

JÍDELNÍ LÍSTEK PRO SPORTOVCE

Dietnější jídelníček je sestaven dle potřeb sportovce tak, aby si udržel vitalitu k tréninku po celý den – po ránu dostatek energie, k obědu něco lehčího aby organismus lépe regeneroval a večer těžší masitá jídla plná bílkovin doplněná zeleninou pro lepší stravitelnost.

NEDĚLE:

- S: -----
O: Frankfurtská polévka, zeleninové rizoto se sýrem
V: Okurkový salát, Kuře na paprice, těstoviny

ÚTERÝ:

- S: Švédský stůl (ovoce, müsli, jogurt, tvaroh, šunka 95% masa, sýr 30%, celozrnné pečivo, šunka výběrová 95% masa, sýr plt. 30%)
O: Zeleninový vývar , těstoviny Bolognese se sýrem, bez masa
V: Rajčatový salát, hovězí plátek, rajská omáčka, rýže

STŘEDA:

- S: Švédský stůl
O: Hovězí vývar, zapečené brambory se špenátem a sýrem
V: Zelný salát, přírodní vepřový plátek, rýže

ČTVRTEK:

- S: Švédský stůl
O: Květákový krém, těstovinový salát
V: Šopský salátek, rybí filé s bramborovou kaší

PÁTEK:

- S: Švédský stůl
O: Guláš z hlívy ústřičné, kuskus
V: -----