

Srovnání vánočního menu

Inspirujte se, jak jíst na Štědrý den lépe.

Méně vhodné vánoční menu

Vhodné vánoční menu

Snídaně:



vánočka 3 k (90 g), máslo (30 g), marmeláda (50 g), kakao (200 ml mléka + 10 g granka)



vánočka 2 ks (62 g), mléko 200 ml, ½ jablka 62 g

Svačina:



chlebíček z bílé vevy se salámem a majonézou



celozrnná bagetka (40 g) s pomazánkou (50 g), polniecek

Oběd:



opečená vinná klobása (165 g), bramborová kaše (260 g)



rybí polévka (170 g), kuba (100 g), zelný salátek (40 g)

Svačina:



cukroví (260 g), kakao (200 ml mléka, 10 g granka)



jogurt bílý (100 g), cukroví (50 g), 1 mandarinka (90 g)

Večeře:



bramborový salát s majonézou (200 g), smažený kapr (130 g), rychlé špunty (200 ml)



lehký bramborový salát (200 g), ryba v trojbalu (96 g), ředěný džus (100 ml džusu + 100 ml vody)



v průběhu večera další cukroví (150 g)

Energie: 4 457 kcal/18 719 kJ,
bílkoviny 136 g, sacharidy 420 g z toho cukry 160 g, tuky 242 g, vláknina 17 g

Energie: 1 612 kcal/6 776 kJ, bílkoviny 68,2 g, sacharidy 192 g z toho cukry 50 g, tuky 62 g, vláknina 14 g