

www.nutricare.cz, Jídelníček NutriCare - program SLIM "C"

Den. 1

Snídaně	75g Tmavé pečivo s máslem a drůbeží šunkou, okurkou	(1620kJ)
Svačina	Knackebroty s pomazánkovým máslem a mrkví	(1180kJ)
Oběd	150g Kuřecí prsíčka se špenátem a vařenými těstovinami	(1975kJ)
Svačina	Tvaroh s bobulovitým ovocem	(660kJ)
Večeře	150g Kuřecí prsa v aspiku, 2ks křehký chléb	(940kJ)

Den. 2

Snídaně	50g Sendvič se sušenou šunkou	(1040kJ)
Svačina	Mandarinka s bílým jogurtem	(650kJ)
Oběd	250g Pangacius na zelenině se žampiony a vařeným bramborem	(1730kJ)
Svačina	Tmavé pečivo s pomazánkovým máslem, hermelínem 100g, paprikou	(2112kJ)
Večeře	100g Salát se šunkou a volským okem	(1080kJ)

Den. 3

Snídaně	Žitný chléb s avokádovou pomazánkou a klíčky	(1355 kj)
Svačina	Ovocný salát, Activia Danone	(1243 kj)
Oběd	Špagety s cherry rajčaty a špenátem	(1793kj)
Svačina	Pomeranč, gouda 40g	(717 kj)
Večeře	Boršč, pečivo 50g	(1903 kj)

Den. 4

Snídaně	Tmavé pečivo se sýrem cottage a rajčaty	(1370kJ)
Svačina	0,5 l Kefíru	(900kJ)
Oběd	100g Dušená šunka s fazolemi a rajče, pečivo 50g	(1820kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 50g, minihouska	(1300kJ)
Večeře	Salát Caprese - Mozzarella, rajčata, bazalka	(1250kJ)

Den. 5

Snídaně	Tmavé pečivo s tvarohovou pomazánkou s bylinkami	(960kJ)
Svačina	Nízkotučný jogurt bílý, banán	(730kJ)
Oběd	150g kuřecí prsa, cesar salát s chlebovými krutóny	(1620kJ)
Svačina	Musli tyčinka bez polevy, bílý jogurt	(750kJ)
Večeře	Brokolice zapečená se sýrem 80g	(1940kJ)

Den. 6

Snídaně	Musli s jogurtem a čerstvým ovocem	(1070kJ)
Svačina	50g Rajčatová houska s kuřecí šunkou	(910kJ)
Oběd	Zeleninový vývar s libovým hovězím masem 150g, houska 25g	(1615kJ)
Svačina	Bílý jogurt Activia 125g, jablko	(885kJ)
Večeře	200g Pečený pstruh s citronem a vařeným bramborem, hlávk.salát	(1660kJ)

Den. 7

Snídaně	50g Celozrnné pečivo s lučinou	(1240 kJ)
Svačina	Jablečný salát, ovocný jogurt	(1500kJ)
Oběd	Těstovinový salát s tuňákem 60g	(1700 kJ)
Svačina	Nápoj Revital active, ovoce 150g	(1010kJ)
Večeře	150g Pečené brambory s česnekovým dipem a dušenou zeleninou	(2489kJ)

Den. 8

Snídaně	75g Tmavé pečivo, sýr eidam, kuřecí šunka, ředkvičky	(1510kJ)
Svačina	Plněná broskev s nízkotučným tvarohem	(820kJ)
Oběd	150g Kuřecí kuskus s houbami	(1840kJ)
Svačina	2dcl Polotučné mléko	(380kJ)
Večeře	Plněné papriky s šunkovou pomazánkou, knackebrot	(1660kJ)

Den. 9

Snídaně	Tmavé pečivo, sýr cottage s pažitkou, paprika	(1370kJ)
Svačina	Kysaný nápoj Activia bílá	(720kJ)
Oběd	150g Krůtí prsa s dušenou brokolicí a vařeným bramborem	(1510kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam, pečivo 50g	(1380kJ)
Večeře	Bílková omeleta z krabích tyčinek 100g , knackebrot	(1070kJ)

Den. 10

Snídaně	Banánový tvaroh	(1476 kJ)
Svačina	Sýrovo ovocný talíř	(1000 kJ)
Oběd	120g Pangacius dušený se zeleninou a jáhly	(1453 kJ)
Svačina	Jogurtový nápoj Danone Activia, sušené meruňky 50g	(1150 kJ)
Večeře	Zeleninový salát s uzeným tofu, 1 plátek žitného chleba	(1474 kJ)

Den. 11

Snídaně	25g Tmavé pečivo, eidam, kuřecí šunka, karotka	(1040kJ)
Svačina	4dcl Jogurtový nápoj	(640kJ)
Oběd	200g Losos na limetkách s vařeným bramborem	(2010kJ)
Svačina	Tmavý chléb, žervé, sýr, rajče	(1190kJ)
Večeře	200g Meloun se šunkou, pečivo 50g	(1160kJ)

Den. 12

Snídaně	Tmavé pečivo s pomazánkovým máslem, ementál 100g, paprikou	(2148kJ)
Svačina	0,5lKefír	(900kJ)
Oběd	1/4 grilovaného kuřete, rajče s provensálským kořením, pečivo 50g	(1740kJ)
Svačina	Sýrový špíz s hroznovým vínem	(840kJ)
Večeře	Irish stew ze sójových nudliček	(935kJ)

Den. 13

Snídaně	Ovocná rýže	(1598 kJ)
Svačina	3ks Knuspi s cibulkovou pomazánkou	(1104 kJ)

Oběd	Pohankový salát s tempeh (nebo se sýrem)	(1920 kj)
Svačina	150g Kuřecí maso s paprikou	(791 kj)
Večeře	Celozrnné tousty se špenátem a žampiony	(1402 kj)

Den. 14

Snídaně	Toast se sýrem a avokádem	(1400kJ)
Svačina	Pomerančové carpaccio	(540kJ)
Oběd	200g Pangacius na zelenině se žampiony a vařeným bramborem	(1280kJ)
Svačina	Tiramisu z ricotty 150g, banán	(1550kJ)
Večeře	100g Salát s kuřetem a mangem	(1310kJ)

Den. 15

Snídaně	50g Tmavé pečivo se šunkovou pomazánkou	(1060kJ)
Svačina	100g Feta sýr s rajčaty a olivami	(1325kJ)
Oběd	Salát z krabích tyčinek v salátovém závoji, pečivo 50g	(1690kJ)
Svačina	Švestky s bílým jogurtem	(650kJ)
Večeře	Brokolicová omeleta se šunkou 50g	(1090kJ)

Den. 16

Snídaně	Tmavé pečivo s tuňákem a cibulí	(1050kJ)
Svačina	100g Šunkové rolky s křenem	(1185kJ)
Oběd	100g Vepřová panenka na žampionech s dušenou rýží	(1950kJ)
Svačina	Slazený bílý jogurt, pečivo 50g	(830kJ)
Večeře	Hermelínový salát s hruškami	(1790kJ)

Den. 17

Snídaně	Ovocný salát s ovesnými vločkami	(1380 kj)
Svačina	Zelenina s česnekovým dipem	(1500 kj)
Oběd	Paella	(1611 kj)
Svačina	Pomeranč, 40g goudy	(1077 kj)
Večeře	Fazole se zeleninou a jogurtem	(1855 kj)

Den. 18

Snídaně	75g Tmavé pečivo s rostlinným máslem a šunkou, okurkou	(1620kJ)
Svačina	Tvaroh s ovocem a ořechy	(770kJ)
Oběd	120g Přírodní kuřecí plátek s dušeným květákem, brambor, 2dcl fresh džus	(1550kJ)
Svačina	Knackebrot s lučinou, rajče	(1070kJ)
Večeře	Míchaný zeleninový salát s jogurtovou zálivkou	(1140kJ)

Den. 19

Snídaně	Tmavé pečivo, sýr cottage s pažitkou, paprika	(1290kJ)
Svačina	0,5l Kefír	(950kJ)
Oběd	150g Krutí pečeně s kysaným zelím a knedlíkem	(1960kJ)
Svačina	Jablko, sýr eidam 40g	(940kJ)

Večeře Ledový salát s krabími tyčinkami 100g (1050kJ)

Den. 20

Snídaně Jáhlový tvaroh (1412 kj)

Svačina 250ml Kefir s banánem, tmavé pečivo (1348 kj)

Oběd 150g Filet z lososa s bylinkovou krustou a chilli kuskusem (2071 kj)

Svačina Zelný salát s pomerančem a medovou zálivkou (850 kj)

Večeře Grilovaný lilek s omáčkou Tzatziki (1173 kj)

Den. 21

Snídaně Müsli s bílým jogurtem a broskví (1070kJ)

Svačina Tmavé pečivo s rostlinným máslem, sýrem a salátovou okurkou (1010kJ)

Oběd Míchaný salát se sýrem cottage a černými olivami, pečivo 50g (1840kJ)

Svačina Šunkový salát (1185kJ)

Večeře Pečené kuře s listovým špenátem (1323kJ)

Den. 22

Snídaně Tmavé pečivo se sýrem eidam 4 plátky, rajče (1660kJ)

Svačina Jogurtový nápoj , banán (930kJ)

Oběd Salát s tuňákem a tmavým pečivem (1450kJ)

Svačina Tvaroh s bobulovitým ovocem (780kJ)

Večeře Houby s vejci, hlávkový salát, křehký chléb (1160kJ)

Den. 23

Snídaně Tmavý chléb s pažitkovou pomazánkou, rajče (1060kJ)

Svačina Jablko, sýr eidam 100g (1320kJ)

Oběd 75g Špagety se šunkou a sušenými rajčaty sypané parmezánem (1850kJ)

Svačina Bílý jogurt (450kJ)

Večeře 100g Tzatziki s krutím masem, knackebrot 2ks (1170kJ)

Den. 24

Snídaně Šunkové a lososové balíčky, knackebrot (1859 kj)

Svačina Grapefruit, Jogurtový nápoj (1022kJ)

Oběd Tortilla plněná sýrem (1779 kj)

Svačina Jablko, drůbeží šunka, knuspi 2ks (735 kj)

Večeře Špenátový nákyp s rajčatovým salátem (1650 kj)

Den. 25

Snídaně Bílý jogurt s müsli a ovocem (1050kJ)

Svačina Křehký chléb s pomazánkovým máslem a šunkou 100g, okurka (970kJ)

Oběd 150g Kuřecí prsíčka na bylinkách s dušenou brokolicí, brambor 100g (1330kj)

Svačina 0,5 l Banánový koktejl (795kJ)

Večeře 100g Salát s drůbežími játry (1180kJ)

Den. 26

Snídaně	Kaše z ovesných vloček s bobulovitým ovocem	(920kJ)
Svačina	Sledový salát s jogurtem, vejce, tmavé pečivo	(1670kJ)
Oběd	1/4 Grilované kuře s okurkovým salátem, pečivo 50g	(1640kJ)
Svačina	0,5 l Jogurtové mléko	(950kJ)
Večeře	Carpaccio z cukety s křehkým chlebem, 2dcl fresh džus	(1230kJ)

Den. 27

Snídaně	Žitný chléb s vajíčkem a pažitkou	(1512kJ)
Svačina	Kysaný nápoj Activia bílá (Danone), banán	(1150 kJ)
Oběd	Japonské tofu s rýží Ontario 50g	(1665 kJ)
Svačina	Ananas, 40g goudy	(616 kJ)
Večeře	Rajčata plněná sýrem, knackebrot 2ks	(1608 kJ)

Den. 28

Snídaně	Tmavé pečivo s lučina linie, paprika	(1200kJ)
Svačina	Rajče s mozzarellou 100g, houska 25g	(1350kJ)
Oběd	Květákový mozeček s vařeným bramborem	(1360kJ)
Svačina	Sendvič s tuňákem 50g	(1180kJ)
Večeře	150g Losos s grilovanou zeleninou	(1310kJ)

Den. 29

Snídaně	Tmavé pečivo s budapešťskou pomazánkou, rajče	(1060kJ)
Svačina	4dcl Malinový kefír	(740kJ)
Oběd	200g Pangacius zapečený se špenátem a vařeným bramborem	(1280kJ)
Svačina	Okurka, sýr eidam 100g, pečivo 30g	(1500kJ)
Večeře	Salát s kuřecím masem 100g, křehký chléb	(1360kJ)

Den. 30

Snídaně	Grahamový rohlík s ořechovou pomazánkou	(1378 kJ)
Svačina	Rýžový dezert s jablky	(881 kJ)
Oběd	120g Krůtí prsa s zeleninovou celozrnnou rýží	(1690 kJ)
Svačina	Ovoce, ementál, Danone Activia	(1162kJ)
Večeře	Salát se sojanézou a krabími tyčinkami, knackebrot	(1550 kJ)

Den. 31

Snídaně	50g Tmavé pečivo s šunkovou pomazánkou	(1060kJ)
Svačina	0,5l Kefír	(900kJ)
Oběd	Hovězí maso na houbách s těstovinami 150g, zeleninový salát	(2020kJ)
Svačina	Tvaroh s hroznovým vínem	(740kJ)
Večeře	Zeleninové lečo se šmakounem 200g	(1200kJ)

Den. 32

Snídaně	25g Sandwich se šunkou a sýrem, mrkev	(1070kJ)
---------	---------------------------------------	----------

Svačina	Bílý jogurt s čerstvým ovocem, pečivo 30g	(1030kJ)
Oběd	150g Přírodní krutí plátek s fenyklem	(1340kJ)
Svačina	Tvaroh s mangem	(1020kJ)
Večeře	Salát s hráškem a šunkou, křehký chléb 2ks	(1490kJ)

Den. 33

Snídaně	Pečivo s tuňákovou pomazánkou	(1215 kJ)
Svačina	Mléčný banánovo-mandlový koktejl	(1268 kJ)
Oběd	Pohankoto s hlívou ustříčnou	(1660 kJ)
Svačina	100g Tvaroh s grapefruitem 200g	(1112 kJ)
Večeře	Rukolový salát s vejci, se sýrem a piniiovými oříšky, ementál 30g	(1774 kJ)

Den. 34

Snídaně	Jogurt s ovocem a vločkami	(820kJ)
Svačina	Vejce s celerovým salátem, tmavé pečivo	(1160kJ)
Oběd	150g, Kuřecí plátek a špenát s ricotta sýrem	(1300kJ)
Svačina	2dcl Káva latté, tyčinka Guaretta 1ks	(1132kJ)
Večeře	Těstovinový salát	(1710kJ)

Den. 35

Snídaně	100g Šunka s bílky a bylinkami, tmavý chléb, kiwi	(1340kJ)
Svačina	Ovocný tvaroh	(450kJ)
Oběd	Cuketa a lilky zapečené s masem	(1250kJ)
Svačina	Plněné rajče, pečivo 50g	(1040kJ)
Večeře	Řecký salát	(2255kJ)

Den. 36

Snídaně	Jáhlová kaše s medem a oříšky	(1478 kJ)
Svačina	2ks Celozrnné pečivo s plátkem krutí šunky a s klíčky, mrkev	(1254 kJ)
Oběd	75g Kuskus s tuňákem	(1997kJ)
Svačina	Selský jogurt Hollandia kanadské švestky	(780 kJ)
Večeře	Kuřecí nudličky se špenátem, celozrnná rýže 40g	(1825 kJ)

Den. 37

Snídaně	Tmavé pečivo se sýrem lučina, hroznové víno	(1090kJ)
Svačina	80g Sýrovo-jablečné jednohubky, pečivo 30g	(1380kJ)
Oběd	Pařížský zapečený květák se šunkou	(2350kJ)
Svačina	3dcl Kefír	(540kJ)
Večeře	Salát s tuňákem 100g	(1020kJ)

Den. 38

Snídaně	Tvaroh se švestkami	(760kJ)
Svačina	40g Bagetka s lososovou pomazánkou	(980kJ)
Oběd	120g Krutí prsa v bylinkovém přelivu a okurkový salát, brambor 100g	(1470kJ)

Svačina	Müsli tyčinka, 2dcl káva s mlékem	(780kJ)
Večeře	100g Pečená debrecínka s vejci, knackebrot, listový salát s citrónem	(2115kJ)

Den. 39

Snídaně	Pohankové lívanečky s ovocem	(1829 kj)
Svačina	Pikantní cizrnový krém se zeleninou	(600 kj)
Oběd	Jehněčí kotlety s omáčkou z kozího sýra, kuskus 70g	(2198kJ)
Svačina	Sezónní ovoce, knuspi 2ks, kuřecí šunka 50g	(660 kj)
Večeře	Zeleninový salát s lososem	(1433kj)

Den. 40

Snídaně	Tmavé pečivo s lučina light , paprika	(1200kJ)
Svačina	Bílý jogurt, broskev	(650 kj)
Oběd	130g Vepřové maso s ananasem a dušenou rýží	(2130kJ)
Svačina	Jablko, kozí sýr, pečivo 30g	(1070kJ)
Večeře	100g Šunkové chlebičky s křenovou lučinou	(1060kJ)

Den. 41

Snídaně	Jogurt s medem a ořechy	(1270kJ)
Svačina	50g Sýrový sendvič	(1450kJ)
Oběd	100g Losos s listovým špenátem, brambor 100g, grapefruit	(1820kJ)
Svačina	0,25l Sójové mléko	(475kJ)
Večeře	Cottage salát	(950kJ)

Den. 42

Snídaně	Žitný celozrnný chléb s lososovým krémem	(1460 kj)
Svačina	Ananas, krutí šunka, jogurt Hollandia	(1207 kj)
Oběd	70g Jáhlové kopečky s houbovou omáčkou	(1994 kj)
Svačina	Jablko, sýr Eidam 30g	(573 kj)
Večeře	Salát s kuřecím masem 120g	(1599kj)

Den. 43

Snídaně	Toasty s ricottou a džemem	(920kJ)
Svačina	100g Krutí šunka se salátovou okurkou, pečivo 50g	(1030kJ)
Oběd	150g Hovězí bourguignon s tmavým pečivem	(2775kJ)
Svačina	Hruška s hermelínem a ořechy	(790kJ)
Večeře	Thajská zelenina s tofu	(1270kJ)

Den. 44

Snídaně	75 g Pečiva, lučina, madeland, mrkev	(1660 kJ)
Svačina	Tvarohový dezert	(507 kJ)
Oběd	100g Králičí guláš se zeleninou a rýží 150g	(1 940 kJ)
Svačina	Ovoce s eidamem a polotučným jogurtem	(1 000 kJ)
Večeře	Salát s tuňákem, celozrnné pečivo 50g	(1670 kJ)

Den. 45

Snídaně	4ks Knuspi s rajčatovým gervais	(1433 kj)
Svačina	Tvarohová Danone Activia, jablko	(850 kj)
Oběd	Lasagne se špenátem a lososem, zapečené se sýrem	(2390 kj)
Svačina	Ovocno sýrový špíz	(765 kj)
Večeře	75g Celozrnná bageta zapečená s mozzarellou a rajčaty	(1662 kj)

Den. 46

Snídaně	Celozrnná houska s hermelínem, ledový salát 100g	(1190 kJ)
Svačina	Šunková pomazánka s hlávkovým salátem, pečivo 50g	(1140 kJ)
Oběd	150g Pečené kuřecí maso, zeleninová směs, brambory 200g	(1780 kJ)
Svačina	Jogurtové mléko	(520 kJ)
Večeře	Obložený talíř /100g krůtí prsíčka, kyselé okurky, ementál, jablko, 50g pečiva/	(2 445 kJ)

Den. 47

Snídaně	Toast se sýrem a ananasem	(1 440 kJ)
Svačina	Bílý jogurt, banán, musli s ovocem 30g	(1 210 kJ)
Oběd	150g Hovězí s italskou omáčkou, těstoviny 150g	(2 135 kJ)
Svačina	Tvaroh s ovocem a ořechy	(770 kJ)
Večeře	Zelenina zapečená se sýrem, pečivo 30g	(1624 kJ)

Den. 48

Snídaně	2ks Celozrnný žitný chléb s lososovými plátky a klíčky ředkvičky	(1709 kj)
Svačina	250ml Kefír, pomeranč, 1/2 banánu	(862 kj)
Oběd	Tortilla s quacamole a krůtím masem 120g	(2538kj)
Svačina	Grapefruit, Mascarpone 40g	(1082 kj)
Večeře	Rajčata s kozím sýrem a pestem, celozrnná bageta50g	(2000kJ)

Den. 49

Snídaně	100g Krůtí šunka se 2 vejci a bylinkami, okurky, chléb 50g	(1 705 kJ)
Svačina	Proteinová tyčinka	(740 kJ)
Oběd	100g Kuřecí maso s vařeným bulgurem 200g	(1 572 kJ)
Svačina	1 Jablko, bílý polotučný jogurt	(885 kJ)
Večeře	150g Těstovinový salát, sýr Eidam 50g	(2 122 kJ)

Den. 50

Snídaně	150ml Polotučné mléko s cereáliemi, banán	(1 039 kJ)
Svačina	Krabí salát s jogurtem, pečivo	(1265 kJ)
Oběd	200g Kuřecí plátek s omáčkou z nivy, brambory 150g	(2 189 kJ)
Svačina	150g Jogurt Jogobella light	(380kJ)
Večeře	Salát s mozzarellou 100g a bazalkou, pečivo 30g	(1 870 kJ)

Den. 51

Snídaně	Ovesná kaše	(1500 kj)
---------	-------------	-----------

Svačina	Šlehané podmásolí, pomeranč 200g	(1224 kj)
Oběd	Bramborovo krůtí salát	(1630 kj)
Svačina	Ovocný salát, jogurt Danone Activia	(1243 kj)
Večeře	Provensálské lečo (ratatouille) s polentou a kozím sýrem	(1203 kj)

Den. 52

Snídaně	Míchaná vajíčka s parmazánem, chleba 50g	(1 436 kJ)
Svačina	Bílý jogurt Activia, mandarinka, banán	(1 030 kJ)
Oběd	Tofu se zeleninou a rýží 150g	(2 114 kJ)
Svačina	50g pečiva, lučina, okurka	(922 kJ)
Večeře	Salát s roastbeefem, pečivo 50g	(1 550 kJ)

Den. 53

Snídaně	100g Tvarohová pomazánka, chléb 50g, červená paprika	(1 020 kJ)
Svačina	100g Pečené kuřecí maso, kyselé okurky, pečivo 50g	(1160kJ)
Oběd	120g Losos, listový špenát, brambory 200g	(2 076 kJ)
Svačina	150g Jogurt Jogobella light, pomeranč, banán	(1080kJ)
Večeře	Salát s krevetami a těstovinami 200g	(1 870 kJ)

Den. 54

Snídaně	Pikantní snídaně s klíčky	(1866 kj)
Svačina	Hruška s jogurtem Hollandia	(1036 kj)
Oběd	Kuřecí maso pečené se zeleninou	(2101 kj)
Svačina	Knackebrot ,uzený tempeh (nebo sýr) 40g, okurka	(897 kj)
Večeře	Řecký salát	(1140 kj)

Den. 55

Snídaně	Jogurt s ovocem, vločkami a lněným semínkem	(888 kJ)
Svačina	Chléb s moravským uzeným a sýrem	(1 325 kJ)
Oběd	100g Chilli con carne, pečivo 50g	(2 130 kJ)
Svačina	150g Tvarohový dezert Ovoid light	(450 kJ)
Večeře	Salát caprese s mozzarelou 150g, pečivo 50g	(2 395 kJ)

Den. 56

Snídaně	Pomazánka z červené čočky a krůtího masa, celozrnné pečivo 40g	(1354kJ)
Svačina	Jogurt s nektarinkou	(637kJ)
Oběd	Zapečené lilky v rajčatovo-bazalkové omáčce, rýže Basmati 100g	(1527kJ)
Svačina	Jogurt Activia lehká a fit hruška 120g, banán	(858kJ)
Večeře	150g Kuřecí prsa v koření garam masala, jogurtová zálivka, ledový salát, celozrnné pečivo 50g	(1755kJ)

Den. 57

Snídaně	50g Žitný chléb s mozzarellou mini a cherry rajčaty	(1310kJ)
Svačina	Jogurt Activia lehká a fit malina 120g, meloun galia 200g	(509kJ)
Oběd	Salát s rýžovými nudlemi, kuřetem a zeleninou	(1694kJ)

Svačina	Borůvkový dezert	(665kJ)
Večeře	Cuketová omeleta, celozrnné pečivo 50g	(2067kJ)

Den. 58

Snídaně	50g Chléb s tuňákovou pomazánkou a paprikou	(1145kJ)
Svačina	Pěna z ricotty s modrými hrozny	(644kJ)
Oběd	Pangas na rozmarýnu s rýžovo-mrkvovým pilafem	(1954kJ)
Svačina	Broskev s jogurtem a praženými vločkami	(1180kJ)
Večeře	Salát s krůtím masem a červenou cibulí, celozrnné pečivo 50g	(1605kJ)

Den. 59

Snídaně	50g Chléb s pestem, šunkou a sýrem	(953kJ)
Svačina	Meloun se sýrem feta a mátou	(757kJ)
Oběd	100g Kuřecí kari s těstovinami 100g	(1782kJ)
Svačina	Jogurt extra light (Yoplait) meruňka 125g, celozrnná kaiserka 50g	(755kJ)
Večeře	Salát se šmakounem a cizrnou, sýr Gouda 50g	(2088kJ)

Den. 60

Snídaně	1ks Chléb s lučinovou pomazánkou, žlutý meloun 200g	(1470kJ)
Svačina	Meruňkové pyrě s tvarohem a praženými vločkami	(1402kJ)
Oběd	125g Nočky s lososem a mladými cuketami	(1989kJ)
Svačina	Jogurt extra light (Yoplait) jahoda 125g	(253kJ)
Večeře	Salát s kuřecím masem a kaparovou zálivkou	(1234kJ)

Den. 61

Snídaně	Cottage, šunka, paprika, pečivo 50g	(1 230 kJ)
Svačina	380g Kysaný nápoj Activia, banán	(1152 kJ)
Oběd	Salát tabouleh s krůtím masem, kuskus 150g	(1 700 kJ)
Svačina	Tvarohový dezert DiaVita 150g	(340kJ)
Večeře	Papriky zapečené se sýrem 125g, pečivo 50g	(2732kj)

Den. 62

Snídaně	Corn Flakes s ovocem a ořechy	(1575 kj)
Svačina	50g Celozrnná kaiserka s pažitkovou lučinou	(967 kj)
Oběd	Havajský kuřecí salát	(1650 kj)
Svačina	Borůvkové podmáslí	(969 kj)
Večeře	Zapečený lilek, polenta 150g	(1558 kj)

Den. 63

Snídaně	Bagety se sýrem, šunkou a brusinkami	(1 030 kJ)
Svačina	Jogurtové mléko broskvové, banán	(920 kJ)
Oběd	Pangacius na pórku, brambory 200g	(2 008 kJ)
Svačina	Jablko, Hermelín Figura 50g, pečivo 50g	(1 435 kJ)
Večeře	Salát s vejcem, jogurtem, sýr eidam, pečivo 50g	(1 955 kJ)

Den. 64

Snídaně	Petrželkový krém, paprika, pečivo	(1 030 kJ)
Svačina	50g Pečivo, šunka 50g, salátová okurka 100g	(1 240 kJ)
Oběd	Červená kořeněná čočka s volským okem	(1 540 kJ)
Svačina	Bílý jogurt Activia, pomeranč, celozrnné pečivo s ovesnými vločkami	(1 250 kJ)
Večeře	150g Kuřecí maso, salát s piniovými semínky	(1670 kJ)

Den. 65

Snídaně	Rajčatový salát	(1374 kJ)
Svačina	Uzený losos se žlutým melounem	(645 kJ)
Oběd	Cizrnový salát, pečivo 50g	(1957 kJ)
Svačina	Mrkev s jogurtem	(600 kJ)
Večeře	Grilovaná paprika plněná brynzou	(2000 kJ)

Den. 66

Snídaně	Ovesná kaše s ananasem	(1130 kJ)
Svačina	Ředkvičková lučina, pečivo 1ks	(1 504 kJ)
Oběd	Hovězí svíčková se zeleninou a bulgurem 200g	(1697 kJ)
Svačina	Sýr eidam 50g, hruška, pečivo 30g	(1 270 kJ)
Večeře	Salát s avokádem, mozzarelou a rajčaty	(1 300 kJ)

Den. 67

Snídaně	Dýňová bulka, Flora, uzený eidam, paprika	(1 490 kJ)
Svačina	Tvarohový dezert, banán	(908 kJ)
Oběd	Kuřecí prsa s česnekovou krustou, bramborová kaše 150g	(1 535 kJ)
Svačina	Jogurt Jogobella light, pomeranč, pečivo 50g	(1430kJ)
Večeře	Špenátový salát s jablky a ořechy	(1 464 kJ)

Den. 68

Snídaně	Müsli s jogurtem	(1341 kJ)
Svačina	3ks Knackebrot, máslo, šunka 60g, paprika 25g	(807kJ)
Oběd	Špaldoto zapečené s brambory	(1477 kJ)
Svačina	Mrkvový salát, jablko, sýr primátor 30g	(1145kJ)
Večeře	Cizrnová (nebo fazolová) polévka, plátek žitného chleba	(1659 kJ)

Den. 69

Snídaně	Toast s pestem, mozzarellou a rajčaty	(1 065 kJ)
Svačina	Revital active nápoj bílý, pečivo 50g	(1 310 kJ)
Oběd	Omeleta s fetou a tuňákem, listový špenát 150g, brambory 100g	(2 310 kJ)
Svačina	Jablko, sýr gouda 40g	(1 055 kJ)
Večeře	Salát s kořeněným kuřetem	(960 kJ)

Den. 70

Snídaně	Sýrová rolka s uzeným lososem	(1 520 kJ)
---------	-------------------------------	------------

Svačina	Jogurt extra light 40% ovoce	(346 kJ)
Oběd	150g Těstoviny s mletým hovězím masem	(1 970 kJ)
Svačina	Limetková ricotta s malinami, pomeranč, pečiva 50g	(1 470 kJ)
Večeře	Brokolice s rajčátky, šunkou 40g a parmazánem	(1 372 kJ)