|  |  |
| --- | --- |
| VZOROVÝ JÍDELNÍČEK - TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY 7500 kJ |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Jídelníček**  | **Množství** | **kJ** |
| **Snídaně (1 597 kJ) Kokosové mléko s lupínkami, ovocem a chia** |  |
| [banán](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=d10ffdda00be195b) | 1x 1/2 kusu (60 g) | 217 |
| [chia semínka](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=b00758b66c09589b) | 1x porce (5 g) | 110 |
| [kokosové mléko Alpro](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=a8b3e7f6e0f8da00) | 250x 1ml | 209 |
| [meruňky čerstvé](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=f2d0b529f4404c78) | 1x 150 g | 245 |
| [Fit Cereal vícezrnné lupínky Bonavita](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=d857632f2e71ecb6) | 1x 50g | 817 |
| **Dopolední svačina (1 220 kJ) Celozrnná sušenka REJ s kešu a Hollandií** |  |
| [Hollandia jogurt selský bílý 3,5 % tuku](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=53a63d116210222b) | 1x 200g | 530 |
| [kešu Natural](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=46bad6650f5d9c6f) | 15x 1g | 347 |
| [REJ celozrnné žitné kakaové sušenky](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=258e97ab6f8b53a5) | 1x kus (20 g) | 342 |
| **Oběd (2 133 kJ) Bulgur s uzeným lososem** |  |
| [losos uzený](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=62525d5e5e84fab4) | 150x 1g | 1 305 |
| [bulgur uvařený](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=469ff124eb95fd02) | 1x porce (150 g) | 521 |
| [cuketa](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=f1559bd97f0f030a) | 1x 200 g | 135 |
| [olej olivový extra panenský](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=17aa67725aba0610) | 1x porce (5 ml) | 172 |
| **Odpolední svačina (848 kJ) Křehké plátky s lučinou linie a zeleninou** |  |
| [Active křehké plátky žitné Bonavita](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=130898d1e72ed1f4) | 5x kus (6 g) | 414 |
| [Lučina linie s vlákninou](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=655a65e38561aaa1) | 1x porce (50 g) | 329 |
| [okurka salátová](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=47c3415addecabd5) | 1x 100 g | 42 |
| [rajčata](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=bf78a2be17b25bb9) | 1x kus (100 g) | 63 |
| **Večeře (1 585 kJ) Šmakoun nudle s tofu, zeleninou a parmazánem** |  |
| [Šmakoun štíhlé nudle](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=bf0eba5df77e2d60) | 1x porce (135 g) | 554 |
| [cuketa](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=f1559bd97f0f030a) | 1x 200 g | 135 |
| [Tofu marinované Sunfood](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=b84cd2b26186c9d6) | 1x kus (90 g) | 584 |
| [Parmazán sypaný Gran Moravia](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=e9988ab03cf81e8a) | 1x 20g | 313 |
| **Druhá večere (209 kJ) Šmakoun s ledovým salátem** |  |
| [Šmakoun uzený - Adler](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=f80d3331a1dcd65f) | 1x kus (50 g) | 141 |
| [ledový salát](http://www.kaloricketabulky.cz/potravina.php?GUID_Potravina=407ef03d038cebd9) | 1x 100 g | 68 |
| **Celkem** |  | **7591** |