

Jedálniček SLOW CARB

21. 10. 2024 – 25. 10. 2024



FITeat[®]
KRABIČKOVÁ DIETA

Zobrazíť všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	21. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Šunkový krém s karotkou a konopným olejom, zeleninové špalíčky	7	
Desiata	Proteinové slivkové smoothie s makom	7,8c	
Obed	Cestoviny s bravčovým karé a kusky zeleniny	1a,3,7	OHREV
Olovrant	Lískové orechy	8b	
Večera	Zeleninový šalát s filírovaným kuracím mäsom a dipom	7	
Utorok	22. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Varené vajcia s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7	
Desiata	Kefirový tvaroh so sušeným ovocím	7	
Obed	Grilované stehenko s kudrnkou a karfiolová ryža	0	OHREV
Olovrant	Kešu oriešky	8d	
Večera	Hovädzie mäso s cibulovou omáčkou na masle dusenou zeleninou	0	OHREV
Streda	23. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Tuniaková pomazánka s domácou lučinou a celerovými plackami	3,4,7,9	
Desiata	Marinované ovocie s jahodovým proteinovým krémom , sypané chia	7	
Obed	Bravčové nudličky s omáčkou quatro formaggi, kukuričné cestoviny	1a,7	OHREV
Olovrant	Dýňové semiačka	0	
Večera	Kurací stehenný steak so šalátom Coleslaw, ochutený rúžovou Himalájskou solí	7,9	
Štvrtok	24. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Restovaná pohanka na cibulke s kukuricou a čerstvou zeleninou	0	
Desiata	Detoxikačný čučoriedkový termix s kanadskou čučoriedkou	7	
Obed	Oriental Rub morčacie nudličky s ananasom a arašidovou ryžou	5	OHREV
Olovrant	Zmes orieškou	8abc	
Večera	Kurací steak s grilovanou zeleninou	0	OHREV
Piatok	25. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Vajcová omeleta se syrom a čerstvou zeleninou	3,7	
Desiata	Tvarohový dezert se sušeným ovocím	7	
Obed	Brokolicová rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré	7,8a	OHREV
Olovrant	Kešu oriešky	8d	
Večera	Pečené rybíe filé na víne s koreňovou zeleninou v sojovej omáčke	4,6,7,9	OHREV