

Jídelníček SLOW CARB

30. 9. 2024 – 04. 10. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	30. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tvarohový desert s kokosem , semínky, vlašským i ořechy a ovocem	7,8c	
Svačina 1	Spirulina protein smoothie - vitamíny a imunita	7	
Oběd	Pikantní krutí nudličky Double Piri s jasmínovou rýží	7	OHŘEV
Svačina 2	Mandle	8a	
Večeře	Filirované kuřecí maso na salátku s dresinkem	7	
Úterý	01. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém s čerstvou zeleninou	7	
Svačina 1	Proteinový jahodový tvaroháček se sušeným ovocem - vitamíny a imunita	7	
Oběd	Kuřecí stehýnka se zázvorem a bylinkovou polentou	0	OHŘEV
Svačina 2	Kešu oříšek	8d	
Večeře	Marinovaný pikantní krutí steak s grilovanou zeleninou wenty Herbs	0	OHŘEV
Středa	02. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tuňáková pomazánka s brokolicovými placičkami	4,7	
Svačina 1	Proteinový pudinkový krém ze zeleného čaje s ořechy kešu - vitamíny a imunita	7,8d	
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami, květáková rýže	7,9,10	OHŘEV
Svačina 2	Vlašský ořech	8b	
Večeře	Italské kuřecí stripsy se sezamovým semínkem, čerstvou zeleninou a konop. Olejem	3,7,11	
Čtvrtek	03. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska se semínkovými krekry a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Proteinový čokoládový tvaroh s vlašskými oříšky - vitamíny a imunita	7,8c	
Oběd	Pečené rybí filé s fitness bramborovým salátkem	4	OHŘEV
Svačina 2	Lískové ořechy	8b	
Večeře	Přírodní plátek tajine s grilovanou zeleninou	9	OHŘEV
Pátek	04. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vaječná omeleta s čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1	Proteinové zázvorovo - broskvové smoothie	7	
Oběd	Kukuřičné těstoviny s dušeným hovězím masem v limetkové omáčce s koprem	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Slunečnicová semínka	0	
Večeře	Grilovaný vepřový špíz a zeleninové pyré	10	OHŘEV