

# Jídelníček SLOW CARB

22. 7. 2024 – 26. 7. 2024



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

Zobrazit všechny jídelníčky dle variant

Pondělí	22. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, zeleninové špalíčky	7	
Svačina 1	Proteinové švestkové smoothie s mákem	7,8c	
Oběd	Těstoviny s vepřovým karé a kousky zeleniny	1a,3,7	OHŘEV
Svačina 2	Lískový oříšek	8b	
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	7	
Úterý	23. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sázené vejce s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Kefirový tvaroh se sušeným ovocem	7	
Oběd	Grilované stehýnko s kudrnkou a květákovou rýží	0	OHŘEV
Svačina 2	Kešu oříšky	8d	
Večeře	Hovězí maso s cibulovou omáčkou a na másle dušenou zeleninou	0	OHŘEV
Středa	24. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Tuňáková pomazánka s domácí lučinou a celerovými placičkami	3,4,7,9	
Svačina 1	Marinované ovoce s jahodovým proteinovým krémem , sypané semínky chia	7	
Oběd	Vepřové nudličky s omáčkou quatro formaggi, kukuřičné těstoviny	1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Dýňové semínko	0	
Večeře	Kuřecí stehenní steak se salátkem Coleslaw, ochucený růžovou Himalájskou solí	7,9	
Čtvrtek	25. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Restovaná pohanka na cibulce s kukuřicí a čerstvou zeleninou	0	
Svačina 1	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou	7	
Oběd	Oriental Rub krutí nudličky s ananasem a arašídovou rýží	5	OHŘEV
Svačina 2	Směs oříšků	8abc	
Večeře	Kuřecí steak s grilovanou zeleninou	0	OHŘEV
Pátek	26. 7. 2024	Alergeny	Poznámka
Snídaně	Vaječná omeleta se sýrem a čerstvou zeleninou	3,7	
Svačina 1	Tvarohový dezert se sušeným ovocem	7	
Oběd	Brokolicevá rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré	7,8a	OHŘEV
Svačina 2	Kešu oříšek	8d	
Večeře	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OHŘEV