1. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny celkem (g)	Tuky celkem (g)
RANNÍ KOKTEJL	**Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem**						
Koktejl - recept	Lněné semínko nasypte do sklenice s vodou nechte v lednici. Každý den odeberte 2 polévkové lžíce a rozmixujte s ovocem, dořeďte dle potřeby teplou vodou. Tento ovocný koktejl pomáhá v ranních hodinách ledvinám, lněné semínko má vysoký obsah omega3 mastných kyselin, které odbourávají přebývající tuky, a pro vysoký obsah vlákniny čistí střevní stěny.						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04
lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SNÍDANĚ	**Celozrnné pečivo , tvaroh s červenou kapií (chléb 1 krajíc)**						
Snídaně - recept	Tvaroh rozmíchejte s mlékem, osolte a přidejte cibuli a kapii.						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mléko polotučné	10 ml	19,60	0,49	0,49		0,33	0,15
tvaroh polotučný	60 g	276,00	2,70			6,00	2,28
paprika čewrstvá	50 g	30,25	1,30	0,00	0,53	0,30	0,07
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
SVAČINA	**Bílý jogurt s malinami a slunečnicovými semínky**						
bílý jogurt 3% tuku	100 g	340,00	7,50	0,00	0,00	5,80	3,00
mražené maliny	20 g	46,40	2,25			0,22	0,12
Slunečnicová semínka	10 g	257,60	1,50	0,00	0,00	2,70	4,90
OBĚD	**Těstovinové mušličky s uzeným tofu**						
Oběd - recept	Ve vodě s jednou čajovou lžičkou citronové šťávy vařte mušličky. Na rozehřátém oleji osmažte cibuli, česnek a zázvor. Přidejte rajčatový protlak, ocet, med, sýr tofu a důkladně promíchejte. Poduste 5 minut a omáčku okořeňte dle chuti. Uvařené mušličky promíchejte s omáčkou a posypte petrželkou nebo pažitkou.						
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
med včelí	1 ml	14,06	0,82	0,82	0,00	0,00	0,00
protlak rajčatový steril.	10 g	46,40	2,37		0,26	0,25	0,05
tofu	100 g	326,00	2,20	0,00	0,90	7,80	4,20
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
citron	10 g	18,90	0,93	0,65	0,28	0,11	0,03
zázvor	1 g	15,18	0,72	0,00		0,07	0,05
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
těstoviny celozrnné vařené	120 g	876,96	48,00	1,32	7,56	9,00	0,96
SVAČINA	**Celozrnné pečivo, tvaroh s červenou kapií , chléb - půl krajíce, ořechy vlašské**						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
mléko polotučné	10 ml	19,60	0,49	0,49		0,33	0,15
tvaroh polotučný	60 g	276,00	2,70			6,00	2,28

paprika čerstvá	50 g	30,25	1,30	0,00	0,53	0,30	0,07
chléb žitný	25 g	252,50	12,07	0,57	2,50	1,88	0,25
vlašské ořechy	10 g	275,80	1,44	0,38	0,59	1,58	6,34
VEČEŘE	**Bramborová hnízdečka s tvarůžkem, zeleninová obloha**						
Večeře - recept	Brambory nastrouhejte na hrubém struhadle, pánev potřete olejem a rozehřejte. Vložte hrst brambor, přidejte sůl, pepř,majoránku a doprostřed hnízdečka vložte tvarůžek, případně jiný sýr. Přiklopte hrstí brambor a upečte po obou stranách dozlatova. Podávejte obložené listy salátu nebo jinou zeleninou.						
majoránka	1 g	14,54	0,59	0,59		0,14	0,06
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
salát hlávkový	25 g	18,77	0,70		0,35	0,33	0,05
pepř černý	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brambory	80 g	308,24	16,00	0,96	1,76	2,40	0,08
Olomoucké tvarůžky	50 g	286,50	1,00	0,00	0,00	14,95	0,40
zelí bílé	50 g	62,00	2,90		1,25	0,64	0,05
zelí červené	50 g	78,00	3,69		1,05	0,71	0,08
celkem		5143,96	158,08	22,08	29,28	67,69	34,62

2. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny celkem (g)	Tuky celkem (g)
RANNÍ KOKTEJL	**Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem**						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04
lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SNÍDANĚ	**Jáhlová kaše se skořicí a ořechy**						
Snídaně - recept	Jáhly před vařením properte horkou vodou, aby ztratily hořkost. Slijte a vařte v čisté vodě mírně osolené jako rýži.						
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
jáhly vařené	150 g	747,00	36,00	0,00	1,95	6,00	1,50
olej olivový	5 ml	189,00	0,01	0,01		0,00	4,97
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
SVAČINA	**Ledový salát s citrusovým ovocem a mandlemi**						
Svačina - recept	Ovoce nakrájejte, salát natrhejte a vše smíchejte s jogurtem. Posypte strouhanými mandlemi.						
mandarinky	50 g	126,00	6,67		0,90	0,40	0,15
pomeranč	30 g	62,40	3,31	2,19	0,92	0,28	0,07
ledový salát	50 g	33,80	1,00	0,88	0,70	0,35	0,15
mandle	10 g	269,80	0,66	0,40	0,74	2,56	5,58
OBĚD	**Krůtí kostky s cizrnou, dušená rýže**						

Oběd - recept	Krůtí nakrájejte na kostky, okořeňte mletou paprikou, kmínem, osolte, opepřete, přidejte řepkový olej a promíchané nechejte 2 hodiny odležet. Omytý lilek nakrájejte na kostky stejně velké jako maso, cibuli nakrájejte na plátky, uvařenou cizrnu slijte. V pánvi wok rozehřejte zbytek oleje, opečte maso, přidejte lilek, cibuli a cizrnu, zalijte vývarem a nechejte vařit. Po dokončení doplňte sekané bylinky a podávejte s dušenou rýží.						
cibule	30 g	54,51	2,80	1,84	0,77	0,42	0,07
krůtí prsa	100 g	508,00	0,00		0,00	22,16	3,46
lilek	150 g	181,50	8,55		5,10	1,52	0,29
petržel nať	2 g	4,80	0,18		0,09	0,08	0,01
olivy zelené naložené	10 g	57,60	0,41		0,24	0,14	1,27
rýže natural vařená	120 g	559,20	28,38	0,22	1,07	2,69	0,82
cizrna vařená	30 g	172,65	6,85	0,11	1,36	2,31	0,52
kmín	1 g	17,39	0,50		0,38	0,20	0,15
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
paprika - koření	1 g	16,48	0,54		0,35	0,14	0,13
pepř černý	0,5 g	0,79	0,32	0,00	0,10	0,06	0,04
sůl stolní	0,5 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SALÁT K OBĚDU	**Mrkvový salát**						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
mrkev	90 g	132,81	6,61	5,04	3,16	0,90	0,20
citron	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,02
sůl stolní	0,2 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SVAČINA	**Brynzová pomazánka s kedlubnou , pečivo (půl krajíce)**						
Svačina - recept	Do jogurtu vmíchejte brynzu, namažte na chléb, zdobte paprikou.						
bílý jogurt 3 % tuku	30 g	102,00	2,25	0,00	0,00	1,74	0,90
chléb pšeničnožitný celozrnný	25 g	251,75	12,07	0,25	2,25	1,89	0,30
KEDLUBNA	50 g	69,00	3,10		1,80	0,85	0,05
brynza ovčí	30 g	396,00	0,00	0,00	0,00	6,15	7,62
VEČEŘE	**Brynzová pomazánka s kedlubnou, pečivo (půl krajíce)**						
jogurt bílý 3 % tuku	30 g	102,00	2,25	0,00	0,00	1,74	0,90
chléb pšeničnožitný celozrnný	25 g	251,75	12,07	0,25	2,25	1,89	0,30
kedlubna	50 g	69,00	3,10		1,80	0,85	0,05
brynza ovčí	30 g	396,00	0,00	0,00	0,00	6,15	7,62
celkem		5497,75	156,53	25,99	32,20	62,86	45,48

3. den	**Množství**	**Energetický obsah (kJ)**	**Sacharidy celkem (g)**	**Jednoduché sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**	**Bílkoviny celkem (g)**	**Tuky celkem (g)**
RANNÍ KOKTEJL	**Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem**						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04
lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00

SNÍDANĚ	**Pečivo s tvarohovou pěnou s česnekem a pažitkou**						
chléb pšeničnožitný celozrnný	50 g	503,50	24,15	0,50	4,50	3,77	0,60
tvaroh polotučný	40 g	184,00	1,80			4,00	1,52
olej olivový	2 ml	75,60	0,00	0,00		0,00	1,99
česnek	3 g	20,67	0,99		0,06	0,19	0,01
pažitka	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
SVAČINA	**Jogurtová svačinka ála mrkvový dort**						
Svačina - recept	Do skleničky postupně vrstvíme vločky, jogurt, semínka, strouhanou mrkev, skořici, ořechy a javorový sirup. Uzavřeme a necháme přes noc vychladit.						
med včelí	2 ml	28,12	1,65	1,65	0,00	0,01	0,00
mrkev	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,05
ovesné vločky	10 g	157,00	6,81	0,13	0,72	1,31	0,69
dýňová semínka	5 g	120,70	0,70	0,15	0,44	1,20	2,30
skořice	2 g	30,08	1,59		0,49	0,08	0,04
Vlašské ořechy	5 g	137,90	0,72	0,19	0,30	0,79	3,17
bílý jogurt 3%tuku	100 g	340,00	7,50	0,00	0,00	5,80	3,00
OBĚD	**Vepřové maso zapečené s bramborami,žampiony a sójou**						
Oběd - recept	Namočenou sojovou drť osolíme, opepříme a ochutíme kořením a sojovou omáčkou a převaříme. Nakrájíme maso, zeleninu, brambory, žampiony a papriky. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme kostky masa, žampiony a sojovou drť s nálevem. Necháme krátce podusit, ochutíme česnekem. Do vymazané zapékací misky naskládáme vrstvu brambor, okmínujeme,pokryjeme paprikami, masovou směsí se žampiony a nakonec zbylou vrstvou brambor. Podlijeme vodou a zapékáme v troubě.						
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
sójová omáčka	5 ml	12,05	0,33			0,38	0,00
žampiony čerstvé	100 g	105,69	3,00	0,30	1,40	2,79	0,24
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
vepřová kýta	40 g	299,60	0,00		0,00	8,11	4,25
kmín	2 g	34,78	1,00		0,76	0,40	0,29
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
sójová drť	20 g	66,80	2,51			0,64	0,35
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brambory	150 g	577,95	30,00	1,80	3,30	4,50	0,15
paprika čerstvá	50 g	30,25	1,30	0,00	0,53	0,30	0,07
SALÁT K OBĚDU	**Zelný salát**						
olej olivový	2 ml	75,60	0,00	0,00		0,00	1,99
Zelí bílé	100 g	124,00	5,80		2,50	1,28	0,10
sůl stolní	1 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SVAČINA	**Jogurtový salát s koprem a okurkou, vejce, chléb (půl krajíce)**						
okurka salátová	50 g	29,28	1,14	0,73	0,47	0,41	0,09
česnek	3 g	20,67	0,99		0,06	0,19	0,01
kopr	3 g	5,25	0,22		0,12	0,07	0,01
vejce slepičí	25 g	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
chléb pšeničnožitný celozrnný	50 g	503,50	24,15	0,50	4,50	3,77	0,60

tvaroh polotučný	30 g	138,00	1,35			3,00	1,14
jogurt bílý 3 % tuku	30 g	102,00	2,25	0,00	0,00	1,74	0,90
VEČEŘE	**Jogurtový salát s koprem a okurkou, vejce, chléb (půl krajíce)**						
okurka salátová	50 g	29,28	1,14	0,73	0,47	0,41	0,09
česnek	3 g	20,67	0,99		0,06	0,19	0,01
kopr	3 g	5,25	0,22		0,12	0,07	0,01
vejce slepičí	25 g	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
chléb pšeničnožitný celozrnný	25 g	251,75	12,07	0,25	2,25	1,89	0,30
tvaroh polotučný	30 g	138,00	1,35			3,00	1,14
jogurt bílý 3 % tuku	50 g	170,00	3,75	0,00	0,00	2,90	1,50
celkem		5416,58	159,29	21,95	29,80	61,36	40,41

4. den	**Množství**	**Energetický obsah (kJ)**	**Sacharidy celkem (g)**	**Jednoduché sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**	**Bílkoviny celkem (g)**	**Tuky celkem (g)**
RANNÍ KOKTEJL	**Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem**						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04
lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SNÍDANĚ	**Mrkvová pomazánka s vejcem, pečivo**						
Snídaně - recept	Mrkev nastrouhejte, pokapejte citr. šťávou, smíchejte s krájenou cibulí a strouhaným křenem. Vše smíchejte s jogurtem. Namazané na pečivu zdobte plátky vařeného vejce.						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
křen	7 g	22,33	1,07		0,21	0,19	0,02
mrkev	80 g	118,06	5,87	4,48	2,81	0,80	0,18
vejce slepičí	25 g	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
šťáva citronová	1 g	1,32	0,07		0,00	0,00	0,00
bílý jogurt 3% tuku	40 g	136,00	3,00	0,00	0,00	2,32	1,20
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
SVAČINA	**Vanilkový pudink s jogurtem a malinami**						
Svačina - recept	Do mléka zamíchejte vanilkový pudink a vařte do zhoustnutí. Ochuťte vanilkovým cukrem, po vychladnutí rozmíchejte s jogurtem. Zdobte ovocem.						
pudinkový prášek - vanilkový	10 g	148,20	8,66			0,04	0,01
mražené maliny	50 g	116,00	5,63			0,55	0,28
mléko polotučné	80 g	156,80	3,92	3,92		2,64	1,20
bílý jogurt 3% tuku	50 g	170,00	3,75	0,00	0,00	2,90	1,50
OBĚD	**Aljašská treska s jablečnou omáčkou, brambory**						
	Jablka, rajčata a cibuli nastrouhejte a dejte do trouby zapéct. Pak vyskládejte do pekáče filety z tresky, nasolené a okořeněné. Posypejte ořechy, plátek citronu a zapékejte. Hotové ryby vyjměte a zeleninu s jablky rozmixujte, Ochuťte a zalijte smetanou.						
cibule	50 g	90,85	4,67	3,07	1,28	0,70	0,13
jablka čerstvá	20 g	47,50	2,59	2,59	0,63	0,07	0,08

rajčata	80 g	74,14	3,26	2,30	1,31	0,77	0,18
citron	5 g	9,45	0,47	0,33	0,14	0,06	0,02
kurkuma	2 g	32,24	1,30		0,42	0,16	0,20
pepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
brambory pečené ve slupce	120 g	426,00	21,48		2,64	3,12	0,16
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
smetana 30%	10 g	123,70	0,32			0,25	3,00
aljašská treska filet	100 g	254,00	0,50			14,50	0,10
Vlašské ořechy	10 g	275,80	1,44	0,38	0,59	1,58	6,34
SALÁT K OBĚDU	**Salát z kysaného zelí**						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
jablka čerstvá	20 g	47,50	2,59	2,59	0,63	0,07	0,08
zelí kysané	90 g	83,35	3,36	0,00	1,93	0,95	0,30
SVAČINA	**Mrkvová pomazánka s vejcem, pečivo**						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
křen	7 g	22,33	1,07		0,21	0,19	0,02
mrkev	80 g	118,06	5,87	4,48	2,81	0,80	0,18
vejce slepičí	25 g	167,25	0,24	0,23		3,10	2,72
šťáva citronová	1 g	1,32	0,07		0,00	0,00	0,00
bílý jogurt 3% tuku	40 g	136,00	3,00	0,00	0,00	2,32	1,20
chléb žitný	25 g	252,50	12,07	0,57	2,50	1,88	0,25
VEČEŘE	**Zelenina zapečená s mozzerellou, vařené brambory s petrželkou**						
Večeře - recept	Připravenou zeleninu vrstvěte do vymazané zapékací misky, na ni vyskládejte nakrájenou mozzarellu, osolte, opepřete a pečte cca 30 minut. Podávejte s vařenými bramborami sypanými petrželkou.						
brambory	50 g	140,00	7,81	3,00	1,25	0,67	0,04
Růžičková kapusta	25 g	55,25	2,24		0,95	0,84	0,07
květák	50 g	63,15	2,24	1,57	1,34	1,23	0,14
rajčata	25 g	23,17	1,02	0,72	0,41	0,24	0,06
petržel nať	1 g	2,40	0,09		0,04	0,04	0,00
olej řepkový	2 g	76,00	0,00		0,00	0,00	2,00
pepř černý	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
brokolice	80 g	126,40	4,56	2,00	2,40	2,64	0,16
Mozzarella	50 g	438,00	0,50	0,00	0,00	8,50	7,50
celkem		5289,11	156,84	47,69	35,86	62,65	40,12

5. den	**Množství**	**Energetický obsah (kJ)**	**Sacharidy celkem (g)**	**Jednoduché sacharidy (g)**	**Vláknina (g)**	**Bílkoviny celkem (g)**	**Tuky celkem (g)**
RANNÍ KOKTEJL	**Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem**						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04

lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SNÍDANĚ	**Pohanka se strouhaným tvarohem a cukrem, olivový olej**						
Snídaně - recept	Pohanku vařte v mírně osolené vodě do změknutí, posypte strouhaným tvarohem, zakápněte medem a olivovým olejem.						
pohanka vařená	150 g	577,50	29,91	0,00	5,10	5,07	0,93
tvaroh polotučný	30 g	138,00	1,35			3,00	1,14
olej olivový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
SVAČINA	**Horké maliny s jogurtovou polevou sypané ořechy a semínky**						
Svačina - recept	Maliny rozehřejte v kastrůlku případně mikrovlnné troubě, přelijte jogurtem a zasypte semínky a ořechy. Případně můžete osladit medem						
bílý jogurt 3% tuku	50 g	170,00	3,75	0,00	0,00	2,90	1,50
Slunečnicová semínka	10 g	257,60	1,50	0,00	0,00	2,70	4,90
mražené maliny	50 g	116,00	5,63			0,55	0,29
Vlašské ořechy	10 g	275,80	1,44	0,38	0,59	1,58	6,34
OBĚD	**Zeleninové špagety s tofu**						
Oběd - recept	Smíchejte lžičku oleje, kari, chilli a mírně osolte. Tofu nakrájené na kostky a do této marinády naložte. Zeleninu nakrájejte na nudličky, žampiony a cibuli na plátky. Špagety uvařte na skus. Na rozehřátém oleji opečte žampiony s cibulkou, přidejte zeleninu, sůl, pepř, kmín a poduste. K podušené směsi přidejte tofu, podlijte trochou vody a ještě chvilku duste. Špagety servírujte se směsí a posypejte strouh. sýrem.						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
mrkev	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
pórek	20 g	32,75	1,36	0,56	0,51	0,45	0,07
tofu sýr	60 g	195,60	1,32	0,00	0,54	4,68	2,52
žampiony čerstvé	60 g	63,41	1,80	0,18	0,84	1,67	0,14
kari koření	1 g	15,93	0,62			0,09	0,10
kmín	1 g	17,39	0,50		0,38	0,20	0,15
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
úpepř černý	1 g	1,58	0,63	0,00	0,20	0,12	0,09
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
Špagety vařené osolené	120 g	784,80	36,71		2,16	6,96	1,12
EIDAM 30% t.v.s	10 g	110,58	0,12	0,12	0,00	2,90	1,60
paprika čerstvá	30 g	18,15	0,78	0,00	0,32	0,18	0,04
SVAČINA	**Paprikový lusk plněný tuňákovou pomazánkou, pečivo (1ks)**						
Svačina - recept	Do tuňáka zamíchejte cottage, krájenou cibulku, pažitku a ochuťte hořčicí. Pomazánkou naplňte paprikový lusk. Podávejte s chlebem.						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
pažitka	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
tuňák ve vlastní šťávě konzerva	40 g	188,80	0,00		0,00	10,40	0,32
cottage	30 g	149,10	0,90		0,00	3,30	2,10
paprika čerstvá	100 g	60,50	2,60	0,00	1,05	0,61	0,15
VEČEŘE	**Paprikový lusk plněný tuňákovou pomazánkou, pečivo (0,5ks)**						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03

pažitka	2 g	3,14	0,09		0,05	0,07	0,01
chléb žitný	25 g	252,50	12,07	0,57	2,50	1,88	0,25
tuňák ve vlastní šťávě konzerva	30 g	141,60	0,00		0,00	7,80	0,24
cottage	20 g	99,40	0,60		0,00	2,20	1,40
paprika čerstvá	80 g	48,40	2,08	0,00	0,84	0,49	0,12
celkem		5141,39	148,52	18,12	26,99	65,34	39,43

6. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny celkem (g)	Tuky celkem (g)
RANNÍ KOKTEJL	**Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem**						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04
lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SNÍDANĚ	**Chléb s pomazánkou z nivy, kedlubna**						
Snídaně - recept	Do tvarohu zamíchejte strouhanou nivu a olivový olej.						
olej olivový	2 ml	75,60	0,00	0,00		0,00	1,99
tvaroh polotučný	30 g	138,00	1,35			3,00	1,14
Niva 50% t.v.s	20 g	271,40	0,16	0,00	0,00	3,96	5,30
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
kedlubna	50 g	69,00	3,10		1,80	0,85	0,05
SVAČINA	**Borůvkový koktejl se zakysaným mlékem**						
zakysaný mléčný nápoj	160 g	254,40	6,40	6,40	0,00	5,12	1,60
mražené borůvky	50 g	119,00	6,08		1,35	0,21	0,32
OBĚD	**Kuřecí roláda s dušenou rýží**						
Oběd - recept	Zeleninu, žampiony nakrájejte na kousky, orestujte na oleji. Do směsi vmíchejte vejce a petrželku, osolte. Plátek kuřecích prsou rozklepejte, osolte, opepřete, potřete náplní a svište do rolády. V pekáčku roládu podlijte vodou a pečte asi 45 minut při 190°C. Vychladlou roládu krájejte na plátky.						
mrkev	20 g	29,51	1,47	1,12	0,70	0,20	0,04
PÓREK	20 g	32,75	1,36	0,56	0,51	0,45	0,07
žampiony čerstvé	30 g	31,71	0,90	0,09	0,42	0,84	0,07
petržel nať	1 g	2,40	0,09		0,04	0,04	0,00
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
vejce slepičí	12 g	80,28	0,11	0,11		1,49	1,30
Kuřecí prsa	100 g	366,00	0,30	0,00	0,00	19,00	1,00
paprika čerstvá	20 g	12,10	0,52	0,00	0,21	0,12	0,03
rýže natural vařená	120 g	559,20	28,38	0,22	1,07	2,69	0,82
SALÁT K OBĚDU	**Salát z kysaného zelí**						
Oběd - recept							
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
jablka	20 g	47,50	2,59	2,59	0,63	0,07	0,08
zelí kysané	100 g	92,61	3,73	0,00	2,14	1,06	0,33

SVAČINA	Chléb s pomazánkou z nivy, kedlubna						
olej olivový	2 ml	75,60	0,00	0,00		0,00	1,99
tvaroh polotučný	30 g	138,00	1,35			3,00	1,14
Niva 50% t.v.s	20 g	271,40	0,16	0,00	0,00	3,96	5,30
chléb žitný	25 g	252,50	12,07	0,57	2,50	1,88	0,25
kedlubna	100 g	138,00	6,20		3,60	1,70	0,10
VEČEŘE	Dušené žampiony se zeleninou a cizrnou, chléb (0,5krajíčku)						
Večeře - recept	Cizrnu namočte přes noc ve studené vodě, druhý den uvařte. Zeleninu omyjte, rajčata spařte a oloupejte. Na rozehřátém oleji orestujte cibuli, žampiony, okmínujte, opepřete a duste. Během dušení přidávejte rajčata a papriky a nakonec cizrnu. Servírujte na listech ledového nebo hlávkového salátu. Podávejte s chlebem.						
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
rajčata	100 g	92,67	4,07	2,87	1,64	0,96	0,23
žampiony čerstvé	100 g	105,69	3,00	0,30	1,40	2,79	0,24
cizrna vařená	50 g	287,75	11,41	0,18	2,27	3,85	0,88
kmín	1 g	17,39	0,50		0,38	0,20	0,15
olej řepkový	2 g	76,00	0,00		0,00	0,00	2,00
pepř černý	0 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ledový salát	50 g	33,80	1,00	0,88	0,70	0,35	0,15
chléb žitný	25 g	252,50	12,07	0,57	2,50	1,88	0,25
paprika čerstvá	100 g	60,50	2,60	0,00	1,05	0,61	0,15
celkem		5183,47	152,18	31,66	36,06	65,55	35,82

7. den	Množství	Energetický obsah (kJ)	Sacharidy celkem (g)	Jednoduché sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny celkem (g)	Tuky celkem (g)
RANNÍ KOKTEJL	Banánový koktejl s mraž. jahodami a lněným semínkem						
banán	60 g	236,19	13,10	11,44	1,22	0,72	0,14
jahody mražené	10 g	17,51	0,87	0,61	0,30	0,09	0,04
lněná semínka	10 g	197,00	0,29	0,16	3,86	0,29	3,09
voda	100 ml	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
SNÍDANĚ	Pečivo s kuřecí roládou						
Snídaně - recept	Použijte kousek rolády od obědu z předešlého dne.						
mrkev	6 g	8,85	0,44	0,34	0,21	0,06	0,01
pórek	6 g	9,82	0,41	0,17	0,15	0,13	0,02
žampiony čerstvé	9 g	9,51	0,27	0,03	0,13	0,25	0,02
petržel nať	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
olej řepkový	2 g	76,00	0,00		0,00	0,00	2,00
slepičí vejce	4 g	26,76	0,04	0,04		0,50	0,43
Kuřecí prsa	30 g	109,80	0,09	0,00	0,00	5,70	0,30
paprika čerstvá	6 g	3,63	0,16	0,00	0,06	0,04	0,01
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
SVAČINA	Mrkvový salát s jablky a ořechy						

jablka	100 g	237,50	12,95	12,95	3,14	0,37	0,40
mrkev	50 g	73,78	3,67	2,80	1,75	0,50	0,11
Vlašské ořechy	5 g	137,90	0,72	0,19	0,30	0,79	3,17
OBĚD	**Kapr na kari, brambory**						
Oběd - recept	Porce kapra osolte. Cibuli a česnek pokrájejte orestrujte na oleji, ochuťte kari, solí a pepřem, podlijeme a vařte. Škrob rozmíchejte ve vodě, vlijte do šťávy a povařte. Kapra vložte do vařící omáčky a asi 20 minut duste.						
brambory vařené	120 g	336,00	18,73	7,20	3,00	1,60	0,10
cibule	20 g	36,34	1,87	1,23	0,51	0,28	0,05
kukuřičný škrob	3 g	44,94	2,62		0,00	0,01	0,00
česnek	5 g	34,45	1,65		0,11	0,32	0,03
kari koření	2 g	31,85	1,24			0,19	0,21
olej řepkový	5 g	190,00	0,00		0,00	0,00	5,00
sůl stolní	0 g	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00
Kapr	120 g	604,80	0,00	0,00	0,00	19,20	7,32
SALÁT K OBĚDU	**Salát z kysaného zelí**						
cibule	10 g	18,17	0,93	0,61	0,26	0,14	0,03
jablka	20 g	47,50	2,59	2,59	0,63	0,07	0,08
zelí kysané	100 g	92,61	3,73	0,00	2,14	1,06	0,33
SVAČINA	**Pečivo s máslem a sýrem, kedubna, ořechy nebo mandle**						
chléb žitný	25 g	252,50	12,07	0,57	2,50	1,88	0,25
máslo	5 g	155,00	0,04	0,04		0,04	4,13
kedlubna	100 g	138,00	6,20		3,60	1,70	0,10
sýr eidam 30%	40 g	442,32	0,48	0,48	0,00	11,60	6,40
Vlašské ořechy	10 g	275,80	1,44	0,38	0,59	1,58	6,34
VEČEŘE	**Toast s křenovým tvarohem a uzeným lososem, ledový salát**						
Večeře - recept	Do tvarohu zamíchejte strouhaný křen, osolte a namažte na opečený celozrnný chléb. Zdobte plátky uzeného lososa a obložte ledovým salátem.						
křen	5 g	15,95	0,77		0,15	0,14	0,02
losos uzený	30 g	205,50	0,00			6,45	2,52
ledový salát	40 g	27,04	0,80	0,70	0,56	0,28	0,12
chléb žitný	50 g	505,00	24,15	1,15	5,00	3,75	0,50
tvaroh polotučný	30 g	138,00	1,35			3,00	1,14
celkem		5241,02	137,82	44,83	35,17	66,48	44,91