



DOKONALÁ OSMIČKA

DOPORUČENÉ PORCE

Dle hmotnosti: do 75 kg, do 95 kg, od 96 kg

ZELENINA

mix: 130 - 150 - 175 g

OVOCE

1 ks jablko + 1 ks 150 g

MASO

130 - 150 - 175 g

TVAROH, SÝR

80 - 100 - 125 g

JOGURT, KEFÍR, TOFU

150 - 180 - 210 ml

RYBY

150 - 180 - 200 g

HLÍVA, SHIITAKE

150 - 160 - 175 g

LUŠTĚNINY

suché: 70 - 80 - 90 g
vařené: 210 - 240 - 270 g

SEMÍNKÁ MIX

mandle, slunečnice, dýně
celkem 45 - 55 - 65g

BRAMBORY OBILOVINY

pohanka, rýže, bulgur, kuskus, quinoa, ovesné vločky
těstoviny suché: 40 - 55 - 70 g
vařené: 100 - 120 - 150 g

ŽITNÝ CHLÉB ŽITNÉ VLOČKY MOUKA ŽITNÁ

1 - 4 ks na den, krajíc cca 30g

1 porce 25 - 35 g