

## Jedilni list - 2000 kcal - 95B:300OH:50M

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 - 80x g	80,0	319,2	6,2	71,0	0,2
Mleko 3,2% (Zelena dolina) - 200x g	200,0	126,0	6,6	9,2	6,6
<b>Obrok skupaj</b>		<b>537,2</b>	<b>14,2</b>	<b>100,2</b>	<b>7,0</b>
10:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Breskev - 4x velika (7cm premera)	628,0	270,0	4,4	69,7	0,6
Jogurt, lahki - 2x skodelica 1dcl	216,0	136,7	11,3	15,2	3,3
<b>Obrok skupaj</b>		<b>406,7</b>	<b>15,7</b>	<b>84,9</b>	<b>3,9</b>
13:00 Kosilo	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Koruza, sladka, zamrznjena - 20x g	20,0	17,6	0,6	4,2	0,2
Puran, prsa, meso s kožo, pečeno - 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 - 2x jušna žlica	27,0	238,7	0,0	0,0	27,0
<b>Obrok skupaj</b>		<b>617,1</b>	<b>31,1</b>	<b>50,5</b>	<b>31,3</b>
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
<b>Obrok skupaj</b>		<b>320,7</b>	<b>13,4</b>	<b>62,1</b>	<b>4,3</b>
20:00 Večerja	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Skuta, 2% maščobe - 150x g	150,0	134,6	20,6	5,4	2,9
<b>Obrok skupaj</b>		<b>134,6</b>	<b>20,6</b>	<b>5,4</b>	<b>2,9</b>
<b>Skupaj na dan</b>		<b>2.016,3</b>	<b>95,0</b>	<b>303,1</b>	<b>49,4</b>