

# Tabulka velikostí a počtu porcí

## Jídelníček je nastaven na 6200 kJ, 80 g bílkovin, 60 g tuků, 150 g sacharidů, 30 g vlákniny a 4–5 g soli

DRUH POTRAVINY	PORCE	6200 KJ
<b>Obiloviny a brambory</b>	1 plátek chleba (60 g)	3
	1 kus pečiva	
	100 g vařených těstovin, rýže	
	200 g brambor	
	40 g vloček, cereálií	
	1 tortilla	
	2 plátky houskového knedlíku	
	3 plátky bramborového knedlíku	
	Poznámka: + 5 g mouky na tepelnou úpravu pokrmů	2
<b>Cukr</b>	10 g cukru	0
<b>Zelenina</b>	100 g čerstvá/sterilovaná/vařená nebo dušená zelenina	3–5
	200 ml zeleninové šťávy	
<b>Ovoce</b>	100 g čerstvého ovoce	2–2,5 (v závislosti na obsahu sacharidů v ovoci)
	Talířek drobného ovoce	
	200 ml džusu	
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	250 ml mléka nebo zakysaného mléčného výrobku	2
	150 g jogurtu o vyšším obsahu bílkovin (např. skyr, řecký 0 % tuku)	
	55 g tvrdého sýra	
	120 g sýra Cottage	
	40 g Žervé	
	90 g Lučiny linie	
	130 g tvarohu	
	60 g Balkánského sýra	
	110 g Olomouckých tvarůžků	
<b>Maso, vejce a luštěniny</b>	100 g drůbežího masa (v syrovém stavu)	1,5–2
	100 g libového vepřového nebo hovězího masa (v syrovém stavu)	
	80–100 g ryb (v syrovém stavu)	
	80 g šunky	
	100 g vařených luštěnin	
	130 g tofu	
	120 g Robi masa	
	2 vejce	
<b>Tuky, oleje a ořechy</b>	5 g tuku nebo oleje	5
	10 g ořechů	1