

# REDUKČNÍ DIETA

## 4200 kJ (1000 kcal)

**Celkové složení:**

125 g sacharidů

30 g tuků

65 g bílkovin

### PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (1000 kcal)

#### PRVNÍ DEN

- Snídaně:** Bílá káva, chléb, vejce na měkko (káva, 200 ml polotučného mléka, 40 g chleba, 1 vejce)
- Přesnídávka:** Celerový salát (100 g celeru, voda, ocet, sacharin)
- Oběd:** Vařené hovězí maso, dušená mrkev s hráškem, brambory (90 g libového hovězího masa, 80 g mrkve, 20 g hrášku, 80 g brambor)
- Svačina:** Jablko (100 g)
- Večeře:** Telecí maso, salát z fazolových lusků (90 g telecího masa, 120 g vařených fazolových lusků, 10 g cibule, voda ocet, sacharin)
- II. Večeře:** Rajče (100 g)

#### DRUHÝ DEN

- Snídaně:** Čaj, celozrnný chléb, bílý jogurt (čaj, sacharin, 50 g celozrnného chleba, 200 g bílého jogurtu)
- Přesnídávka:** Pomeranč (100 g)
- Oběd:** Vařené kuře s bramborem, okurkový salát (90 g kuřecího masa, 10 g cibule, kmín, 80 g brambor, 100 g salátové okurky, voda, ocet, sacharin)
- Svačina:** Ovočný salát (40 g jablek, 30 g meruněk, 30 g pomeranče, citronová šťáva, sacharin)
- Večeře:** Lečo se šunkou, brambory (50 g šunky, 1 vejce, 10 g cibule, 50 g papriky, 40 g rajčat, 80 g brambor)
- II. Večeře:** Jablka (100 g)