

### **Příkladný jídelníček - dívky**

#### **Snídaně :**

- a) ovesná kaše ( 30-50 g vloček + mléko + ovoce) + med/čokoláda
- b) pečivo + šunka 2 pl, sýr 2 pl, vejce 1-2 ks, lučina / máslo, zelenina
- c) tortilla ve vejci, šunka, sýr

#### **Svačiny :**

- a) toasty - 2 ks, šunka, sýr
- b) jogurt/tvaroh + ovoce + 1/2 odměrky proteinu + ořechy
- c) cottage + nastrohané jablko + skořice + med

#### **Obědy :**

- maso + příloha

- a) kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové, ryba  
+
- b) brambory, rýže, těstoviny, batáty, kaše, pohanka, jáhly  
+
- c) zelenina - grilovaná, vařená, syrová

#### **Svačiny :**

- a) ovesný mugcake ( 40 g vloček, lžice jogurtu, 1 vejce ) + ovoce + jogurt
- b) bábovka / domácí dezert
- c) proteinový nápoj/jogurt/tyčinka + ovoce (menší svačina)

#### **Večeře :**

- a) jako oběd = maso + příloha
- b) toasty / pečivo + obloha / vejce + pečivo
- c) salát = caesar, tuňákový, caprése atp. (v sezóně)

#### **Pro recepty navštivte :**

**IG : [zdrave\\_recepty.cz](https://www.instagram.com/zdrave_recepty.cz)**

**IG : [telo\\_mysl\\_laska](https://www.instagram.com/telo_mysl_laska)**

**IG : [fit.recepty](https://www.instagram.com/fit.recepty)**

**web : [jimezdrave.cz](https://www.jimezdrave.cz)**

### **Příkladný jídelníček - dívky**

#### **Snídaně :**

- a) ovesná kaše ( 30-50 g vloček + mléko + ovoce) + med/čokoláda
- b) pečivo + šunka 2 pl, sýr 2 pl, vejce 1-2 ks, lučina / máslo, zelenina
- c) tortilla ve vejci, šunka, sýr

#### **Svačiny :**

- a) toasty - 2 ks, šunka, sýr
- b) jogurt/tvaroh + ovoce + 1/2 odměrky proteinu + ořechy
- c) cottage + nastrohané jablko + skořice + med

#### **Obědy :**

- maso + příloha

- a) kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové, ryba  
+
- b) brambory, rýže, těstoviny, batáty, kaše, pohanka, jáhly  
+
- c) zelenina - grilovaná, vařená, syrová

#### **Svačiny :**

- a) ovesný mugcake ( 40 g vloček, lžice jogurtu, 1 vejce ) + ovoce + jogurt
- b) bábovka / domácí dezert
- c) proteinový nápoj/jogurt/tyčinka + ovoce (menší svačina)

#### **Večeře :**

- a) jako oběd = maso + příloha
- b) toasty / pečivo + obloha / vejce + pečivo
- c) salát = caesar, tuňákový, caprése atp. (v sezóně)

#### **Pro recepty navštivte :**

**IG : [zdrave\\_recepty.cz](https://www.instagram.com/zdrave_recepty.cz)**

**IG : [telo\\_mysl\\_laska](https://www.instagram.com/telo_mysl_laska)**

**IG : [fit.recepty](https://www.instagram.com/fit.recepty)**

**web : [jimezdrave.cz](https://www.jimezdrave.cz)**

## Příkladný jídelníček - chlapci

### **Snídaně :**

- a) ovesná kaše (vločky 50g + mléko) + ovoce + ořechové máslo
- b) vejce 2-3 ks, pečivo + šunka 2 pl, sýr 2 pl, lučina / máslo, zelenina
- c) granola (ovesné vločky pečené) + jogurt / tvaroh + med

### **Svačiny :**

- a) proteinová tyčinka + ovoce
- b) toasty 2-4 ks, šunka, sýr, zelenina
- c) pečivo + pomazánka (např. vajíčková, kvalitní paštika), zelenina

### **Obědy :**

- maso + příloha

- a) kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové, ryba  
+
- b) brambory, rýže, těstoviny, batáty, kaše, pohanka, jáhly  
+
- c) zelenina - grilovaná, vařená, syrová

### **Svačiny : 2**

- a) proteinový nápoj / jogurt + ovoce
- b) bábovka / domácí dezert
- c) tvaroh + ovoce + ořechy

### **Večeře :**

- a) jako oběd = maso + příloha
- b) tortilla ve vejci + šunka, sýr / pečivo + obloha / vejce + pečivo
- c) salát = caesar, tuňákový, caprése atp. (v sezóně)

### **Pro recepty navštivte :**

**IG : [zdrave\\_recepty.cz](https://www.instagram.com/zdrave_recepty.cz)**

**IG : [telo\\_mysl\\_laska](https://www.instagram.com/telo_mysl_laska)**

**IG : [fit.recepty](https://www.instagram.com/fit.recepty)**

**web : [jimezdrave.cz](https://www.jimezdrave.cz)**

## Příkladný jídelníček - chlapci

### **Snídaně :**

- a) ovesná kaše (vločky 50g + mléko) + ovoce + ořechové máslo
- b) vejce 2-3 ks, pečivo + šunka 2 pl, sýr 2 pl, lučina / máslo, zelenina
- c) granola (ovesné vločky pečené) + jogurt / tvaroh + med

### **Svačiny :**

- a) proteinová tyčinka + ovoce
- b) toasty 2-4 ks, šunka, sýr, zelenina
- c) pečivo + pomazánka (např. vajíčková, kvalitní paštika), zelenina

### **Obědy :**

- maso + příloha

- a) kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové, ryba  
+
- b) brambory, rýže, těstoviny, batáty, kaše, pohanka, jáhly  
+
- c) zelenina - grilovaná, vařená, syrová

### **Svačiny :**

- a) proteinový nápoj / jogurt + ovoce
- b) bábovka / domácí dezert
- c) tvaroh + ovoce + ořechy

### **Večeře :**

- a) jako oběd = maso + příloha
- b) tortilla ve vejci + šunka, sýr / pečivo + obloha / vejce + pečivo
- c) salát = caesar, tuňákový, caprése atp. (v sezóně)

### **Pro recepty navštivte :**

**IG : [zdrave\\_recepty.cz](https://www.instagram.com/zdrave_recepty.cz)**

**IG : [telo\\_mysl\\_laska](https://www.instagram.com/telo_mysl_laska)**

**IG : [fit.recepty](https://www.instagram.com/fit.recepty)**

**web : [jimezdrave.cz](https://www.jimezdrave.cz)**