

Jedálniček KETO

07. 10. 2024 – 11. 10. 2024



FITeat[®]
KRABIČKOVÁ DIETA

Zobrazíť všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	07. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Zapečené vajcia so zeleninou a Keto tortillou	3,7	
Desiata	Jahodový krém so semiačkami chia a slnečnice	7,8d	
Obed	Kari kuracie kusky s karfiolovou ryžou	5	OHREV
Olovrant	Jogurtové smoothie s uhorkou a chilli	4,7	
Večera	Pohanka so zeleninou a restovaným morčacím mäsom	4,11	
Utorok	08. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Žervé - redkvičkový šalát	3,7	
Desiata	Domáci tvaroháček s kešu orechy	7,8d	
Obed	Dusená zelenina s grilovaným bravčovým mäsom Garlic a Pepper	5	OHREV
Olovrant	Syrové roládky plnené krémom s kúskami lososa a čerstvej bazalky	4,7	
Večera	Morská štika na citróne so zeleným sezamovým šalátom	4,11	
Streda	09. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Hemendex s čerstvú zeleninou	3	
Desiata	Orieškový krém s lesným ovocím	5,7	
Obed	Konjacové cestoviny s kuracími nudličkami, zeleninou a čedarom	7	OHREV
Olovrant	Vlašský oriešok	8c	
Večera	Sous-vide marinovaná panenka s farebným korením a himalájskou soľ a zeleninou	0	OHREV
Štvrtok	10. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Miešané vajčička s čerstvou zeleninou	3	
Desiata	Jogurt s mandlemi	7,8a	
Obed	Grilovaný losos so zeleninou na masle a arašidy	4,5	OHREV
Olovrant	Proteinový koktejl s kokosom	7	
Večera	Rukolový šalát s kuracím steakem	7	
Piatok	11. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Obložená miska so zeleninou, Keto tortilla	1a,3,7	
Desiata	Proteinový pribináček s chia semiačka	7	
Obed	Grilovaný mletý steak na zelenine a oriešky	5	OHREV
Olovrant	Uhorkový šalát s jogurtovou zálievkou a zázvorem	7	
Večera	Konjackový cestovinový šalát s čerstvou zeleninou a americkým dresingom	3,5,7	