

Snídáš? Dobře děláš!



Udržuješ si dobrý fyzický stav, bojuješ proti obezitě, jsi pohotovější, déle udržíš pozornost, lépe si pamatuješ.

SNÍDANĚ = OBILNINA + BÍLKOVINA + OVOCE / ZELENINA

Snídaně: cca 1000 kJ
(např. při redukční dietě)



1. Žitný chléb 50 g, plátek kuřecí šunky, 2 plátky sýru Eidam 30 %, kedlubna 100 g.



2. Slunečnicový chléb 50 g, cottage s pažitkou 100 g, ředkvičky 5 ks.



3. Celozrnná bagetka 40 g, kefírové mléko 200 ml, velká mandarinka 100 g.

Snídaně: cca 1600 kJ



1. Toustový chléb celozrnný 60 g, 2 plátky sýru Eidam 30 %, malé rajče, ½ banánu, pórek na přízdobu. Zapéct.



3. Müsli se sušeným ovocem 30 g, med 10 g, mléko 1,5 % tuku 150 ml, houska otrubová 42 g, 30 g camembert 30 %, rajče.



2. Míchaná vajíčka 2 ks (bez tuku) s restovanými ředkvičkami 3 ks, žitný chléb 50 g

Snídaně: cca 2000 kJ



1. Chléb konzumní 100 g, sýr čerstvý 100 g, okurka salátová 100 g, koláček tvarohový 40 g.



2. Slunečnicová houska 60 g, makrela uzená 60 g, velká červená paprika, 150 g ovocného jogurtu 3,5 % tuku.



3. Vločková kaše 40 g, ořechy 10 g, 150 g ovoce, 250 ml mléka 1,5 % tuku.

Ke každé snídani patří NÁPOJ.