NUTRIBODY

Třídenní jídelníček pro předškoláka

Pondělí

Snídaně:

- Ovesná kaše s ovocem: 2 lžíce ovesných vloček, malý hrnek mléka, ½ nakrájeného banánu.

Dopolední svačina:

- Jablko a hrst oříšků (např. mandle, kešu).

Oběd:

- Grilovaná kuřecí prsa (cca 70 g), 1–2 naběračky vařených brambor, pár kousků dušené brokolice.

Odpolední svačina:

- Ovocný salát: malá miska ovoce (např. jablko, hruška, hrozny).

Večeře:

- Žitný chléb s rybičkovou pomazánkou (sardinky + Lučina), 1 rajče.

Úterý

Snídaně:

- Bílý jogurt (do 150 g), hrst müsli, hrst lesního ovoce.

Dopolední svačina:

- Zeleninové tyčinky (mrkev, okurka) + 3 lžíce cottage sýra jako dip.

Oběd:

- Celozrnné těstoviny (2 naběračky), rajčatová omáčka (1 naběračka), hrst strouhaného sýra.

Odpolední svačina:

- Smoothie: malá sklenice pomerančového džusu, ½ banánu, hrst jahod.

Večeře:

- Pečená treska (cca 70 g), 1 naběračka bramborové kaše, 1 vařená mrkev.

Středa

Snídaně:

- Domácí lívance (2–3 kusy ze špaldové mouky), 3 lžíce tvarohu, 2 hrsti malin, pár loupaných mandlí.

Dopolední svačina:

- 2 plátky melounu.

Oběd:

- Hovězí maso (cca 70 g), 1–2 naběračky rýže, miska okurkového salátku.

Odpolední svačina:

- Malý hrnek kefíru + 1 lžička medu.

Večeře:

- Celozrnná houska s máslem, 1 plátek sýra (eidam/gouda), 1 plátek šunky, ½ nakrájené papriky