

Na kolik vás to vyjde

Rozpis jídelníček 1. den

Snídaně	množství (g)	cena porce
Margarín light (Flora light)	10	0,9 Kč
Chléb žitný celozrnný - plátek	60	5,2 Kč
Rajčata 1 ks	70	2,3 Kč
Sýr Eidam 30 % t.v.s.	20	2,6 Kč
Snídaně	množství (g)	cena porce
Nízkotučný ovocný jogurt	120	12,0 Kč
Banán 1 ks	120	3,5 Kč
Dalamánek celozrnný	60	4,7 Kč
Oběd	množství (g)	cena porce
Vepřové	40	4,5 Kč
Hovězí	40	6,1 Kč
Cibule čerstvá	10	0,2 Kč
Vejte	50	4,3 Kč
Strouhanka	6	1,1 Kč
Bramborová kaše	200	4,0 Kč
Olej	5	1,3 Kč
Salát okurkový	120	3,5 Kč
Odpolední svačinka	množství (g)	cena porce
Knäckebrot žitný s vlákninou - 3 plátky	20	3,2 Kč
Šunka drůbeží	30	5,6 Kč
Ředkvičky - 4 větší ks	100	3,2 Kč
Večeře	množství (g)	cena porce
Kuřecí prsíčka	70	7,5 Kč
Olej	5	1,3 Kč
Dresink italský Hellmann's	20	3,1 Kč
Salát ledový	50	2,3 Kč
Rajčata 1 ks	70	2,3 Kč
Paprika červená	70	3,4 Kč
Okurky salátové	100	2,9 Kč
Mexická zeleninová směs	210	28,8 Kč
Solamyl	5	0,3 Kč
Celkem		119,8 Kč

Rozpis jídelníček 2. den

Snídaně	množství (g)	cena porce
Mléko	150	2,9 Kč
Ovesné vločky	30	1,3 Kč
Mandle	20	7,7 Kč
Meruňky sušené	30	7,7 Kč
Hrozny	50	2,4 Kč
Snídaně	množství (g)	cena porce
Knäckebrot žitný s vlákninou - 2 plátky	14	2,2 Kč
Margarín light (Flora light)	10	0,9 Kč
Salát ledový	20	0,9 Kč
Oběd	množství (g)	cena porce
Salát mrkvový	120	2,5 Kč
Ananas	50	4,8 Kč
Kuře pečené (1/4 ks)	250	37,5 Kč
Brambory vařené	250	2,3 Kč
Margarín	5	0,5 Kč
Odpolední svačinka	množství (g)	cena porce
Margarín	10	0,9 Kč
Nízkotučný ovocný jogurt	120	12,0 Kč
Chléb žitný celozrnný - plátek	60	5,2 Kč
Pomeranč - 1/2 ks	70	2,5 Kč
Večeře	množství (g)	cena porce
Majonéza Light Hellmann's - 1 lžice	20	1,7 Kč
Cibule čerstvá	20	0,3 Kč
Okurky sterilované	50	2,3 Kč
Tuňák ve vlastní šťávě	50	17,5 Kč
Cuketa	50	2,3 Kč
Těstoviny celozrnné	40	3,8 Kč
Celkem		121,8 Kč

Za pět jídel denně zaplatíte 120 korun. Za měsíc je to 2657 korun. Krabičkové diety, které nabízejí firmy, stojí v průměru 5 až 8 tisíc korun za měsíc, ušetříte tak až 5343 korun!