

# Jídelníček SLOW CARB

07. 10. 2024 – 11. 10. 2024



**FITeat**<sup>®</sup>  
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	07. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Zapečené vejce se sýrem a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Čokoládové protein smoothie z mandlového mléka, hrušky a banánu se skořicí	7,8	
Oběd	Kari kuřecí kousky s bramborovým pyré s kukuřicí	3,7	OHŘEV
Svačina 2	Slunečnicová semínka	0	
Večeře	Pohanka se zeleninou a restovaným krutím masem	0	
Úterý	08. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Žervé - ředkvičkový salátek s květákovým a placičkami	3,7	
Svačina 1	Proteinový jahodový krém	7	
Oběd	Rizoto se zeleninou a grilovaným vepřovým masem Garlic a Pepper	0	OHŘEV
Svačina 2	Kešu	8d	
Večeře	Mořská štika na citrónu se zelným sezamovým salátkem	4,11	
Středa	09. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pomazánka z krabích tyčinek s čerstvou zeleninou	3,4,7	
Svačina 1	Proteinový burákový krém	5,7	
Oběd	Rýžové těstoviny s kuřecími nudličkami, zeleninou a čedarem	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Vlašský oříšek	8c	
Večeře	Marin. panenka s barevným pepřem a himalájskou solí a se zeleninovou quinoou	0	OHŘEV
Čtvrtek	10. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka s čerstvou zeleninou	3	
Svačina 1	Pudinkový dezert se sušeným ovocem	7	
Oběd	Znojemský hovězí gulášek s květákovou rýží	0	OHŘEV
Svačina 2	Arašídý	5	
Večeře	Rukolový salátek s kuřecím steakem a pečenými brambory	0	
Pátek	11. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Obložená miska se zeleninou	3,7	
Svačina 1	Proteinový kefirový ovocný krém s psyliem , slazený kokosovým cukrem	7	
Oběd	Grilovaný mletý steak s jasmínovou rýží a oříšky	7,8b	OHŘEV
Svačina 2	Semínka slunečnice	0	
Večeře	Těstovinový salátek s čerstvou zeleninou, kuřecím steakem a americkým dresinkem	1a,3,7	