

SKLADAČKA JEDÁL

1 BIELKOVINY

VYBERÁM SI PO ASPOŇ 1 ZDROJ BIELKOVÍN Z KATEGÓRIÍ DOLE

MÄSO

KURACIE
MORČACIE
PANENKA
HOVÄDZIE
...

RYBY, MORSKÉ

LOSOS
TUNIAK VO VLASTNEJ ŠŤ.
SARDINKY VO VLASTNEJ ŠŤ.
KREVETY
...

MLIEČNE, VAJCIA

COTTAGE CHEESE
MOZZARELLA LIGHT
FETA
VAJÍČKA
...

STRUKOVINY

TOFU
ČERVENÉ FAZULE
CÍČER
ČERVENÁ ŠOŠOVICA
EDAMAME
...

POZNÁMKY

2 SACHARIDY

K BIELKOVINÁM SI NAPASUJEM PRÍLOHU

RYŽA
BIELA
HNEDÁ
ČIERNA

BULGUR
QUINOA
POHÁNKA
KUSKUS CELOZRN.

ZEMIAKY
BATÁTY

CESTOVINY
TORTILLA
PEČIVO

3 CHUŤ A FARBA

KU KOMBINÁCIÍ BIELKOVINY A SACHARIDU SI VYBERÁM ASPOŇ 3 DOPLNKY
(KRÚŽKUJEM NAKRESLENÉ ALEBO DOPLŇAM SVOJE)

ZELOVOC ČERSTVÝ



ZELOVOC/STRUKOVINY NA VARENIE



BYLINKY



ORECHY, SEMIENKA, TUKY, OLEJE



OMÁČKOIDNÉ VECI



ĎALŠIE
