

Jméno: xxxxx xxxxxxxx

Platné pro období - říjen 2007 až leden 2008

potraviny a tekutiny

Na kolik vhodný

množství

PEČIVO A PŘÍLOHY

chleba kmínový	60%
chleba moskva - žitný	90%
chleba Ason	100%
rohlík tukový	60%
rohlík cereální	80%
rohlík sojový	70%
rohlík grahamový	55%
brambory žluté	80%
brambory červené	65%
rýže loupaná	70%
rýže neloupaná	100%
knedlík houskový	60%
knedlík bramborový	85%
těstoviny vaječné	70%
těstoviny bezvaječné	100%
těst. pšen. celozrné bio	50%

MASO

vodňanské kuře	95%	3x měsíčně
bio kuře	100%	4x měsíčně
domácí kuře	100%	4x měsíčně
vodňanská kačena	60%	3x ročně
domácí kačena	80%	3x ročně
vodňanská krůta	75%	2x měsíčně
domácí krůta	80%	2x měsíčně
králík, vepřové	0%	
slepice	60%	1x ročně
telecí	75%	1x měsíčně
hovězí	75%	3x měsíčně
bio hovězí	100%	4x měsíčně

*optimální počet masa za měsíc je 10 ks celkem
např. 4x kuře + 4x hovězí + 2x krůta*

RYBY

kapr	60%	
treska	80%	2x měsíčně
pstruh	55%	
losos	95%	3x měsíčně
štika	90%	2x měsíčně

optimální počet rybího masa je 5 ks měsíčně

UZENINY

májka	70%	2x měsíčně
bulharka	20%	
dušená kuřecí šunka	60%	
uzená kuřecí šunka	70%	2x měsíčně
dušená vepřová šunka	40%	
uzená vepřová šunka	50%	

poličan	50%
vysočina	50%
párkový točený	50%
vídeňské párky	50%
ostravská klobása	50%
loupací párky	40%

průměrné uzeniny max. 1 měsíčně

MLÉČNÉ VÝROBKY

trvanlivé mléko 0,5%	30%	
trvanlivé mléko 1,5%	55%	
trvanlivé mléko 3,5%	70%	3 dc týdně
bio mléko čerstvé 3,5%	100%	4dc týdně
mléko čerstvé 1,5%	40%	
mléko čerstvé 3,5%	70%	3 dc týdně
mléko kozí	100%	1 dc týdně
mléko sojové - zajíc	100%	3,5 dc týdně

max. týdně 7,5 - 8 dc v tom je ale zahrnuto 3,5 soj. mléka

eidam 30%	50%
eidam 40%	75%
hermelín	50%
niva	50%
smetanito	90%
apetito	100%
máslo čerstvé	65%
rama	45%
lukana	65%
pomazánkové máslo	75%
actimel	70%
bio jogurt	100%
bílý jogurt	100%

bramborový salát	70%
hermelínový salát	65%
pařížský salát	75%
tatarka helmmans	85%
tatarka sojová	70%
majoneza hellmans	85%
sojová majonéza	65%

ZELENINA A OVOCE

rajčata keříčková	50%
rajčata cherri	70%
paprika bílá	60%
paprika zelená	75%
paprika červená	85%
paprika chilli	35%
cibule žlutá	50%
cibule červená	50%
česnek	50%
okurka salátová	25%

nakl.okurky Znojmia	70%
pomeranče	55%
jablka obchodové	65%
jablka domácí	85%
mrkev obchodová	70%
mrkev domácí	100%
citron	50%
červená řepa	90%
jarní cibulka	80%
květák	70%
brokolice	80%
čínské zelí	95%
zelí kyselé	70%
zelí červené	90%
salát hlávkový	50%

Doporučuji 3x týdně odšťavnit 1 řepu a 5 mrkví, pít kolem 17h, bez cukru

VEJCE

vejce polská	40%	2 vejce týdně
vejce česká	50%	2 vejce týdně
vejce na podestýlce	75%	3 vejce týdně
vejce domácí	90%	3 vejce týdně

max. 3 samostatné vejce týdně

LUŠTĚNINY, OBILOVINY a jiné

pohanková krupice	55%
müsli light	70%
žitná mouka jemná bio	100%
pšeničná mouka	60%
celozrná špaldová mouka	70%
pohanka loup. Lámanka	50%
čočka	60%
hrách	70%
bílé fazole	90%
červené fazole	100%
strakaté velké fazole	100%
sojový granulát, soja	70%
tofu	60%

OCHUCUJÍCÍ PŘÍPRAVKY

magi	70%
podravka	50%
masox	40%
knorr bujón	40%
worcester	50%
hořčice plnotučná	85%
hořčice kremžská	95%
kečup sladký otma	95%

TEPLÉ NÁPOJE

káva gruntová	0%
káva nescafé	30%
melta	100%
inka	80%
caro	70%
černý čaj	65%
roibos	70%
zelený čaj	50%
bílý white čaj	70%
ledvinový moč. Čaj Leros	80%
gingo tea	70%
bylinný tatranský průduškový	60%
brusinkový s černým rybízem	90%
borůvkový čaj	80%

NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE

100% pomer. džus obchodový	75%
100% jablečný džus obchodový	75%
100% pomeranč odšťavněný	100%
100% jablko odšťavněné	100%
kofola	50%
ondrášovka ochucená	30%
ondrášovka neochucená	50%
voda kojenecká	80%
bonaqua perlivá	55%
bonaqua jemně perlivá	90%
bonaqua neperlivá	100%
aquila zelený čaj	75%
aquila broskvový čaj	75%

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

pivo plzeň 12	60%
černý kozel 10	85%
ostravar 10	70%
radegast 12	80%
radegast 10	95%
červené víno suché	70%
červené víno polosuché	100%
bílé víno	70%
růžové víno	60%
šampus bohemia	65%
fernet stock	50%
myslivec	50%
becherovka	85%

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

1x Aloe Vera gel - Berry	100%
--------------------------	------

1 štamprle 2x denně: ráno před jídlem a večer před spaním