

## 1.2 Výživové okénko - ukázka jídelníčků

### Maminka Ingrid:

snídaně: řecký jogurt 200 g s müsli a ovocný salát

svačina: kopeček zmrzliny

oběd: pečená treska s bulgurem a grilovanou zeleninou

svačina: ovocný salát, jogurtový nápoj

večeře: zeleninový salát s krevetami, rýže

### Tatínek Jirka:

snídaně: 3 párky, 3 bílé bagetky namazané máslem, na každé plátek sýra

svačina: pivo u bazénu

oběd: fish and chips, majonéza

svačina: 3 kopečky zmrzliny

večeře: kuřecí nugetky, pečené brambory, kečup, grilovaná zelenina

Jak to vypadá po stránce výživy?	Maminka Ingrid	Tatínek Jirka
	Energie: 1800 kcal (7500 kJ) Bílkoviny: 115 g Tuky: 61 g Sacharidy: 230 g Cukr: 92 g Vláknina: 20 g Sůl: 5 g	Energie: 3300 kcal (13800 kJ) Bílkoviny: 132 g Tuky: 148 g Sacharidy: 317 g Cukr: 51 g Vláknina: 17 g Sůl: 10 g