

Jedilni list - 1670 kcal - 82B:260OH:35M

Datum izpisa: 17.10.2008

7:00 Zajtrk	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Sok, pomarančni (Fructal) - 2x kozarec 1dcl	200,0	92,0	1,4	20,0	0,2
Koruzni kosmiči - 50x g	50,0	199,5	3,9	44,4	0,2
Mleko 3,2% (Zelena dolina) - 200x g	200,0	126,0	6,6	9,2	6,6
Obrok skupaj		417,5	11,9	73,6	7,0
10:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Nektarine - 2x sadež (6cm premera, 13dag)	260,0	127,4	2,4	30,6	1,2
Jogurt, sadni, lahki - 2x skodelica 1dcl	216,0	220,1	9,4	41,1	2,3
Obrok skupaj		347,5	11,8	71,7	3,5
13:00 Kosilo	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Koruza, sladka, zamrznjena - 20x g	20,0	17,6	0,6	4,2	0,2
Losos, gojen, pečen - 80x g	80,0	125,6	23,9	0,0	2,6
Riž, neglazirani (dolgo-, okroglozrnati) (Prema) - 60x g	60,0	212,4	5,0	42,2	1,4
Grah, kuhan, brez soli - 20x g	20,0	16,8	1,1	3,1	0,0
Solata, ledenka - 50x g	50,0	6,0	0,5	1,0	0,1
Olje, olivno - 1x jušna žlica	13,5	119,3	0,0	0,0	13,5
Obrok skupaj		497,7	31,1	50,5	17,8
16:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Jogurt, lahki - 2x skodelica 1dcl	216,0	136,7	11,3	15,2	3,3
Banane - 200x g	200,0	184,0	2,1	46,9	1,0
Obrok skupaj		320,7	13,4	62,1	4,3
20:00 Večerja	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Skuta, 2% maščobe - 100x g	100,0	89,7	13,7	3,6	1,9
Obrok skupaj		89,7	13,7	3,6	1,9
Skupaj na dan		1.673,1	81,9	261,5	34,5