

STÍHLĚJŠÍ DÍKY SNÍDANI

DOPORUČENÉ PORCE

Dle hmotnosti: do 75 kg, do 95 kg, od 96 kg

ZELENINA

mix: 130 - 150 - 160 g

OVOCE

1 ks jablko + 1 ks 150 g

MASO

130 - 140 - 150 g

SÝR, TOFU

90 - 100 - 110 g

JOGURT, KEFÍR

150 - 180 - 210 ml

RYBY

150 - 160 - 175 g

HLÍVA,

150 - 160 - 175 g

SHIITAKE

LUŠTĚNINY

suché: 70 - 80 - 90 g

vařené: 210 - 240 - 270 g

SEMÍNKA

mandle, slunečnice, dýně

MIX

20 - 25 - 30 g + 25 - 30 - 35 g

BRAMBORY

OBILOVINY

pohanka, rýže, bulgur, kuskus, quinoa, těstoviny

suché: 40 - 55 - 70 g

vařené: 100 - 140 - 175 g

ŽITNÝ CHLÉB

1 - 4 ks na den, krajíc cca 30g