

# JÍDEL-DENÍČEK



## Obiloviny 3-5 porcí

- 60 g syrových, 100g vařených, 1 krajíc chleba



## Zelenina 4-5 porcí

- brukvovitá 1 porce, 30-80g
- listová 2 porce, 60g syrové, 90g vařené
- další zelenina 2 porce, 50g



## Ovoce 3-4 porce

- bobulovité plody 1 porce, 60g čerstvé/mražené, 40g sušené
- další ovoce 2-3 porce, 1 střední kus, 40g sušené



## Luštěniny 2-3 porce

- 130 vařených luštěnin, 60 g humusu



## Ořechy 1 porce

- 30g ořechů nebo 2 lžice ořechových másel



## Kurkuma

- ½ lžičky



## Jód

- lžička soli, 10g nori, 38g aronie, 0,5g wakamu



## Tekutiny

- 5 sklenic vody



## Doplňěk B12

- 250 ug denně, 2500 ug týdně



## Doplňěk vitamínu D

- 2000 IU D3 denně

