Kalorický tahák

40 jídel, která jíš každý týden: běžné porce, kalorie a bílkoviny

Snídaně a pečivo

JÍDLO · PORCE	KCAL	BÍLKOVINY
 **Rohlík** 1 ks (50 g)	130–170	4 g
 **Chléb s máslem** 1 krajíc (50 g) + 10 g másla	170–250	4 g
 **Chlebíček (vlašák)** 1 ks (cca 110 g)	220–380	9 g
 **Koláč** 1 ks (70 g)	170–290	7 g
 **Buchta** 1 ks (80 g)	180–310	6 g
 **Bábovka (1 dílek)** 1 dílek (70 g)	210–360	4 g
 **Kobliha** 1 ks (70 g)	200–340	5 g
 **Croissant** 1 ks (60 g)	190–330	5 g
 **Ovesná kaše s ovocem** 50 g vloček, 200 ml mléka, 100 g ovoce, lžička medu	300–440	13 g
 **Míchaná vejce (3 vejce)** 3 vejce + 10 g másla	260–400	19 g

Obědy

JÍDLO · PORCE	KCAL	BÍLKOVINY
 **Svíčková + 5 knedlíků** 1 porce: 150 g masa, 150 ml omáčky, 5 knedlíků, brusinky, šlehačka	790–1 190	42 g
 **Vepřo knedlo zelo** 1 porce: 150 g pečeně, 4 knedlíky, 150 g zelí	680–1 020	38 g
 **Guláš + 5 knedlíků** 1 porce: 150 g masa ve 150 ml omáčky, 5 knedlíků	620–940	42 g
 **1 houskový knedlík** 1 plátek (40 g)	80–100	3 g
 **Smažák + hranolky + tatarka** 100 g sýra v trojobalu, 150 g hranolků, 50 g tatarky	820–1 290	34 g
 **Řízek + bramborový salát** řízek 150 g + 250 g bramborového salátu	710–1 070	42 g
 **Kuře s rýží** 150 g kuřete + 200 g vařené rýže	390–590	38 g
 **Rajská + 4 knedlíky** 250 ml omáčky, 120 g masa, 4 knedlíky	700–1 040	50 g
 **Segedín + 4 knedlíky** 150 g masa, 200 g zelí s omáčkou, 4 knedlíky	630–950	38 g
 **Bramboráky (2 ks)** 2 ks (200 g)	430–680	10 g
 **Špagety bolognese** 100 g suchých špaget, 150 g omáčky, 10 g parmazánu	580–860	38 g

Kalorický tahák

Polévky

	JÍDLO · PORCE	KCAL	BÍLKOVINY
	**Česnečka** 1 talíř (300 ml) + sýr + krutony	280–420	14 g
	**Gulášovka** 1 talíř (300 ml)	220–340	18 g
	**Kulajda** 1 talíř (300 ml) + ztracené vejce	260–380	12 g

Street food a hospoda

	JÍDLO · PORCE	KCAL	BÍLKOVINY
	**Párek v rohlíku** rohlík 70 g + párek 80 g + kečup, hořčice	380–560	18 g
	**Langoš se sýrem** 1 ks (200 g) + 50 g sýra + kečup	640–1 110	28 g
	**Trdelník** 1 ks bez náplně (130 g)	390–680	9 g
	**Burger + hranolky** burger cca 290 g + 150 g hranolků	900–1 400	55 g
	**Kebab v pitě** 1 ks (cca 340 g)	520–810	38 g
	**Pizza margherita** celá pizza 32 cm (cca 450 g)	900–1 410	48 g

Pití

	JÍDLO · PORCE	KCAL	BÍLKOVINY
	**Pivo 10°** 0,5 l	160–200	2 g
	**Pivo 12°** 0,5 l	200–260	2 g
	**Kofola** 0,5 l	150–170	0 g
	**Latte** 300 ml, plnotučné mléko, bez cukru	110–200	8 g
	**Pomerančový džus** 300 ml, 100%	120–160	2 g
	**Svařák** 200 ml	160–280	0 g

Svačiny a sladké

	JÍDLO · PORCE	KCAL	BÍLKOVINY
	**Brambůrky** celé balení 100 g	510–570	6 g
	**Horalky** 1 ks (50 g)	270–290	3 g
	**Tatranka** 1 ks (47 g)	240–260	3 g
	**Hrst oříšků** 30 g	170–210	5 g

Kalorický tahák

Skryté kalorie

Do tabulky je nikdo nezapíše. Tělo ano.



Lžíce oleje na pánev
+120 kcal



2 lžíce dresinku na salát
+140 kcal



Ochutnávání při vaření
+150 kcal



Pomerančový džus
+140 kcal



Latte
+150 kcal



Hrst oříšků
+190 kcal

Stejné kalorie, jiná sytost



2× Croissant
500 kcal
sníš za 5 minut

=



Kuře s rýží
490 kcal
zasytí na hodiny



3× Pivo 12°
690 kcal
sníš za 5 minut

=



Špagety bolognese
720 kcal
zasytí na hodiny



2 hrsti oříšků
380 kcal
sníš za 5 minut

=



Ovesná kaše s ovocem
370 kcal
zasytí na hodiny

Naskenuj a měj tahák v mobilu
kaloria.ai/cs/tahak