

NÁVRH DOPORUČENÉ PESTROSTI STRAVY MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU

(přesnídávky, polévky, hlavní jídla, odpolední svačiny)

20 dnů

PŘESNÍDÁVKY:

1x med nebo džem

1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem

3x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek

3x rybí pomazánka

2x tvarohová pomazánka

4x sýrová pomazánka nebo sýr

2x zeleninová pomazánka

2x luštěninová

2x jiné

ODPOLEDNÍ SVAČINY:

4x ovocný nebo zeleninový salát

3x domácí pečivo – ovocné, tvarohové, makové

3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo puding

3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou

7x jiné (např. celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky, müsli, apod.)

ZELENINU A OVOCE PODÁVAT DENNĚ,

nejlépe jako doplněk k přesnídávkám, odpoledním svačinám i obědům.

Plně využívat sezónní druhy ovoce a zeleniny.

POLÉVKY:

volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové a zařadit 3x luštěninovou, jako zavářku používat obiloviny (různé druhy vloček, jáhly, rýži, krupky, pohanku apod.)

HLAVNÍ JÍDLA:

3x drůbež

2x ryby

4x vepřové maso

5x dle možností (např. hovězí maso, králík)

4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin, jsou-li bez masa)

2x sladké jídlo

PŘÍLOHY:

5x brambory

2x bramborová kaše

3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny, rýžové těstoviny, kuskus, tortily)

4x obilovina (možnost zařazovat rýži, rýži parboiled, rýži natural, bulgur, jáhly, pohanku atd.)

2x houskové knedlíky (možnost přidání mouky celozrnné)

1x bramborové knedlíky min. 1x luštěniny (sója, fazole, čočka, hrách) ostatní (tortily, pizzy)

ZELENINU podávat denně. Plně využívat sezónní zeleninu a ovoce.