

## Vzorový jídelníček 5500 kJ denně

Žena 77kg, 171cm, BMI 26.3 (nadváha, nízké riziko zdravotních komplikací), nízká nebo příležitostná pohybová aktivita

EV (celkový energetický výdej): **6 845 kJ denně**      Množství energie pro redukci hmotnosti: **5 476 kJ denně**

Snídaně 1200 kJ, svačina 400 kJ, oběd 1600 kJ, svačina 400 kJ, večeře 1500 kJ, 2. večeře 400 kJ

Bílkoviny 80g denně, tuky 50g denně, sacharidy 120g denně

### Snídaně

#### Obložená bageta se sýrem a zeleninou

40g plátkového eidamu 20% t.v s. (360kJ), 50g červené papriky (60kJ), 30g ledového salátu (20kJ), 5g rostlinného tuku light (70kJ), 60g celozrnné bagety (1120kJ)

Bagetu podélně rozkrojíme, lehce potřeme rostlinným tukem a obložíme sýrem, nakrájenou paprikou a natrhaným salátem, můžeme lehce zapéct v troubě.

E 1180 kJ, B 17g, T 7g, S 37g

### Svačina

#### Hruška 140 g - 1 ks

140g, E 400 kJ, S 22g

### Oběd

#### Vepřové rizoto se sójou, zelný salát

40g libového vepřového masa (400kJ), 20g suchých sojových plátků (290kJ), 1.5g masoxu (40kJ), 25g cibule (50kJ), 5g oleje (190kJ), 40g žampionů (30kJ), 20g pikantního kečupu (90kJ), 70g červené papriky (80kJ), 30g syrové rýže (430kJ), 100g čínské zelí (50kJ), 20g sterilované kukuřice (100kJ), sůl, mletý pepř, drcený kmín, ocet, nekalorické sladidlo

Sojové plátky namočíme do horkého vývaru z masoxu. Maso, zeleninu a žampiony nakrájíme. Zpěníme cibuli na oleji, přidáme maso a nakrájené sojové plátky, orestujeme, okořeníme, podlijeme vývarem a dusíme. Doplníme nakrájenou paprikou a žampiony. Nakonec vmícháme kečup, uvařenou rýži a prohřejeme. Zelí a cibuli nakrájíme na nudličky, osolíme, pokapeme octem, přidáme sladidlo, přidáme sterilovanou kukuřici, promícháme.

E 1750 kJ, B 24g, T 14g, S 47g

### Svačina

#### Ovocný jogurt s cereáliemi

130g ovocného jogurtu (580kJ)

E 580 kJ, B 5g, T 3g, S 18g

### Večeře

#### Salát s tuňákem 1 porce (450g, 1130kJ)

Recept na 2 porce: 150g hlávkového salátu, 150g ledového salátu, 100g rajčat, 100g papriky, 100g salátové okurky, 2 vejce uvařená na tvrdo, 150g tuňáka ve vlastní šťávě

Zálivka: 1 lžice kečupu, 150g bílého netučného jogurtu, čerstvá bazalka, sůl.

Omytý salát natrháme a rozložíme na talíři. Do středu dáme kousky tuňáka a ozdobíme vejcem, nakrájenými rajčaty, okurkou a paprikami nakrájenými na nudličky. Vše zalijeme zálivkou.

E 1130 kJ, B 32g, T 8g, S 18g

### 2.večeře

#### Kedlubna 250g - 1 ks

300kJ

E celkem 5340 kJ