

Jídelníček FIT

07. 10. 2024 – 11. 10. 2024



FITeat
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	07. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Zapečené vejce se slunečnicovým chlebem a zeleninou 1552,60 kJ Bílkoviny : 21,41g Tuky : 11,39g Sacharidy : 50,22g Vlákna: 0g Cholesterol: 215mg	1a,3,7	
Svačina 1	Jahodový krém se semínky chia a slunečnice 989,30 kJ Bílkoviny : 10,1g Tuky : 12,79g Sacharidy : 21,81g Vlákna: 3,37g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Kari kuřecí kousky s bramborovým pyré s kukuřicí 1488,34 kJ Bílkoviny : 22,7g Tuky : 7,44g Sacharidy : 46,74g Vlákna: 2,5g Cholesterol: 0mg	4	OHŘEV
Svačina 2	Čokoládové protein smoothie z mandlového mléka, hrušky a banánu se skořicí 608,41 kJ Bílkoviny : 8,56g Tuky : 1,99g Sacharidy : 22,69g Vlákna: 10,94g Cholesterol: 0mg	7,8a	
Večeře	Pohanka se zeleninou a restovaným krutím masem 1200,03 kJ Bílkoviny : 28,53g Tuky : 6,79g Sacharidy : 28,37g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg	0	
Úterý	08. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Žervé - ředkvičkový salátek, semínkový rohlík 1474,66 kJ Bílkoviny : 16,4g Tuky : 10,53g Sacharidy : 52,55g Vlákna: 0,84g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Celozrnný kakaovo - tvarohový řez 840,76 kJ Bílkoviny : 6,4g Tuky : 3,97g Sacharidy : 34,12g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 43mg	1ab,3,7	
Oběd	Kroupové rizoto se zeleninou a grilovaným vepřovým masem Garlic a Pepper 1513,76 kJ Bílkoviny : 30,49g Tuky : 6,21g Sacharidy : 46,82g Vlákna: 9,51g Cholesterol: 0mg	0	OHŘEV
Svačina 2	Sýrové roládky plněné krémem s kousky lososa a čerstvé bazalky, kukuřičný chlebiček 984,12 kJ Bílkoviny : 22,37g Tuky : 8,88g Sacharidy : 15,65g Vlákna: 2,32g Cholesterol: 3,5mg	1a,4,7	
Večeře	Mořská štika na citrónu se zelným sezamovým salátkem 1019,18 kJ Bílkoviny : 21,25g Tuky : 9,38g Sacharidy : 16,2g Vlákna: 4,95g Cholesterol: 0mg	4	
Středa	09. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pomazánka z krabích tyčinek s celozrnným chlebem 1383,40 kJ Bílkoviny : 21,33g Tuky : 5,19g Sacharidy : 53,92g Vlákna: 2,88g Cholesterol: 137mg	1a,3,4,7	
Svačina 1	Burákový krém s ovocem 807,42 kJ Bílkoviny : 9,26g Tuky : 11,64g Sacharidy : 12,28g Vlákna: 2,42g Cholesterol: 0mg	6	
Oběd	Rýžové těstoviny s kuřecími nudličkami, zeleninou a čedarem 2364,76 kJ Bílkoviny : 30,39g Tuky : 12,36g Sacharidy : 77,11g Vlákna: 0,2g Cholesterol: 20mg	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Jogurtová chřestová polévka 563,60 kJ Bílkoviny : 4,22g Tuky : 5,12g Sacharidy : 16,26g Vlákna: 0,96g Cholesterol: 0mg	7	OHŘEV
Večeře	Sous-vide marinovaná panenka s barevným pepřem a himalájskou solí a zeleninovou 873,48kJ Bílkoviny : 23,15g Tuky : 5,28g Sacharidy : 16,46g Vlákna: 2,3g Cholesterol: 58,4mg	0	OHŘEV
Čtvrtek	10. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem 1417,20 kJ Bílkoviny : 15,3g Tuky : 7,03g Sacharidy : 52,35g Vlákna: 3,19g Cholesterol: 0mg	1a,3,7	
Svačina 1	Listový salátek s hlíčovými škvarečky 597,10 kJ Bílkoviny : 4,02g Tuky : 8,67g Sacharidy : 10,73g Vlákna: 1,39g Cholesterol: 43mg	4	
Oběd	Znojenský hovězí gulášek s celozrnným bulgurem 1569,70 kJ Bílkoviny : 31,15g Tuky : 10,48g Sacharidy : 38,71g Vlákna: 8,95g Cholesterol: 0mg	1a	OHŘEV
Svačina 2	Tomatová bulka se žampiony a šalotkou 986,68 kJ Bílkoviny : 13,18g Tuky : 6,57g Sacharidy : 33,95g Vlákna: 0,47g Cholesterol: 107,5mg	1a,3,7	
Večeře	Rukolový salátek s kuřecím steakiem a pečenými brambory 1481,37kJ Bílkoviny : 30,67g Tuky : 5,93g Sacharidy : 42,02g Vlákna: 5,08g Cholesterol: 0mg	0	OHŘEV
Pátek	11. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska se zeleninou, vícezrnné pečivo 1587,60 kJ Bílkoviny : 22,61g Tuky : 11,89g Sacharidy : 50,17g Vlákna: 0g Cholesterol: 215mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Restované sombrero z fazolí černé oko s mozzarelou a fetou 1052,60 kJ Bílkoviny : 17,8g Tuky : 6,9g Sacharidy : 32,27g Vlákna: 6,17g Cholesterol: 8,9mg	7	
Oběd	Grilovaný mletý steak s jasmínovou rýží a oříšky 1673,48 kJ Bílkoviny : 18,71g Tuky : 17,96g Sacharidy : 39,58g Vlákna: 0,48g Cholesterol: 49mg	1a,3,7,8b	OHŘEV
Svačina 2	Kefírový ovocný krém s psyliem , slazený kokosovým cukrem 438,86kJ Bílkoviny : 5,08g Tuky : 2,74g Sacharidy : 14,65g Vlákna: 0g Cholesterol: 9,5mg	7	
Večeře	Těstovinový salátek s kuřecím masem a čerstvou zeleninou a americkým dresinkem 1360,80 kJ Bílkoviny : 23,25g Tuky : 11,11g Sacharidy : 36,73g Vlákna: 1,81g Cholesterol: 0mg	1a,3,7	