

Jedálniček SLOW CARB

14. 10. 2024 – 18. 10. 2024



FITeat[®]
KRABIČKOVÁ DIETA

Zobrazíť všetky jedálničky podľa varianty

Pondelok	14. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Sýrová pomazánka s čerstvým a bylinkami a brokolicovými plackami	3,7	
Desiata	Proteinové ovocné smoothie s kešu	8d	
Obed	Kuraci koktejl se zelenými fazulkami na koriandru, ryža dvoch farieb	6	OHREV
Olovrant	Vlašský oriešok	8c	
Večera	Zelený šalátik s rybím filé na pomarančoch s slnečnicovými semienkami	4	
Utorok	15. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Miešané vajčička na šampionoch a mungo klíčky, čerstvá zelenina	3	
Desiata	Čokoládový proteinový pohankový pohár s kokosovým mliekom	7,8a	
Obed	Kuracie mäso s dusenou zeleninou a pšenom	7	OHREV
Olovrant	Mandle	8a	
Večera	Gratinovaná morčacie prsia s goudou na zeleninovom ratatouille	7	
Streda	16. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Avokádové guacamole , karfiolové placky	3	
Desiata	Chia pudink s čerstvým ovocím	7	
Obed	Burgenské bravčové karé s ružičkovou kapustou	9	OHREV
Olovrant	Dýňové semienka	0	
Večera	Hovädzia nudličky Tsunami Peppers s pečenými zemiakovými mesiačikmi	0	OHREV
Štvrtok	17. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Cuketová fritata	3	
Desiata	Rukolový spalovač tuku	7	
Obed	Morčacie kusky v jemnej jogurtovej omáke s rýžovými cestovinami	1a,7	OHREV
Olovrant	Slnečnicové semienka	0	
Večera	Zeleninový šalátik s filrovaným kuracím mäsom s balzamickou zálievkou	7	
Piatok	18. 10. 2024	Alergeny	Poznámka
Raňajky	Proteinový tvarohový dezert so zakysanou smotanou, brusnicami a semiačka	7	
Desiata	Vanilková proteinová desiata s kešu orechy	7,8d	
Obed	Bravčové mäso pečené na zelenine s hráškovým pyré	7	OHREV
Olovrant	Lískový oriešok	8b	
Večera	Šalát z cestovín se zeleninou, kuracím steakom a sezamovým olejom	1a	