

Jídelníček LOW CARB HF

22. 7. 2024 – 26. 7. 2024



FITeat[®]
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

| Pondělí | 22. 7. 2024 | Alergeny | Poznámka |
|-----------|---|----------|----------|
| Snídaně | Domácí proteinový čokoládový pribináček | 7,8c | |
| Svačina 1 | | | |
| Oběd | Vepřové karé s brokoliceovou rýží a kousky zeleniny | 7 | OHŘEV |
| Svačina 2 | | | |
| Večeře | Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem | 7.11 | |
| Úterý | 23. 7. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Snídaně | Sázené vejce s mozzarellou a čerstvou zeleninou | 3,7,8d | |
| Svačina 1 | | | |
| Oběd | Grilované stehýnko s kudrnkou a květákovou kaší | 7 | OHŘEV |
| Svačina 2 | | | |
| Večeře | Hovězí maso s cibulovou omáčkou a restovanou zeleninou | 7 | OHŘEV |
| Středa | 24. 7. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Snídaně | Tuňáková pomazánka s domácí lučinou a celerovým i placičkami | 3,4,7,9 | |
| Svačina 1 | | | |
| Oběd | Cuketové nudle quatro formaggi s vepřovými nudličkami | 7 | OHŘEV |
| Svačina 2 | | | |
| Večeře | Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochuceným růžovou Himalájskou solí | 7.9 | |
| Čtvrtek | 25. 7. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Snídaně | Míchaná vajíčka s čerstvou zeleninou a lískovým oříškem | 3,8b | |
| Svačina 1 | | | |
| Oběd | Oriental Rub krutí nudličky s arašídovou květákovou rýží | 5 | OHŘEV |
| Svačina 2 | | | |
| Večeře | Kuřecí steak s grilovanou zeleninou a olivami | 0 | OHŘEV |
| Pátek | 26. 7. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Snídaně | Proteinový dezert ze zakysané smetany s ovocem a dýňovými semínky | 7 | |
| Svačina 1 | | | |
| Oběd | Brokolicevá rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty s mandlovým pyré | 7,8a | OHŘEV |
| Svačina 2 | | | |
| Večeře | Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce | 4,6,7,9 | OHŘEV |