

Jídelníček FIT

22. 7. 2024 – 26. 7. 2024



FITeat
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	22. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, celozrnné pečivo 1228,70 kJ Bílkoviny : 15,42g Tuky : 4,5g Sacharidy : 52,55g Vlákna: 1,68g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Domácí čokoládový přibináček 947,05 kJ Bílkoviny : 5,56g Tuky : 12,63g Sacharidy : 20,39g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 0,15mg	7	
Oběd	Těstoviny s vepřovým karé a kousky zeleniny 1875,66 kJ Bílkoviny : 34,42g Tuky : 7,24g Sacharidy : 57,78g Vlákna: 2,07g Cholesterol: 0mg	1a,3,7	OHŘEV
Svačina 2	Proteinové švestkové smoothie s mákem 1180,10 kJ Bílkoviny : 12,25g Tuky : 11,67g Sacharidy : 30,58g Vlákna: 3,49g Cholesterol: 0mg	7,8c	
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem 734,73 kJ Bílkoviny : 20,08g Tuky : 3,66g Sacharidy : 14,18g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	7	
Úterý	23. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Křupavé domácí müsli s kefirovým meruňkovým krémem a sušeným ovocem 1802,85 kJ Bílkoviny : 13,89g Tuky : 10,94g Sacharidy : 64,41g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg	1d,7	
Svačina 1	Tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou, rýžový chlebiček 553,40 kJ Bílkoviny : 8,85g Tuky : 1,18g Sacharidy : 20,94g Vlákna: 2,78g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Grilované kuřecí stehýnko Dark Roast s bramborem a kudrňkou 1553,82 kJ Bílkoviny : 34,94g Tuky : 10,09g Sacharidy : 32,77g Vlákna: 0,68g Cholesterol: 0mg	0	OHŘEV
Svačina 2	Špenátová krémová polévka se zázvorem a vejcem 635,43 kJ Bílkoviny : 7,48g Tuky : 5,78g Sacharidy : 15,57g Vlákna: 0,58g Cholesterol: 64,5mg	4	OHŘEV
Večeře	Hovězí maso s cibulovou omáčkou, zeleninový bulgur 1443,27 kJ Bílkoviny : 25,25g Tuky : 11,17g Sacharidy : 35,39g Vlákna: 10,4g Cholesterol: 0mg	1a	OHŘEV
Středa	24. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tuňáková pomazánka s domácí lučinou, čerstvou zeleninou a vícezrnným pečivem 1648,70kJ Bílkoviny : 17,67g Tuky : 15,14g Sacharidy : 51,52g Vlákna: 0,18g Cholesterol: 0mg	1ab,3,4,7	
Svačina 1	Marinované ovoce s jogurtovým krémem sypané semínky chia 757,20 kJ Bílkoviny : 4,61g Tuky : 2,74g Sacharidy : 33,39g Vlákna: 2,05g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Kukuřičné těstoviny quattro formaggi s vepřovými nudličkami 2506,12 kJ Bílkoviny : 37,22g Tuky : 14,86g Sacharidy : 74,53g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Šopský salát s balkánským sýrem 230,40 kJ Bílkoviny : 2,87g Tuky : 2,51g Sacharidy : 5,77g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	7	
Večeře	Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochuceným růžovou Himalájskou solí 801,16 kJ Bílkoviny : 24,07g Tuky : 3,4g Sacharidy : 14,31g Vlákna: 3,9g Cholesterol: 0mg	8	
Čtvrtek	25. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Restovaná pohanka na cibulce s kukuřicí a čerstvou zeleninou 1152,30 kJ Bílkoviny : 6,35g Tuky : 10,77g Sacharidy : 39,59g Vlákna: 0,8g Cholesterol: 0mg	0	
Svačina 1	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou 633,00 kJ Bílkoviny : 16,7g Tuky : 0,88g Sacharidy : 18,22g Vlákna: 5,88g Cholesterol: 0mg	7	
Oběd	Oriental Rub krutí nudličky s ananášem a arašídovou rýží 1586,37 kJ Bílkoviny : 36,6g Tuky : 6,02g Sacharidy : 42,54g Vlákna: 1,33g Cholesterol: 0mg	5	OHŘEV
Svačina 2	Banánová smoothie káva s kešu 929,48 kJ Bílkoviny : 7,55g Tuky : 7,19g Sacharidy : 29,83g Vlákna: 1,48g Cholesterol: 0mg	7,8d	
Večeře	Grahamová pizza s kuřecí šunkou, olivami a sýrem 1659,99 kJ Bílkoviny : 19,82g Tuky : 14,18g Sacharidy : 46,66g Vlákna: 1,47g Cholesterol: 18,8mg	1ab,7	OHŘEV
Pátek	26. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Pomazánka z pečené dýně s bylinkami, celozrnný chléb 1579,40 kJ Bílkoviny : 13,17g Tuky : 14,2g Sacharidy : 53,9g Vlákna: 0,3g Cholesterol: 0mg	1ab,3,7	
Svačina 1	Domácí jáhelník s jablky, slazený kokosovým cukrem 702,05 kJ Bílkoviny : 8,03g Tuky : 0,85g Sacharidy : 31,76g Vlákna: 1,58g Cholesterol: 0mg	3,7,8abc	
Oběd	Pohankové gnocchi s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré 2248,94 kJ Bílkoviny : 34,06g Tuky : 11,91g Sacharidy : 69,15g Vlákna: 3,58g Cholesterol: 0mg	7,8a	OHŘEV
Svačina 2	Fitness pařížský salátek s kukuřičným chlebičkem 582,46 kJ Bílkoviny : 8,26g Tuky : 7,81g Sacharidy : 8,87g Vlákna: 0,22g Cholesterol: 0,06mg	7	
Večeře	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce 838,80 kJ Bílkoviny : 23,92g Tuky : 4,66g Sacharidy : 11,63g Vlákna: 3,19g Cholesterol: 0mg	4,6,7,9	OHŘEV