

Vzorový jídelníček FIT

23.01.2023 - 27.01.2023

23.01.2023

Snídan	Sýrová pomazánka s prvními a bylinkami, celozrnné pečivo	1,3,7
	1427,60 kJ Bílkoviny : 19,92g Tuky : 7,96g Sacharidy : 52,01g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg	
Svačina I	Naše zdravá tyčinka / najdete na našem eshopu / 7,8	
	842 kJ Bílkoviny : 2,76g Tuky : 0,14g Sacharidy : 45,6g Vlákna: 1,86g Cholesterol: 0mg	
Oběd	Kuřecí koktejl se zelenými fazolkami a koriandrem, s rýží dvou barev	6 OH EV
	1746,91 kJ Bílkoviny : 28,04g Tuky : 9,39g Sacharidy : 52,52g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg	
Svačina II	Ovocné smoothie s kešu	8
	710,90 kJ Bílkoviny : 2,82g Tuky : 4,39g Sacharidy : 28,02g Vlákna: 0,33g Cholesterol: 0mg	
Večeře	Zelný salát s rybím filem na pomarančích se slunečnicovým semínkem	4
	1178,47 kJ Bílkoviny : 26,45g Tuky : 10,34g Sacharidy : 18,09g Vlákna: 3,78g Cholesterol: 0mg	

24.01.2023

Snídan	Míchaná vejčková se žampiony a mungo klíčky, první zelenina	1,3,7
	1756,25 kJ Bílkoviny : 22,04g Tuky : 13,48g Sacharidy : 56,07g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 430mg	
Svačina I	Pohankový pohár s kokosovým mlékem a javorovým sirupem	7,8
	798,70 kJ Bílkoviny : 4,77g Tuky : 9,46g Sacharidy : 21,4g Vlákna: 0,64g Cholesterol: 0mg	
Oběd	Kuřecí maso s dušenou zeleninou a jáhlou	7 OH EV
	1684,06 kJ Bílkoviny : 29,48g Tuky : 5,46g Sacharidy : 58,02g Vlákna: 1,73g Cholesterol: 0mg	
Svačina II	Caprese s první bazalkou	7
	343,30 kJ Bílkoviny : 4,75g Tuky : 5,05g Sacharidy : 4,21g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg	
Večeře	Gratinovaná krůtí prsa s goudou na zeleninovém ratatouille	7 OH EV
	1295,46 kJ Bílkoviny : 27,66g Tuky : 5,67g Sacharidy : 34,91g Vlákna: 10,03g Cholesterol: 11,4mg	

25.01.2023

Snídan	Avokádové guacamole s celozrnným pečivem a zeleninou	1,3,7
	1260,40 kJ Bílkoviny : 8,04g Tuky : 7,4g Sacharidy : 55,28g Vlákna: 2,85g Cholesterol: 0mg	
Svačina I	Chia pudink s první ovocem - vitamíny a minerály	7,8
	456,46 kJ Bílkoviny : 4,23g Tuky : 5,19g Sacharidy : 13,83g Vlákna: 5,07g Cholesterol: 0mg	
Oběd	Burgunská vepřová pečeně s cibulovým knedlíkem	1,7,9 OH EV
	2009,50 kJ Bílkoviny : 36,39g Tuky : 12,71g Sacharidy : 52,44g Vlákna: 1,02g Cholesterol: 0mg	
Svačina II	Salát z fazolek adzuki s kuřecí šunkou a yofreschkou	6,7
	683,97 kJ Bílkoviny : 12,83g Tuky : 2,44g Sacharidy : 22,83g Vlákna: 4,36g Cholesterol: 3,84mg	
Večeře	Hovízí nudličky Tsunami Peppers s pečenými bramborami a mýslí	0 OH EV
	1457,51 kJ Bílkoviny : 25,54g Tuky : 11,43g Sacharidy : 34,2g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg	

26.01.2023

Snídan	Cuketová fritata s Fit chlebem	1,3,7
	1788,41 kJ Bílkoviny : 23,12g Tuky : 16,05g Sacharidy : 51,78g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 436,8mg	
Svačina I	Ovocný salát s limetkovým pečivem a jogi	0
	524,07 kJ Bílkoviny : 1,76g Tuky : 0,41g Sacharidy : 28,16g Vlákna: 0,03g Cholesterol: 0mg	
Oběd	Krůtí kousky v jemné jogurtové omáčce s rýžovým těstovinami	1,7 OH EV
	1692,72 kJ Bílkoviny : 33,91g Tuky : 3,54g Sacharidy : 55,2g Vlákna: 0g Cholesterol: 0,25mg	
Svačina II	Rukolový spalovač tuků	0
	773,90 kJ Bílkoviny : 5,16g Tuky : 9,55g Sacharidy : 19,81g Vlákna: 2,2g Cholesterol: 0mg	
Večeře	Zeleninový salát s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou zálivkou	7
	1127,37 kJ Bílkoviny : 22,39g Tuky : 10,22g Sacharidy : 19,4g Vlákna: 3,83g Cholesterol: 0mg	

27.01.2023

Snídan	Ovesná kaše se semínky a sušeným ovocem	1,7
	1593,84 kJ Bílkoviny : 12,79g Tuky : 10,37g Sacharidy : 55,13g Vlákna: 0,07g Cholesterol: 8mg	
Svačina I	Rýžový chléb se sýrovým mrkvovým pyré a sezamovým olejem	1,7
	476,50 kJ Bílkoviny : 4,98g Tuky : 4,04g Sacharidy : 13,67g Vlákna: 1,04g Cholesterol: 0mg	
Oběd	Vepřové maso pečené v zelenině s hráškovým pyré	7 OH EV
	1756,11 kJ Bílkoviny : 40,84g Tuky : 12,62g Sacharidy : 35,22g Vlákna: 2,95g Cholesterol: 0mg	
Svačina II	Pórková polévka s bylinkovým svítkem	3,7 OH EV
	516,70 kJ Bílkoviny : 3,66g Tuky : 2,54g Sacharidy : 21,13g Vlákna: 2,96g Cholesterol: 43mg	
Večeře	Salát z červených těstovin se zeleninou, zakysanou smetanou a kuřecí šunkou	1,7
	1628,80 kJ Bílkoviny : 23,56g Tuky : 9,72g Sacharidy : 47,73g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 56mg	