

Jídelníček VEGETARIAN

16. 9. 2024 – 20. 9. 2024



FITeat
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	16. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Grahamový rohlík s vejcem a čerstvou zeleninou 1628,70 kJ Bílkoviny : 18,96g Tuky : 14g Sacharidy : 52,12g Vlákna: 1,08g Cholesterol: 0mg	1ab,3	
Svačina 1	Pohankový salát slazený kokosovým cukrem s kešu ořechy a sušenými brusinkami 1090,38 kJ Bílkoviny : 5,98g Tuky : 9,6g Sacharidy : 37,91g Vlákna: 2,07g Cholesterol: 0mg	8d	
Oběd	Sojové nudličky na kari s kukuřicí a divokou rýží 1674,76 kJ Bílkoviny : 27,42g Tuky : 4,05g Sacharidy : 59,2g Vlákna: 1,56g Cholesterol: 0mg	6	OHŘEV
Svačina 2	Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky, knackenbroat 731,21 kJ Bílkoviny : 11,54g Tuky : 5,31g Sacharidy : 18,2g Vlákna: 5,12g Cholesterol: 0mg	1ab,7	
Večeře	Zeleninový salátek s Tofu a jogurtovo-bylinkovým dresinkem 980,85 kJ Bílkoviny : 24,47g Tuky : 8,68g Sacharidy : 14,17g Vlákna: 0,25g Cholesterol: 53mg	3,6,7	
Úterý	17. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Domácí celozrnný makový koláč s krémovým přelivem 2087,50 kJ Bílkoviny : 13,82g Tuky : 10,93g Sacharidy : 60,99g Vlákna: 0g Cholesterol: 43mg	1d,7	
Svačina 1	Krémová cibulová polévka se šalvějí 598,16 kJ Bílkoviny : 3,33g Tuky : 4,86g Sacharidy : 21,08g Vlákna: 2,55g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Jalovcové Robi na zeli s polentovou kaší 1879,43 kJ Bílkoviny : 42,74g Tuky : 11,93g Sacharidy : 38,01g Vlákna: 2,54g Cholesterol: 0mg	1a	OHŘEV
Svačina 2	Smoothie z goji, lněných semínek, jablka a mrkve 730,14 kJ Bílkoviny : 3,92g Tuky : 3,32g Sacharidy : 30,51g Vlákna: 1,42g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Řecký salát s marinovaným gyros Šmakounem 839,30 kJ Bílkoviny : 22,32g Tuky : 8,16g Sacharidy : 8,54g Vlákna: 0,24g Cholesterol: 0mg	3	
Středa	18. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Drožděná pomazánka s celozrnnou houskou 1554,85 kJ Bílkoviny : 18,33g Tuky : 11,4g Sacharidy : 53,32g Vlákna: 2,13g Cholesterol: 227mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Marinované ovoce pod tvarohovou pěnou s mandlemi 596,82 kJ Bílkoviny : 10,55g Tuky : 5,92g Sacharidy : 11,3g Vlákna: 2,52g Cholesterol: 0mg	7,8a	
Oběd	Těstoviny s rajčatovou omáčkou 1845,26 kJ Bílkoviny : 26,66g Tuky : 11,32g Sacharidy : 56,66g Vlákna: 1,2g Cholesterol: 42,4mg	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Salát z fazolek adzuki 508,72 kJ Bílkoviny : 6,24g Tuky : 2,6g Sacharidy : 18,72g Vlákna: 4,56g Cholesterol: 0mg	0	
Večeře	Grilovaný Tempeh s chřestem a pečenými bylinkovými brambory 1633,33 kJ Bílkoviny : 26,75g Tuky : 12,44g Sacharidy : 40,02g Vlákna: 0,42g Cholesterol: 63mg	6	OHŘEV
Čtvrtek	19. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Anglická snídaně s celozrnným toastem 1302,92 kJ Bílkoviny : 17,16g Tuky : 10,25g Sacharidy : 37,61g Vlákna: 2,64g Cholesterol: 215mg	1ab,3	
Svačina 1	Proteinové borůvkové kefirové mléko 701,70 kJ Bílkoviny : 11,54g Tuky : 2,14g Sacharidy : 25,03g Vlákna: 1,62g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Seitan plátky na balsamicu s bylinkovou jáhlou 1795,32 kJ Bílkoviny : 25,75g Tuky : 11,63g Sacharidy : 55,87g Vlákna: 0,41g Cholesterol: 0mg	1a,5	
Svačina 2	Salát z čínské zeli s kapií a sýrem 475,47 kJ Bílkoviny : 7,01g Tuky : 7,16g Sacharidy : 5,03g Vlákna: 0,8g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Kroupový salát s grilovanou zeleninou a uzeným Tofu 1602,23 kJ Bílkoviny : 25,81g Tuky : 8,56g Sacharidy : 48,8g Vlákna: 4,84g Cholesterol: 0mg	1a,6	
Pátek	20. 9. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Lučinový krém s klíčky mungo, vícezrnné pečivo 1734,20 kJ Bílkoviny : 17,93g Tuky : 15,22g Sacharidy : 55,27g Vlákna: 1,08g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Banánový pudink s datlovou pastou a vlašským oříškem 955,90 kJ Bílkoviny : 7,71g Tuky : 6,27g Sacharidy : 34,38g Vlákna: 2,44g Cholesterol: 0mg	3,7,8c	
Oběd	Těstoviny s kajenským pepřem se špenátem a mozzarellou 1799,60 kJ Bílkoviny : 14,02g Tuky : 21,37g Sacharidy : 43,53g Vlákna: 3,25g Cholesterol: 15,8mg	1ab,7	OHŘEV
Svačina 2	Krémová červená řepa se zázvorem, zakysanou smetanou a rukolou 576,03 kJ Bílkoviny : 4,73g Tuky : 3,56g Sacharidy : 22,38g Vlákna: 5,38g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Pikantní sojové plátky s dušenou zeleninou a jasmínovou rýží 1346,86 kJ Bílkoviny : 33,82g Tuky : 2,49g Sacharidy : 38,96g Vlákna: 4,56g Cholesterol: 0mg	1a,6	OHŘEV