

Jídelníček KETO

07. 10. 2024 – 11. 10. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	07. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Zapečené vejce se zeleninou a Keto tortillou	3,7	
Svačina 1	Jahodový krém se semínky chia a slunečnice	7,8d	
Oběd	Kari kuřecí kousky s květákovou rýží	5	OHŘEV
Svačina 2	Jogurtové smoothie a okurkou a chilli	4,7	
Večeře	Pohanka se zeleninou a restovaným krutím masem	4,11	
Úterý	08. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Žervé - ředkvičkový salátek	3,7	
Svačina 1	Domácí tvaroháček s kešu ořechy	7,8d	
Oběd	Dušená zelenina s grilovaným vepřovým masem Garlic a Pepper	5	OHŘEV
Svačina 2	Sýrové roládky plněné krémem s kousky lososa a čerstvé bazalky	4,7	
Večeře	Mořská štika na citrónu se zelným sezamovým salátkem	4,11	
Středa	09. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Hemenex s čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1	Burákový krém s lesním ovocem	5,7	
Oběd	Konjacové těstoviny s kuřecími nudličkami, zeleninou a čedarem	7	OHŘEV
Svačina 2	Vlašský oříšek	8c	
Večeře	Sous-vide marinovaná panenka s barevným pepřem a himalájskou solí a zeleninou	0	OHŘEV
Čtvrtek	10. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka s čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1	Jogurt s mandlemi	7,8a	
Oběd	Grilovaný losos se zeleninou na másle a arašidy	4,5	OHŘEV
Svačina 2	Proteinový koktejl s kokosem	7	
Večeře	Rukolový salátek s kuřecím steakem	7	
Pátek	11. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska se zeleninou, Keto tortilla	1a,3,7	
Svačina 1	Proteinový přibínáček s chia semínky	7	
Oběd	Grilovaný mletý steak na zelenině a oříšky	5	OHŘEV
Svačina 2	Okurkový salát s jogurtovou zálivkou a zázvorem	7	
Večeře	Konjackový těstovinový salátek s čerstvou zeleninou a americkým dresinkem	3,5,7	