

Jídelníček FIT

30. 9. 2024 – 04. 10. 2024



FITeat
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	30. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pohanková kaše s kokosem, semínky, vlašskými ořechy a ovocem 1724,73 kJ Bílkoviny: 10,42g Tuky: 18,97g Sacharidy: 52,03g Vlákna: 1g Cholesterol: 0mg	8	
Svačina 1	Pomazánka s červenou čočkou a dýní Hokaido, knackenbroat 481,18 kJ Bílkoviny: 5,09g Tuky: 2,43g Sacharidy: 17,18g Vlákna: 4,91g Cholesterol: 0mg	1a,6	
Oběd	Pikantní krůtí nudličky s jasmínovou rýží 1475,13 kJ Bílkoviny: 31,73g Tuky: 5,08g Sacharidy: 43,31g Vlákna: 0,35g Cholesterol: 0mg	7	OHŘEV
Svačina 2	Spirulina protein smoothie - vitamíny a imunita 770,31 kJ Bílkoviny: 17,75g Tuky: 2,16g Sacharidy: 23,08g Vlákna: 1,09g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty 1390,86 kJ Bílkoviny: 22,7g Tuky: 10,72g Sacharidy: 33,82g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	1a,7	
Úterý	01. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém, celozrnné pečivo 1649,37 kJ Bílkoviny: 14,58g Tuky: 12,97g Sacharidy: 59,43g Vlákna: 1,82g Cholesterol: 0mg	1a,3,7	
Svačina 1	Tvaroháček se sušeným ovocem - vitamíny a imunita 715,50 kJ Bílkoviny: 10,99g Tuky: 0,7g Sacharidy: 27,6g Vlákna: 3,24g Cholesterol: 0,5mg	7	
Oběd	Kuřecí stehýnka se zázvorem a bylinkovou polentou 1487,89 kJ Bílkoviny: 35g Tuky: 9,95g Sacharidy: 27,62g Vlákna: 1,79g Cholesterol: 0mg	0	OHŘEV
Svačina 2	Quinoa zeleninový salátek se sýrem 995,62 kJ Bílkoviny: 11,22g Tuky: 8,3g Sacharidy: 29,24g Vlákna: 2,31g Cholesterol: 18,8mg	7	
Večeře	Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou Twenty Herbs 1117,94 kJ Bílkoviny: 20,2g Tuky: 5,23g Sacharidy: 32,48g Vlákna: 1,9g Cholesterol: 0mg	0	OHŘEV
Středa	02. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tuňáková pomazánka s čerstvou zeleninou a celozrnným chlebem 1303,0 kJ Bílkoviny: 17,71g Tuky: 5,82g Sacharidy: 51,58g Vlákna: 1,08g Cholesterol: 0mg	1a,4,7	
Svačina 1	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlem i a ořechy kešu - vitamíny a imunita 760,10 kJ Bílkoviny: 9,75g Tuky: 5,71g Sacharidy: 22,15g Vlákna: 2,45g Cholesterol: 0mg	7,8d	
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a cibulovým knedlíkem 2136,61 kJ Bílkoviny: 29,37g Tuky: 14,7g Sacharidy: 62,85g Vlákna: 1,75g Cholesterol: 59,5mg	1a,7,9,10	OHŘEV
Svačina 2	Krémová kulajda s kapustičkami a zakysanou smetanou 685,59 kJ Bílkoviny: 3,73g Tuky: 4,3g Sacharidy: 17,82g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 64,5mg	1a,3,7	OHŘEV
Večeře	Italské kuřecí stripsy se sezamovým semínkem, čerstvou zeleninou a konopným olejem 1235,16kJ Bílkoviny: 26,18g Tuky: 8,25g Sacharidy: 28,59g Vlákna: 1,82g Cholesterol: 64,5mg	3,7,11	
Čtvrtek	03. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Mango-papaya-kari krém s vlhčeným plátkem 965,09 kJ Bílkoviny: 4,88g Tuky: 2,86g Sacharidy: 42,06g Vlákna: 8,64g Cholesterol: 0mg	1ab	
Svačina 1	Salátek z červené řepy a zakysané smetany s rukolou - vitamíny a imunita 597,20 kJ Bílkoviny: 4,95g Tuky: 5,05g Sacharidy: 19,41g Vlákna: 5,8g Cholesterol: 0mg	7,8d	
Oběd	Pečené rybí filé s fitness bramborovým salátkem 1254,83 kJ Bílkoviny: 29,48g Tuky: 6,65g Sacharidy: 28,33g Vlákna: 0,89g Cholesterol: 0mg	4	OHŘEV
Svačina 2	Mlsná jáhla se sušeným ovocem, sypaná mandlemi 1491,65 kJ Bílkoviny: 11,94g Tuky: 18,18g Sacharidy: 35,67g Vlákna: 1,06g Cholesterol: 0mg	7,8a	
Večeře	Přírodní plátek tajine s francouzským kus-kusem 1607,97kJ Bílkoviny: 305,1g Tuky: 4,98g Sacharidy: 46,14g Vlákna: 3,86g Cholesterol: 0mg	1a	OHŘEV
Pátek	04. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vaječná omeleta se šunkou a vícezrnným pečivem 1625,7 kJ Bílkoviny: 22,22g Tuky: 12,61g Sacharidy: 51,24g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 322,5mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem 596,65 kJ Bílkoviny: 4,58g Tuky: 4,67g Sacharidy: 19,03g Vlákna: 0g Cholesterol: 5mg	8	
Oběd	Kukuřičné těstoviny s dušeným hovězím masem v limetkové omáčce s koprem 1914,91 kJ Bílkoviny: 28,14g Tuky: 8,15g Sacharidy: 65,78g Vlákna: 0,65g Cholesterol: 0mg	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Zelené zázvorovo-broskvové smoothie 219,05 kJ Bílkoviny: 1,32g Tuky: 0,35g Sacharidy: 10,83g Vlákna: 1,5g Cholesterol: 0mg	0	
Večeře	Grilovaný vepřový špíz a zeleninové pyré 1444,16 kJ Bílkoviny: 22,75g Tuky: 12,52g Sacharidy: 15,97g Vlákna: 4,35g Cholesterol: 63mg	9	OHŘEV