10g oleje nebo 20g rostlinného másla
+ 200g zeleniny nebo 100g ovoce

2.večeře: 350 kJ/83 kcal, 20g S

200g zeleniny nebo 100g ovoce + 20g pečivo