

Jídelníček KETO

30. 9. 2024 – 04. 10. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	30. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vanilkový tvarohový desert s kokosem , semínky a ořechy	3,5,8c	
Svačina 1	Spirulina proteinové smoothie - vitamíny, imunita	7	
Oběd	Pikantní krutí nudličky s brokolicovou rýží	7	OHŘEV
Svačina 2	Mandle	8a	
Večeře	Zeleninový salát se semínky a tzatziky dresinkem	1,7	
Úterý	01. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sázené vejce s mozzarellou, čerstvá zelenina	3,7	
Svačina 1	Tvaroháček se sušeným ovocem – vitamíny a imunita	7	
Oběd	Kuřecí stehýnka se zázvorem a růžičkovou kapustou	0	OHŘEV
Svačina 2	Lískooříšková jogurtová svačinka	7,8b	
Večeře	Zeleninový salát s hermelínem a avokádovým dipem	3	
Středa	02. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tuňáková pomazánka s čerstvou zeleninou, zeleninové placičky	4,7	
Svačina 1	Proteinový dezert fresh cream s mandlemi	7,8a	
Oběd	Konjacové těstoviny s libovým vepřovým na zelenině	7,9,10	OHŘEV
Svačina 2	Vlašský ořech	8c	
Večeře	Italské kuřecí stripsy se sezamovým semínkem, čerstvou zeleninou a konop. Olejem	3,7,11	
Čtvrtek	03. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka s čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1	Proteinový čokoládový tvaroh s oříšky	7,8abc	
Oběd	Pečené rybí filé s fitness bramborovým salátkem	7	OHŘEV
Svačina 2	Proteinový borůvkový nápoj	5	
Večeře	Zeleninový salát se sýrem a fresh cream s drcenými oříšky	9	
Pátek	04. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vaječná omeleta se šunkou ,zelenina	3	
Svačina 1	Proteinové zázvorovo - ovocné smoothie	7,8abc	
Oběd	KETO tortilla s dušeným hovězím masem v limetkové omáčce s koprem	7	OHŘEV
Svačina 2	Domácí přibínáček s burákovým máslem	5	
Večeře	Grilovaný vepřový špíz a zeleninové pyré	9	OHŘEV