

3 kompletně přepracované jídelníčky

Denní jídelníček 1 - špatná (původní) varianta

snídaně	3 krajíčky chleba s máslem a medem
svačina	1 x ovocný jogurt Jogobella + 1 jablko
oběd	koprová omáčka + 4 knedlíky + cca 100g masa
svačina	1 x tmavá bulka s pomazánkovým máslem + 1 kolečko šunky
večeře	3 nožičky párků + 2 rohlíky + trochu kečupu



Denní jídelníček 1 - správná varianta

snídaně	1 plátek žitného chleba s máslem a půl lžičkou medu + hrst mandlí, ořechů nebo semínek (např. slunečnicová) + třeba ještě půl avokáda.
oběd	130 g masa (kvalitní krůtí, kuřecí, hovězí), omáčka z rozmixované zeleniny bez smetany a mouky (klidně i koprovka), plátek žitného chleba nebo max 1 knedlík
večeře	100g šunky (alespoň 90%), zeleninový salát s olejem nebo teplá grilovaná zelenina, plátek žitného chleba

Denní jídelníček 2 - špatná (původní) varianta

snídaně	100g ovesné vločky + smoothie (jablko + banán + nektarinka) + 0,5 l Caro káva bez cukru
svačina	jablko + hroznové víno
oběd	100g kuřecí prso dělané bez tuku se 150g kuskusem + zelenina
svačina	banán, jogurtové rýžové chlebičky, + 0,5 l Caro káva bez cukru
večeře	zeleninový salát bez zálivky + 1 tmavá bagetka



Denní jídelníček 2 - správná varianta

snídaně	50g ovesných vloček, 150-200 g bílého jogurtu (3 – 5% tuku), smoothie z ½ jablka a ½ banánu, káva (opravdová káva, ne Caro!) nebo čaj + voda
oběd	150 g masa (krůtí, kuřecí, vepřová panenka, hovězí) restované na kvalitním rostlinném tuku (řepkový, olivový, kokosový...), plátek žitného chleba nebo 100 g rýže (jáhly, pohanka, brambory), zeleninový salát s balsamico octem a alespoň 1 lžící oleje (olivový, dýňový, ořechový...)
večeře	150 g ryby, zeleninový salát s olejem nebo grilovaná zelenina, plátek žitného chleba, nebo (jiná varianta): vaječná omeleta s 2 ks vaječ + zelenina všeho druhu (špenátové listy, řapíkatý celer, žampiony...), plátek žitného chleba

Denní jídelníček 3 - špatná (původní) varianta

snídaně	3 ks povidlového koláče, hrnek kávy - turek
svačina	150ml jahodový jogurt nízkotučný, 2 lžíce müsli
oběd	150g řízek, 200g bramborový salát, 0,5l kofoly, hrnek kávy - turek
večeře	4 nočičky párků, 2 rohlíky, kečup, 2 piva



Denní jídelníček 3 - správná varianta

snídaně	250 ml bílého jogurtu (3,5 – 5% tuku), hrst nesolených oříšků, jablko, káva
oběd	200g přírodně restovaného masa, 70g brambor, míchaný salát s olivovým olejem, voda, káva
večeře	2-3 míchaná vejce (případně omeleta), čerstvá nebo grilovaná zelenina s olivovým olejem, plátek žitného chleba, 1 pivo