

Jídelníček SLOW CARB

16. 9. 2024 – 20. 9. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	16. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska s kuřecí šunkou, sýrem a vejcem	3,7	
Svačina 1	Čokoládový proteinový dezert s kešu	7,8d	
Oběd	Kuřecí kousky na kari s kukuřicí a divokou rýží	3	OHŘEV
Svačina 2	Mandle	8a	
Večeře	Zeleninový salátek s naklád. vepřovým plátkem a jogurtovo-bylinkovým dresinkem	7	
Úterý	17. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Ředkvičková pomazánka s celerovými placičkami	3,7,9	
Svačina 1	Proteinové smoothie z goji, lněných semínek, jablka a mrkve	7	
Oběd	Jalovcové kuřátko s polentovou kaší	0	OHŘEV
Svačina 2	Vlašský oříšek	8c	
Večeře	Řecký salát s marinovanými gyros krůtími nudličkami	0	
Středa	18. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka s bylinkami a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Marinované ovoce pod proteinovou jahodovou pěnou	7	
Oběd	Masové koule s rajčatovou omáčkou a květákovou rýží	0	OHŘEV
Svačina 2	Mandle	8a	
Večeře	Grilovaný losos s chřestem a pečenými bylinkovými brambory	4	
Čtvrtek	19. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Anglická snídaně s čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1	Proteinové borůvkové kefirové mléko	7	
Oběd	Hovězí plátky na balsamicu s bylinkovou jáhlou	5	OHŘEV
Svačina 2	Kešu	8d	
Večeře	Salátek z grilované zeleniny s filírovaným kuřecím masem	0	
Pátek	20. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Lučinnový krém s klíčky mungo, semínkovými krekry a čerstvou zeleninou	7	
Svačina 1	Banánový pudink s datlovou pastou	7	
Oběd	Těstoviny s kajenským pepřem se špenátem a mozzarellou	1ab,7	OHŘEV
Svačina 2	Lískový oříšek	8b	
Večeře	Salátek Coleslaw se zakysanou smetanou a Dark Roast krůtím masem	7,9	