

Janez Novak

Jedilni list - 2272kCal-7.dan

Datum izpisa: 17.02.2009

7:00 Zajtrk	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Ma□ .
Jajce - 1x jajce, zelo veliko	58,0	86,4	7,2	0,7	5,8
Jajce, beljak - 4x veliko jajce, beljak	133,6	66,8	14,1	1,4	0,0
Kruh, rženi, pope en - 2x velika rezina	58,0	164,7	5,5	30,8	2,1
Ovseni kosmi i - 50x g	50,0	123,0	8,6	33,1	3,5
Obrok skupaj	440,9	440,9	35,4	66,0	11,4
10:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Ma□ .
Tuna, konzervirana v vodi - 100x g	100,0	198,0	29,1	0,0	8,2
Riž, rjav, dolgozrnat - 50x g	50,0	185,0	4,0	38,6	1,5
Obrok skupaj	383,0	383,0	33,1	38,6	9,7
13:00 Kosilo	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Ma□ .
Puran, belo meso brez kože, pe eno - 150x g	150,0	235,5	44,8	0,0	4,8
Testenine, ajdove, polnozrnate - 80x g	80,0	268,0	10,1	56,5	2,5
Obrok skupaj	503,5	503,5	54,9	56,5	7,3
16:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Ma□ .
Pomaran e - 2x velika	368,0	173,0	3,5	43,2	0,4
Jogurt, lahki - 2x merica (200g)	400,0	253,2	21,0	28,2	6,2
Obrok skupaj	426,2	426,2	24,5	71,4	6,6
19:00 Ve erja	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Ma□ .
Bela riba, razne vrste, pe ena - 120x g	120,0	206,4	29,4	0,0	9,0
Brokoli, kuhani - 2x skodelica	368,0	103,0	11,4	19,7	0,4
Brsti ni ohrov, zamrznjen, kuhan - 1x skodelica	155,0	65,1	5,6	12,9	0,6
Obrok skupaj	374,5	374,5	46,4	32,6	10,0
22:00 Pove erek	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Ma□ .
Skuta, 1% ma□ obe - 200x g	200,0	144,8	24,8	5,4	2,0
Obrok skupaj	144,8	144,8	24,8	5,4	2,0
Skupaj na dan	2.481,9	2.481,9	269,8	268,7	47,4