



NutriD poradna s.r.o.

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI VE VĚKU 2-3 ROKY

WWW.NUTRIDPORADNA.CZ

SNÍDANĚ (20 % z celkového energetického příjmu)

- 200 ml mléko 3,5 %
- 40 g chléb
- 10 g rostlinný tuk
- 30 g libová šunka
- 30 g zelenina

DOPOLEDNÍ SVAČINA (5 % z celkového energetického příjmu)

- 1 ks ovoce – např. banán

OBĚD (40 % z celkového energetického příjmu)

- 50 g pečené kuře
- 80 g brambory vařené
- 5 g rostlinný olej (řepkový)
- Zeleninový salát

ODPOLEDNÍ SVAČINA (5 % z celkového energetického příjmu)

- Vařená rýže s bílým jogurtem

VEČEŘE (30 % z celkového energetického příjmu)

- Těstoviny se špenátem a sýrem