

DOPORUČENÁ PESTROST STRAVY MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU

PŘESNÍDÁVKY:

1x med nebo džem
1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem
2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek
3x rybí pomazánka
1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)
2x tvarohová pomazánka
4x sýrová pomazánka
1x drožďová pomazánka
2x zeleninová pomazánka
1x šunka
2x dle možností

ODPOLEDNÍ SVAČINY:

4x ovocný nebo zeleninový salát
3x domácí pečivo-ovocné, tvarohové, makové
3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo puding=svačiny s mléčným základem
3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou
7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

OVOCE A ZELENINU střídatě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Polévky: volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky.

Určitě: 1x drožďová

3x luštěninová

jako zavářku používat více obilovin (ovesné vločky, jáhly apod.)

HLAVNÍ JÍDLA

3x drůbež

2x ryby

max. 4x vepřové maso

5x podle možností (hovězí maso, králík)

4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)

max. 2x sladké jídlo

nezapomeňte na výrobky ze sóji

PŘÍLOHY

5x brambory

2x bramborová kaše

3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)

4x rýže (možnost zařazovat rýži parboiled, rýži natural)

2x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)

1x bramborové knedlíky

min. 1x luštěniny

ZELENINOVÉ SALÁTY nebo **OVOCE**, event. ovocné saláty podávat denně. Plně využívat sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

MOUČNÍKY, DEZERTY: k pečení lze využít možnosti kombinace mouky (bílé a celozrnné), podávat mléčné výrobky, knackebroaty.