



FITTREND.cz

Správná výživa a dostatek pohybu ...

... CESTA KE ZDRAVÍ!

Ukázka jídelníčku jednoho dne: mladý sportovec (golfaista): 16 let, 178 cm, 60 kg; energetická hodnota: 11000 kJ

snídaně

potravina	množství	energie	bílkoviny	cukry	tuky	en. denzita
fit musli-meruňkové s jogurtem	100g	1173kJ	9,70g	69,00g	11,60g	
jihočeské polotučné mléko (madeta)	200g	380kJ	6,40g	9,40g	3,00g	
studentská směs oříšků	50g	924kJ	4,60g	20,05g	13,65g	
džus - pomeranč 100%	300g	531kJ	2,10g	25,80g	0,60g	
	650g	3008kJ	22,80g	124,25g	28,85g	462,8kJ/100g

svačina 1

potravina	množství	energie	bílkoviny	cukry	tuky	en. denzita
BiFi drink jahoda s cereáliemi	200g	827kJ	6,87g	27,03g	6,83g	
celozrný chléb se slunečnicovými semeny	30g	246kJ	1,95g	9,72g	1,29g	
jihočeské pomazánkové máslo - pažitka	10g	140kJ	0,42g	0,62g	3,25g	
	240g	1213kJ	9,24g	37,37g	11,37g	505,4kJ/100g

oběd

potravina	množství	energie	bílkoviny	cukry	tuky	en. denzita
filé treska	200g	620kJ	33,00g	0,20g	0,80g	
tagliatelle (těstoviny)	60g	902kJ	8,70g	40,08g	1,98g	
hřib čerstvý	20g	30kJ	0,82g	0,84g	0,10g	
baby rajčata	40g	41kJ	0,44g	1,84g	0,12g	
salát hlávkový	40g	30kJ	0,60g	1,08g	0,12g	
paprika červená	40g	48kJ	0,48g	2,08g	0,20g	
okurky salátové	40g	27kJ	0,28g	1,04g	0,08g	
ředkvičky	20g	17kJ	0,22g	0,74g	0,02g	
jahody	90g	162kJ	0,81g	7,92g	0,54g	
activia tvarohová bílá (Danone)	40g	150kJ	2,60g	3,12g	1,44g	
včelí med	20g	252kJ	0,04g	15,6g	0,00g	
	610g	2279kJ	47,99g	74,54g	5,40g	373,6kJ/100g

odpolední svačina

potravina	množství	energie	bílkoviny	cukry	tuky	en. denzita
ovocný zimní salát						
vařená rýže	50g	732kJ	4,35g	38,05g	0,25g	
vlašské ořechy	10g	282kJ	1,84g	1,46g	6,03g	
mandarinky	30g	59kJ	0,27g	3,18g	0,09g	
banán	20g	80kJ	0,06g	4,60g	0,06g	
rozinky	10g	119kJ	0,23g	7,12g	0,05g	
	120g	1272kJ	6,75g	54,41g	6,48g	1060kJ/100g

Po tréninku

musli tyčinka fit banánová v čokoládě	30g	541kJ	1,14g	21,30g	4,29g	
---------------------------------------	-----	-------	-------	--------	-------	--

večeře

potravina	množství	energie	bílkoviny	cukry	tuky	en. denzita
krůtí prsa	150g	660kJ	36,00g	0,00g	1,50g	
toustový pšeničný chléb	100g	1079kJ	9,60g	47,80g	2,80g	
salát ledový	100g	53kJ	0,70g	1,90g	0,30g	
kiwi	100g	207kJ	1,10g	9,10g	0,50g	
	450g	1999kJ	47,40g	58,8g	5,10g	444,2kJ/100g
CELKEM ZA DEN	2100g	10312kJ	135,32g	370,67g	61,49g	491kJ/100g

Pitný režim nastavit tak, aby vypil cca 2,5 l tekutin za den. Ráno je to nějaký 100% džus a během dne hlavně voda.