

Jedálniček FIT

21. 10. 2024 – 25. 10. 2024



FITeat
KRABÍČKOVÁ DIETA

Zobrazit všetky jedálničky podľa varianty

| Pondelok | 21. 10. 2024 | Alergeny | Poznámka |
|----------|---|-----------|----------|
| Raňajky | Šunkový krém s karotkou a konopným olejom, celozrnné pečivo 1228,70 kJ Bielkoviny : 15,42g Tuky : 4,5g Sacharidy : 52,55g Vlákna: 1,68g Cholesterol: 0mg | 1ab,3,7 | |
| Desiata | Domáci čokoládový pribináček 947,05 kJ Bielkoviny : 5,56g Tuky : 12,63g Sacharidy : 20,39g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 0,15mg | 7 | |
| Obed | Csetoviny s bravčovým karé a kusky zeleniny 1875,66 kJ Bielkoviny : 34,42g Tuky : 7,24g Sacharidy : 57,78g Vlákna: 2,07g Cholesterol: 0mg | 1a,3,7 | OHREV |
| Olovrant | Proteinové slivkové smoothie s makom 1180,10 kJ Bielkoviny : 12,25g Tuky : 11,67g Sacharidy : 30,58g Vlákna: 3,49g Cholesterol: 0mg | 7,8c | |
| Večera | Zeleninový šalátik s filiovaným kuracím mäsom a dipom 734,73 kJ Bielkoviny : 20,08g Tuky : 3,66g Sacharidy : 14,18g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg | 7 | |
| Utorok | 22. 10. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Raňajky | Chrumkavé domáci müsli s kefirovým marhuľovým krémom a sušeným ovocím 1802,85 kJ Bielkoviny : 13,89g Tuky : 10,94g Sacharidy : 64,41g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg | 1d,7 | |
| Desiata | Tvarohová pomazánka s čerstvou zeleninou, ryžovým chlebom 553,40 kJ Bielkoviny : 8,85g Tuky : 1,18g Sacharidy : 20,94g Vlákna: 2,78g Cholesterol: 0mg | 7 | |
| Obed | Grilované kuracie stehienko Dark Roast zemiakmi a kudrnkou 1553,82 kJ Bielkoviny : 34,94g Tuky : 10,09g Sacharidy : 32,77g Vlákna: 0,68g Cholesterol: 0mg | 0 | OHREV |
| Olovrant | Špenátová krémová polievka so zázvorom a vajcom 635,43 kJ Bielkoviny : 7,48g Tuky : 5,78g Sacharidy : 15,57g Vlákna: 0,58g Cholesterol: 64,5mg | 4 | OHREV |
| Večera | Hovädzie m(so s cibulovou omáčkou, zeleninový bulgur 1443,27 kJ Bielkoviny : 25,25g Tuky : 11,17g Sacharidy : 35,39g Vlákna: 10,4g Cholesterol: 0mg | 1a | OHREV |
| Streda | 23. 10. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Raňajky | Tuniová pomazánka s domácou lučinou, čerstvou zeleninou a viacvrstvným pečivom 1648,70kJ Bielkoviny : 17,67g Tuky : 15,14g Sacharidy : 51,52g Vlákna: 0,18g Cholesterol: 0mg | 1ab,3,4,7 | |
| Desiata | Marinované ovocie s jogurtovým krémom sypané semenka chia 757,20 kJ Bielkoviny : 4,61g Tuky : 2,74g Sacharidy : 33,39g Vlákna: 2,05g Cholesterol: 0mg | 7 | |
| Obed | Kukurličné cestoviny quattro formaggi s bravčovými nudličkami 2506,12 kJ Bielkoviny : 37,22g Tuky : 14,86g Sacharidy : 74,53g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg | 1a,7 | OHREV |
| Olovrant | Šopský šalát s balkánskym sýrom 230,40 kJ Bielkoviny : 2,87g Tuky : 2,51g Sacharidy : 5,77g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg | 7 | |
| Večera | Kuracie stehenný steak se šalátkem Coleslaw, ochuteným ružovou Himalájskou solí 801,16 kJ Bielkoviny : 24,07g Tuky : 3,4g Sacharidy : 14,31g Vlákna: 3,9g Cholesterol: 0mg | 8 | |
| Štvrtok | 24. 10. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Raňajky | Restovaná pohanka na cibulke s kukuricou a čerstvou zeleninou 1152,30 kJ Bielkoviny : 6,35g Tuky : 10,77g Sacharidy : 39,59g Vlákna: 0,8g Cholesterol: 0mg | 0 | |
| Desiata | Detoxikační čučoriedkový termix s kanadskou čučoriedkou 633,00 kJ Bielkoviny : 16,7g Tuky : 0,88g Sacharidy : 18,22g Vlákna: 5,88g Cholesterol: 0mg | 7 | |
| Obed | Oriental Rub morčacie nudličky s ananasom a arašidovou ryžou 1586,37 kJ Bielkoviny : 36,6g Tuky : 6,02g Sacharidy : 42,54g Vlákna: 1,33g Cholesterol: 0mg | 5 | OHREV |
| Olovrant | Banánové smoothie káva s kešu 929,48 kJ Bielkoviny : 7,55g Tuky : 7,19g Sacharidy : 29,83g Vlákna: 1,48g Cholesterol: 0mg | 7,8d | |
| Večera | Grahamová pizza s kuracou šunkou, olivami a sýrom 1659,99 kJ Bielkoviny : 19,82g Tuky : 14,18g Sacharidy : 46,66g Vlákna: 1,47g Cholesterol: 18,8mg | 1ab,7 | OHREV |
| Piatok | 25. 10. 2024 | Alergeny | Poznámka |
| Raňajky | Pomazánka z pečenej dýže s bylinkami, celozrnný chlieb 1579,40 kJ Bielkoviny : 13,17g Tuky : 14,2g Sacharidy : 53,9g Vlákna: 0,3g Cholesterol: 0mg | 1ab,3,7 | |
| Desiata | Domáci jáhelník s jablky, sladený kokosovým cukrom 702,05 kJ Bielkoviny : 8,03g Tuky : 0,85g Sacharidy : 31,76g Vlákna: 1,58g Cholesterol: 0mg | 3,7,8abc | |
| Obed | Pohankové gnocchi s kuracou roládou plnené sušenými rajčinami a mandlovým pyré 2248,94 kJ Bielkoviny : 34,06g Tuky : 11,91g Sacharidy : 69,15g Vlákna: 3,58g Cholesterol: 0mg | 7,8a | OHREV |
| Olovrant | Fitness pařížský šalátik s kukuričným chlebičkom 582,46 kJ Bielkoviny : 8,26g Tuky : 7,81g Sacharidy : 8,87g Vlákna: 0,22g Cholesterol: 0,06mg | 7 | |
| Večera | Pečené rybie filé na víne s koreňovou zeleninou v sojovej omáčke 838,80 kJ Bielkoviny : 23,92g Tuky : 4,66g Sacharidy : 11,63g Vlákna: 3,19g Cholesterol: 0mg | 4,6,7,9 | OHREV |