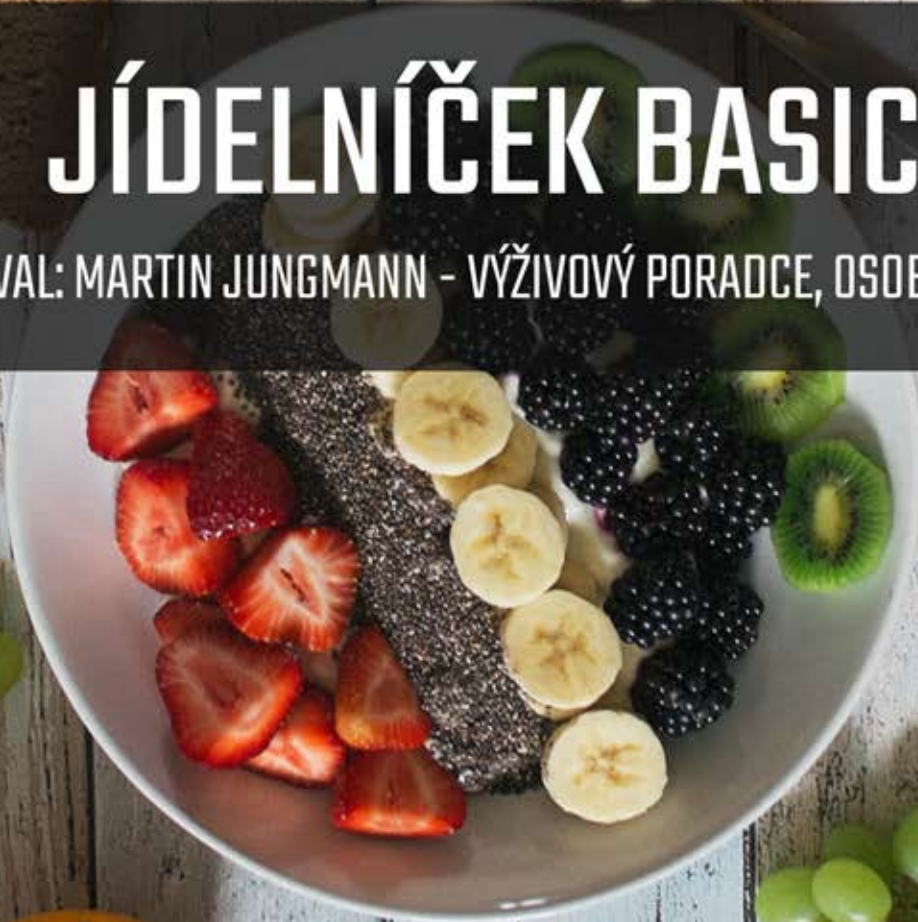


BASIC



JÍDELNÍČEK BASIC

VYPRACOVAL: MARTIN JUNG MANN - VÝŽIVOVÝ PORADCE, OSOBNÍ TRENÉR



FITSMARTINEM

Do londice chytře a fit!

WWW.FITSMART.CZ

Všechna práva vyhrazena. Žádná část tohoto dokumentu není určena k reprodukci či volnému šíření v žádné formě a za žádným účelem, elektronickým ani mechanickým, zahrnujícím fotokopie, nahrávání nebo jakýkoliv systém pro ukládání a sdílení dat, bez předchozího konkrétně vyjádřeného písemného schválení Martina Jungmanna.

Disclaimer / zřeknutí se odpovědnosti:

Tento jídelníček slouží výhradně k vzdělávacím a informačním účelům a není zamýšlen jako lékařské poradenství nebo lékařská rada. Informace zde obsažené nenahrazují odborné lékařské vyšetření, diagnózu ani léčbu. Pokud máte zdravotní problémy, užíváte léky nebo potřebujete speciální dietní režim, doporučujeme konzultaci s lékařem nebo kvalifikovaným nutričním terapeutem.

Jídelníček obsahuje obecné stravovací postupy, které nemusí být vhodné pro každého, a mohou být pro některé osoby nevhodné či náročné. Autor nenese odpovědnost za jakékoli zdravotní komplikace, újmy nebo škody, které by mohly vzniknout v důsledku použití informací obsažených v tomto jídelníčku.

OBSAH

- strana 3 - Základní informace o jídelníčku**
- strana 4 - Nejčastější dotazy**
- strana 6 - Skupiny potravin a vysvětlení**
- strana 7 - Vhodná suplementace**
- strana 9 - Energetický příjem a časování jídel**
- strana 10 - Snídaně - sladké varianty**
- strana 12 - Snídaně - slané varianty**
- strana 17 - Dopolední a odpolední svačiny - sladké varianty**
- strana 19 - Dopolední a odpolední svačiny - slané varianty**
- strana 21 - Dopolední a odpolední svačiny - zeleninové saláty**
- strana 23 - Obědy a večeře - přílohy**
- strana 25 - Obědy a večeře - masové a sýrové varianty**
- strana 27 - Obědy a večeře - luštěniny**
- strana 28 - Obědy a večeře - polévky**

ZÁKLADNÍ INFORMACE O JÍDELNÍČKU

1) Každý den si vyberte varianty dle chuti. Tyto varianty můžete vybírat nezávisle na sobě. Pokud zvolíte snídani č. 1, můžete zvolit libovolnou svačinu - NEMUSÍTE volit svačinu č. 1.

[REDACTED]

[REDACTED]

4) Pitný režim: Vypít byste měli 30-40ml na 1 kilogram hmotnosti.

5) V případě oběda a večere vyberte libovolný hlavní chod a přílohu – také nezávisle na sobě.

6) **Gramáže všech surovin jsou uvedeny v SYROVÉM STAVU a hmotností bez obalů, slupek, skořápek, talířů, kostí, chrupavek obalů** - to znamená, že pokud budu jíst brambory oloupané, vážím je bez slupky. Pokud je budu jíst se slupkou, vážím je se slupkou.

[REDACTED]

[REDACTED]

9) **Velikost porcí si ze začátku upravte tak, aby konzumace jídel byla příjemná – nikdy se nepřejídejte.** Dopřejte svému tělu dostatek času, aby se na jídelníček adaptovalo, klidně několik týdnů. Pokud se vám porce zdají moc velké, vůbec to nevádí! **Jezte pouze tolik, kolik je vám příjemné, a nepřejídejte se!**

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Proč všechna jídla nemají stejnou kalorickou hodnotu?

Všechny varianty jídel nemají naprosto totožný poměr makroživin a kalorií – zcela záměrně. Je úplně zbytečné, aby člověk dodržoval jídelníček s dogmatickou přesností. Z dlouhodobého hlediska tento režim přináší více škody než užitku z důvodu demotivace.

Jak dlouho držet jídelníček, kdy ho upravit?

Tento jídelníček je možné používat do doby, než změníte pohybovou aktivitu nebo nevybudujete závratnější množství aktivní hmoty – NEJDE tedy říct, jestli na měsíc, dva měsíce nebo půl roku. Změna jídelníčku jde ruku v ruce s výsledky, takže nelze předpovědět, za jak dlouho a jakým způsobem se bude jídelníček měnit. Je to individuální v závislosti na výsledcích, které jídelníček přinese.

Jak upravit jídelníček v době nemoci?


V případě dlouhodobé léčby (zlomeniny, operace apod.) už jídelníček není na míru a doporučuji jídelníček naprosto vyřadit. V případě klasického onemocnění (chřipka, angína apod.) doporučuji jídelníček držet dál, pouze snížit příjem sacharidů (přílohy k obědu i večeři omezit o 1/3).

Musím si navždy všechna jídla vážit? Co mám dělat, když u sebe zrovna váhu nemám?

Jídla si navždy určitě vážit nemusíte. Doporučuji to minimálně první týden až dva. Jako pomůcka, pokud nebudete mít u sebe váhu, vám může posloužit tato infografika.

Smíšený typ - jak kombinovat potraviny v jídlech

Jídelní talíř



Příklad:

- pečený platýz
- pečená špagetová tykev
- vařená brokolice
- merlík s máslem

Vždy když jíte, by měly téměř polovinu vašeho jídla tvořit sacharidy (zejména neškrobové) a zbytek potravin obsahující tuky a bílkoviny. Abyste si nevyvolali kolísání krevního cukru, pokuste se jíst k většině jídel bílkoviny. Všimněte si, že mnoho bílkovinných jídel je rovněž přirozeným zdrojem tuků. To znamená, že vaši potřebu tuků může pokrýt konzumace doporučených bílkovin, doplněných malým množstvím oleje.

Smíšený typ - rozložení makroživin		
Bílkoviny a tuky		Sacharidy
50%		50%
cca 30 % bílkovin	cca 20 % tuků	
<i>Stejně množství bílkovin a tuků</i>		<i>Stejně množství sacharidů</i>
červené maso, drůbež, plody moře, mléčné výrobky, luštěniny a ořechy	tučné maso, drůbež, plody moře, mléčné výrobky, ořechy, semena, oleje, máslo	ovoce, zelenina, obiloviny

Rozložení makroživin dodržujte to, které je uvedené níže v jídelníčku. Toto je referenční tabulka, podle které dále upravuji rozložení makroživin individuálně na základě mých poznatků z praxe.

Kompletní info o metabolických typech

<https://fitsmart.cz/2022/02/27/navod-jak-zrychlit-svuj-metabolismus-zjistete-svuj-metabolicky-tyt/>

VHODNÁ SUPLEMENTACE

██████████	██████████
██████████	██████████
██████████	██████████
██████████	██████████

V jídelníčku se obejdete i bez suplementů nicméně pomohou vám k efektivnějšímu fungování těla.

Suplementy jsou seřazeny vzestupně podle důležitosti. Podtržené názvy výrobků pod sebou skrývají odkazy na produkty.

PROTEIN

Protein je doplněk stravy, kolem kterého panuje mnoho mýtů a předsudků. Pokud mluvíme o nejpoužívanějším proteinu dnešní doby (vyrobeném metodou CFM ze syrovátky), jeho složení tvoří 100% mléko a přirozeně se v něm nacházejí aminokyseliny (glutamin, leucin, isoleucin, valin), které běžně přijímáme z potravy. Samozřejmě je ochucený, ale nejde o žádný kouzelný prášek „na růst svalů“ nebo „na hubnutí“ – je to jen zdroj bílkovin. Díky specifickému způsobu výroby (separace mléka) navíc přináší další zdravotní a funkční benefity. Nejvhodnější je konzumovat ho bezprostředně po tréninku (CFM – 30 minut po aktivitě).

Jeho hlavní výhodou je lehká stravitelnost, která nezatěžuje trávicí soustavu v době, kdy je většina krve soustředěna v aktivních svalech. Díky tomu lze snadno doplnit bílkoviny po tréninku, aniž by se tělo zatížilo trávením. Protein je vhodný kdykoliv během dne nebo jako přísada při pečení (například do lívanců či palačinek).

Dávkování najdete níže v jídelníčku.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Kvůli současným způsobům pěstování a distribuce ovoce a zeleniny (urychlování růstu kvůli zisku, používání chemických přípravků, dozrávání v umělé atmosféře při transportu, nevhodné skladování v prodejních řetězcích atd.) se neustále snižuje obsah mikroživin v potravinách. Tento deficit je tak výrazný, že ani zdravě se stravující sportovec dnes nemusí pokrýt svou denní potřebu mikroživin.

Doplňky stravy v podobě vitamínů a minerálů jsou proto ideálním řešením. Jejich užívání může pomoci se správnou funkcí organismu, ochranou kloubů, kvalitním spánkem, vitalitou, posílením imunity, zdravím vlasů, nehtů a kůže, stejně jako s mnoha dalšími procesy. Vše záleží na individuální potřebě těla.

Při výběru dbejte na kvalitu minerálů (doporučujeme chelátové vazby), správné dávkování vitamínů (ideálně minimálně na denní a noční dávku) a vhodný poměr jednotlivých složek.

Dávkování dle výrobce.

MAGNESIUM

Hořčík (magnesium) je pro mě jedním z nejdůležitějších minerálů, protože patří mezi nejvíce nedostatkové prvky nejen u sportovců, ale i u běžné populace. Jeho deficit je způsoben nízkým obsahem v potravinách, což je důsledek moderních zemědělských metod, kvality půdy, nadměrné konzumace cukrů, obilovin a alkoholu, ale také vysoké fyzické i psychické zátěže, nadužívání léků a hektického životního stylu. Dokonce i když se snažím jíst zdravě a pravidelně ho suplementuji, stále mohu mít jeho chronický nedostatek.

Magnesium se nachází ve všech tkáních a hraje klíčovou roli ve více než 360 biochemických reakcích. Podílí se na syntéze proteinů, produkci testosteronu, zlepšuje inzulínovou senzitivitu, podporuje vstřebávání vápníku a reguluje činnost nervové soustavy. Zkrátka ovlivňuje téměř všechny tělesné systémy.

Nadměrná konzumace sacharidů a alkoholu, vysoká hladina stresu i hektický životní styl výrazně vyčerpávají zásoby magnesia, protože tělo ho využívá pro detoxikaci, ochranu před oxidativním stresem a buněčnou regeneraci. Pokud k tomu připočtu náročné tréninky a nízký obsah tohoto minerálu v potravě, je jasné, proč většina lidí trpí jeho nedostatkem. Podle statistik WHO je například dvě třetiny americké populace magnesium deficientní a podobná situace je i v Evropě.

Dlouhodobý nedostatek magnesia je přitom spojen s řadou vážných zdravotních problémů, jako je osteoporóza, chronický únavový syndrom, anémie, deprese nebo dokonce syndrom přetrénování u sportovců.

Právě proto považuji suplementaci magnesia za naprostý základ pro každého, kdo chce žít zdravě, ať už cvičí nebo ne.

OMEGA 3

Vzhledem k tomu, že naše geografická poloha ovlivňuje spotřebu rybiho masa, zejména mořských ryb, která je výrazně nižší, než by bylo ideální, považuji za vhodné doplňovat Omega-3 prostřednictvím rybiho oleje. Je to nejdostupnější způsob, jak tělu dodat tento důležitý typ nenasycených mastných kyselin.

Doporučuji pravidelně konzumovat ořechy a zároveň doplňovat rybí olej, protože má nejvyšší obsah DHA ve srovnání s jinými zdroji tuků, jako jsou například rostlinné oleje obsahující ALA.

Při výběru rybiho oleje se zaměřujte především na obsah EPA a DHA v 1 ml oleje. **Dávkování doporučené výrobcem lze podle potřeby výrazně zvýšit, zejména pokud ryby nejíte pravidelně.**

ENERGETICKÝ PŘÍJEM

Kalorický příjem se snažte držet v rozmezí 1600 až 1800 kcal.

Složka	Množství	Energie		
Sacharidy	200 g	800 kcal	/ 3344 kJ	50%
Bílkoviny	100 g	400 kcal	/ 1672 kJ	25%
Tuky	44 g	400 kcal	/ 1672 kJ	25%
Denní energetický příjem		1600 kcal	/ 6688 kJ	

ČASOVÁNÍ JÍDEL

Časování jídel je doporučeno, nemusíte se ho pevně držet.

SNÍDANĚ	6:00 - 8:00
OBĚD	11:00 - 13:30
ODPOLEDNÍ SVAČINA	15:00 - 16:30
VEČEŘE	17:30 - 20:00

SNÍDANĚ

Doporučená energie jídla

320 kcal / 1338 kJ

=> 20% Z celkového denního příjmu energie

Doporučené nutriční hodnoty jídla

S = 36 g B = 20 g T = 11 g

SLADKÉ VARIANTY

VARIANTA 1	Ovesné vločky s tvarohem/jogurtem					
VARIANTA 2	Müsli s tvarohem/jogurtem					
VARIANTA 3	Cornflakes s tvarohem/jogurtem					
VARIANTA 4	Instantní jáhlová kaše s tvarohem/jogurtem					
VARIANTA 5	Instantní pohanková kaše s tvarohem/jogurtem					
Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlákn.	Energie
VYBEREME 1 VARIANTU						
ovesné vločky	40 g	24 g	5 g	3 g	4 g	140 kcal / 590 kJ
müsli	35 g	22 g	4 g	5 g	3 g	148 kcal / 620 kJ
instantní jáhlová kaše	30 g	23 g	4 g	1 g	1 g	118 kcal / 494 kJ
instantní pohanková kaše	30 g	23 g	4 g	1 g	1 g	113 kcal / 475 kJ
cornflakes	30 g	26 g	2 g	0 g	1 g	114 kcal / 480 kJ
VYBEREME 1 VARIANTU						
nízkotučný tvaroh	70 g	3 g	8 g	0 g	0 g	48 kcal / 201 kJ
řecký jogurt bílý 0% tuku	90 g	5 g	9 g	0 g	0 g	60 kcal / 252 kJ
VYBEREME 1 VARIANTU						
semínka/ořechy	5 g	1 g	1 g	2 g	0 g	25 kcal / 104 kJ
ořechové máslo průměr	5 g	1 g	1 g	3 g	0 g	31 kcal / 129 kJ
PŘIDÁME VŠE						
jablko/borůvky/maliny/jahody (můžete kombinovat)	50 g	5 g	0 g	0 g	0 g	20 kcal / 84 kJ
mléko polotučné/voda (nemá kalorie)	150 ml	7 g	5 g	2 g	0 g	70 kcal / 292 kJ
Celkem (ovesné vločky, borůvky, ořechy, tvaroh)		42 g	20 g	7 g	4 g	315 kcal / 946 kJ
Celkem (müsli, bílý jogurt, jablko, ořechy)		41 g	18 g	9 g	3 g	322 kcal / 749 kJ

Příprava:

Ovesné vločky, müsli nebo cornflakes dáme do větší mísy a smícháme společně s ostatními ingrediencemi. Z ovesných vloček můžeme vytvořit ovesnou kaši. Buď ji ohřejeme v mikrovlnce a nebo na sporáku. Instantní kaše můžeme připravovat zalitím horkou vodou a nebo podobně jako ovesnou kaši, zalít mlékem, ohřát v mikrovlnce nebo povařit.

						Energie
	15 g	11 g	2 g	0 g	1 g	51 kcal / 215 kJ
	10 g	2 g	2 g	3 g	3 g	44 kcal / 186 kJ
	150 g	8 g	5 g	3 g	0 g	75 kcal / 315 kJ
	15 g	2 g	12 g	1 g	0 g	62 kcal / 261 kJ
	50 g	10 g	1 g	0 g	2 g	43 kcal / 182 kJ
	10 g	1 g	2 g	4 g	1 g	50 kcal / 208 kJ
		33 g	22 g	11 g	5 g	326 kcal / 1361 kJ

SLANÉ VARIANTY

PEČIVO

Pečivo přidejte k jídlu, pokud je uvedené v tabulce u varianty jídla.
Z tabulky volte vždy jen jednu variantu pečiva.

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
1 ks cereální kaiserka (kus 60 g)	60 g	26 g	5 g	3 g	2 g	152 kcal / 638 kJ
chléb žitný	60 g	29 g	5 g	1 g	3 g	139 kcal / 582 kJ
chléb žitnopšeničný slunečnicový Lidl	60 g	24 g	5 g	4 g	4 g	149 kcal / 625 kJ
chléb celozrnný žitný kváskový	60 g	28 g	5 g	1 g	5 g	142 kcal / 595 kJ
toastový chléb celozrnný	60 g	26 g	5 g	3 g	3 g	146 kcal / 614 kJ
4 ks knäckebrot žitný (kus 13 g)	52 g	34 g	5 g	1 g	9 g	164 kcal / 544 kJ

ZELENINA

Zeleninu v množství 100 - 200 g přidejte k jídlu, pokud je uvedená v tabulce u varianty jídla. Varianty v tabulce jsou pouze doporučené. Vyberte 1 - 2 zástupce zeleniny. K snídani volte zeleninu nejlépe v syrové podobě.

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
salátová okurka	100 g	3 g	1 g	0 g	1 g	16 kcal / 68 kJ
paprika	100 g	5 g	1 g	0 g	2 g	28 kcal / 117 kJ
rajče	100 g	4 g	1 g	2 g	1 g	38 kcal / 158 kJ
ledový salát	100 g	2 g	1 g	1 g	1 g	23 kcal / 98 kJ

VARIANTA 1 a 2		Vajíčka na hniličku nebo míchaná				
Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
2 vejce	100 g	1 g	12 g	11 g	0 g	151 kcal / 635 kJ
máslo/olivový olej	5 g	0 g	0 g	5 g	0 g	45 kcal / 186 kJ
nebo anglická slanina	10 g	0 g	1 g	4 g		40 kcal / 168 kJ
pečivo						
zelenina						
Celkem (s kaiserkou)		27 g	18 g	19 g	2 g	348 kcal / 1453 kJ

Příprava vajíček na hniličku:

Vajíčko vložíme do hrnce se studenou vodou. Vodu přivedeme k varu a vajíčka vaříme po celé tři minuty. Podáváme s pečivem a zeleninou.

Příprava míchaných vajíček:

Vejce vyklepněte do misky a promíchejte s trochou soli a pepře. Rozehřejte pánev s máslem nebo nebo nechte vyškvařit slaninu. Vaječnou směs vlijte na pánev a širokou plochou ji hrňte a promíchejte od kraje pánve do středu (stačí půl minuty). Hned potom vejce přesuňte na talíř. Podávejte s libovolnou zeleninou a pečivem.

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Energie

[REDACTED]
[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

ZELENINOVÉ SALÁTY

Přípravu níže vyjmenovaných variant salátů najdete ve FITSMART receptech

ZÁLIVKA

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
50 ml voda, lžička ume octa, sůl, oblíbené koření						
rostlinný olej (olivový, řepkový)	10 g	0 g	0 g	10 g	0 g	89 kcal / 372 kJ

Příprava:

V malé skleničce smícháme všechny ingredience a zalijeme jím zeleninový salát.

SMETANOVÝ DIP

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
zakysaná smetana 12% tuku	30 g	1 g	1 g	4 g	0 g	41 kcal / 171 kJ
rostlinný olej (olivový, řepkový)	5 g	0 g	0 g	5 g	0 g	45 kcal / 186 kJ
sůl, oblíbené koření						

Příprava:

V malé misce smícháme zakysanou smetanu s ostatními surovinami a necháme ideálně 10 minut odležet. Poté zamícháme do salátu.

VARIANTA 1	Caprese po domácku - mozzarella, zelenina, olivový olej, pečivo
VARIANTA 2	Salát s kozím sýrem, medem a ořechy - kozí sýr, zelenina, vlašské ořechy, pečivo
VARIANTA 3	Bulgur salát s mozzarellou a olivami - mozzarella, zelenina, olivový olej, bulgur
VARIANTA 4	Řecký salát se sýrem feta - sýr feta, zelenina, olivový olej, pečivo
VARIANTA 5	Šopský salát - sýr feta/balkánský sýr, zelenina, olivový olej, pečivo
VARIANTA 6	Těstovinový salát s kuřecím masem - kuřecí maso, zelenina, smetanový dip, těstoviny
VARIANTA 7	Těstovinový salát se šunkou - šunku nejvyšší jakosti, zelenina, smetanový dip, těstoviny
VARIANTA 8	Lehký zeleninový salát s uzeným lososem a rukolou - uzený losos, zelenina, olivový olej, pečivo
VARIANTA 9	Salát s tuňákem - tuňák v konzervě, zelenina, olivový olej, pečivo

OBĚDY A VEČEŘE

Doporučená energie jídla

480 kcal / 2006 kJ

Doporučené nutriční hodnoty jídla

S = 54 g B = 30 g T = 16 g

=> 30% Z celkového denního příjmu energie

PŘÍLOHA/PEČIVO

Nejvíce vhodnou přílohou jsou rýže, pohanka, bulgur brambory a quinoa. Méně vhodnou přílohou jsou těstoviny. Nejméně vhodnou je pečivo (dávejte si ho jen, když na něj budete mít nesnesitelnou chuť nebo nebude k dispozici nic jiného).

PŘÍLOHA						
Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
rýže (basmati, jasmínová, natural)	60 g	47 g	4 g	1 g	2 g	212 kcal / 890 kJ
pohanka	60 g	44 g	7 g	2 g	8 g	223 kcal / 935 kJ
loupané jáhly	60 g	43 g	8 g	1 g	4 g	207 kcal / 869 kJ
quinoa	70 g	41 g	11 g	4 g	4 g	236 kcal / 991 kJ
bulgur (drcená pšenice)	70 g	41 g	8 g	1 g	10 g	202 kcal / 850 kJ
celozrný kuskus	65 g	42 g	8 g	1 g	5 g	209 kcal / 878 kJ
brambory	225 g	45 g	7 g	0 g	6 g	207 kcal / 869 kJ
semolinové těstoviny	60 g	45 g	7 g	1 g	2 g	220 kcal / 922 kJ
celozrnné těstoviny	60 g	37 g	8 g	2 g	6 g	202 kcal / 847 kJ
1 ks pšeničná tortila	60 g	32 g	5 g	5 g	2 g	194 kcal / 816 kJ
PEČIVO						
cereální kaiserka	90 g	41 g	8 g	3 g	3 g	218 kcal / 916 kJ
chléb žitný	90 g	43 g	6 g	2 g	5 g	214 kcal / 900 kJ
chléb slunečnicový	90 g	36 g	1 g	5 g	6 g	188 kcal / 790 kJ
chléb celozrnný žitný kváskový	90 g	41 g	8 g	2 g	7 g	213 kcal / 893 kJ
5 ks knäckebröt žitný (kus 13 g)	65 g	43 g	6 g	1 g	11 g	205 kcal / 544 kJ

[Redacted]							
[Redacted]							
[Redacted]							
[Redacted]							

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Polé							