


**Sobota 19.11.2016**

<b>Snídaně</b>			<b>543 kcal</b>
ovsené vločky jemné	14:29	1x 60g	217 kcal
Alnatura slnečnicová semínka loupaná	14:29	1x porce (10 g)	60 kcal
jogurt bílý 2,4% Klasik	14:29	1x kelímek (150 g)	93 kcal
rozinky sušené	14:29	1x 20 g	60 kcal
banán	14:29	1x kus (120 g)	113 kcal

<b>Dopolední svačina</b>			<b>278 kcal</b>
máslo	14:29	1x na chléb (20 g)	150 kcal
paprika zelená	14:29	1x 50 g	13 kcal
chléb pšenično žitný	14:29	1x krajíc (50 g)	115 kcal

<b>Oběd</b>			<b>837 kcal</b>
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	14:29	1x 150g	32 kcal
rýže bílá dlouhozrnná vařená	14:29	1x 200g	260 kcal
bramborová polévka domácí	14:29	1x 250ml	234 kcal
losos filet bez kůže čerstvý	14:29	150x 1g	312 kcal

<b>Odpolední svačina</b>			<b>464 kcal</b>
Hypofit Kompava	14:29	4x odměrka (6 g)	81 kcal
palačinky s marmeládou	14:29	2x kus (100 g)	383 kcal

<b>Večeře</b>			<b>314 kcal</b>
mražené čuťoriedky blueberries	14:29	20x 1g	9 kcal
jablko	14:29	1x větší kus (175 g)	99 kcal
banán	14:29	1x kus (120 g)	113 kcal
jogurt bílý 2,4% Klasik	14:29	1x kelímek (150 g)	93 kcal

<b>Druhá večeře</b>			<b>724 kcal</b>
parmazán	14:29	30x 1g	117 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	14:29	1x 150g	32 kcal
olej olivový extra panenský	14:29	1x porce (5 ml)	41 kcal
špenát dušený	14:29	1x 30 g	10 kcal
těstoviny celozrnné pšeničné vařené	14:29	300x 1g	525 kcal

<b>Aktivity</b>			
Stolní tenis závodně	14:29	3 hod	-1 254 kcal
Trávení potravin		10 % přijaté energie	-316 kcal

Bílkoviny celkem: 123 g  
Sacharidy celkem: 462 g  
Tuky celkem: 95 g  
Vláknina celkem: 47 g

Potraviny celkem + 3 161 kcal  
Aktivity celkem - 1 570 kcal  
Celkem 1 591 kcal  
Pitný režim 0,00 litrů

	Bílkoviny	Sacharidy	Z toho cukry	Tuky	Z toho nasyc.	Transm.	Monone.	Polyne.	Cholesterol	Vláknina	Sůl	Vápník
Snídaně:	19,9 g	90,8 g	42,3 g	13,5 g	3,7 g		0,0 g	0,1 g		8,1 g	0,2 g	207,8 mg
Dopolední svačina:	4,7 g	23,1 g	1,9 g	17,3 g	9,5 g	0,5 g	5,3 g	0,8 g	48 mg	3,3 g		11,2 mg
Oběd:	43 g	105,8 g	0,3 g	24,1 g		6 g			82,5 mg	4,1 g		51 mg
Odpolední svačina:	10,6 g	58 g		20 g					112 mg		0,7 g	121,2 mg
Večeře:	9,5 g	56,9 g	50,1 g	5,1 g	2,9 g		0,0 g	0,5 g		8 g	0,2 g	206,3 mg
Druhá večeře:	35,1 g	126,9 g	4,6 g	14,9 g	5,6 g	1,2 g	5,4 g	0,6 g	20,4 mg	23,7 g	30,1 g	462,3 mg
<b>CELKEM:</b>	<b>123 g</b>	<b>462 g</b>	<b>99 g</b>	<b>95 g</b>	<b>22 g</b>	<b>8 g</b>	<b>11 g</b>	<b>2 g</b>	<b>263 mg</b>	<b>47 g</b>	<b>31 g</b>	<b>1 060 mg</b>