

Vzorový jídelníček FIT

30.01.2023 - 03.02.2023

30.01.2023

Snídan	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, celozrnné pečivo	1,3,7	
	1228,70 kJ Bílkoviny : 15,42g Tuky : 4,5g Sacharidy : 52,55g Vláknina: 1,68g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Naše Proteinová tyčinky / Najdete na našem eshopu /	7,8	
	692 kJ Bílkoviny : 15,35g Tuky : 5,4g Sacharidy : 6,5g Vláknina: 15,05g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Špenátové těstoviny s vepřovými karé a kousky zeleniny	1,3,7	OH EV
	1875,66 kJ Bílkoviny : 34,42g Tuky : 7,24g Sacharidy : 57,78g Vláknina: 2,07g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Proteinové švestkové smoothie s mandlem	7,8	
	1180,10 kJ Bílkoviny : 12,25g Tuky : 11,67g Sacharidy : 30,58g Vláknina: 3,49g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	7	
	734,73 kJ Bílkoviny : 20,08g Tuky : 3,66g Sacharidy : 14,18g Vláknina: 0g Cholesterol: 4,9mg		

31.01.2023

Snídan	Krupavé domácí müsli s kefirovým meruňkovým krémem a sušeným ovocem	1,7	
	1802,85 kJ Bílkoviny : 13,89g Tuky : 10,94g Sacharidy : 64,41g Vláknina: 0,72g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Tvarohová pomazánka s první zeleninou, rýžový chléb	7	
	553,40 kJ Bílkoviny : 8,85g Tuky : 1,18g Sacharidy : 20,94g Vláknina: 2,78g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Grilovaný kuřecí steak Dark Roast s bramborem a kudrňkou	0	OH EV
	1553,82 kJ Bílkoviny : 34,94g Tuky : 10,09g Sacharidy : 32,77g Vláknina: 0,68g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Špenátová krémová polévka se zázvorem a vejcem	3,7	OH EV
	635,43 kJ Bílkoviny : 7,48g Tuky : 5,78g Sacharidy : 15,57g Vláknina: 0,58g Cholesterol: 64,5mg		
Večeře	Hovězí maso s cibulovou omáčkou, zeleninový bulgur	1	OH EV
	1443,27 kJ Bílkoviny : 25,25g Tuky : 11,17g Sacharidy : 35,39g Vláknina: 10,4g Cholesterol: 0mg		

01.02.2023

Snídan	Turkácká pomazánka s domácími lučinou, první zeleninou a vícezrnným pečivem	1,3,4,7	
	1648,70 kJ Bílkoviny : 17,67g Tuky : 15,14g Sacharidy : 51,52g Vláknina: 0,18g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Marinované ovoce s jogurtovým krémem sypané semínky chia	7	
	757,20 kJ Bílkoviny : 4,61g Tuky : 2,74g Sacharidy : 33,39g Vláknina: 2,05g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kuřecí těstoviny quattro formaggi s vepřovými nudličky	1,7	OH EV
	2506,12 kJ Bílkoviny : 37,22g Tuky : 14,86g Sacharidy : 74,53g Vláknina: 0g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Šopský salát s balkánským sýrem	7	
	230,40 kJ Bílkoviny : 2,87g Tuky : 2,51g Sacharidy : 5,77g Vláknina: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Kuřecí nudličky Gyros se salátkem Coleslaw, ochuceným rozmarýnovou Himalájskou solí	7,9	
	801,16 kJ Bílkoviny : 24,07g Tuky : 3,4g Sacharidy : 14,31g Vláknina: 3,9g Cholesterol: 0mg		

02.02.2023

Snídan	Restovaná pohanka na cibulce s kukuřicí a první zeleninou	0	
	1152,30 kJ Bílkoviny : 6,35g Tuky : 10,77g Sacharidy : 39,59g Vláknina: 0,8g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou	7	
	633,00 kJ Bílkoviny : 16,7g Tuky : 0,88g Sacharidy : 18,22g Vláknina: 5,88g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Oriental Rub krutidlo s ananasem a arašídovou rýží	8	OH EV
	1586,37 kJ Bílkoviny : 36,6g Tuky : 6,02g Sacharidy : 42,54g Vláknina: 1,33g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Banánová smoothie káva s kešu	7,8	
	929,48 kJ Bílkoviny : 7,55g Tuky : 7,19g Sacharidy : 29,83g Vláknina: 1,48g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Grahamova pizza s kuřecí šunkou, olivami a sýrem	1,7	OH EV
	1659,99 kJ Bílkoviny : 19,82g Tuky : 14,18g Sacharidy : 46,66g Vláknina: 1,47g Cholesterol: 18,8mg		

03.02.2023

Snídan	Pomazánka z pečené dýně s bylinkami a celozrnný chléb	1,3,7	
	1579,40 kJ Bílkoviny : 13,17g Tuky : 14,2g Sacharidy : 53,9g Vláknina: 0,3g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Domácí jáhelník s jablky, slazený kokosovým cukrem	3,7,8	
	702,05 kJ Bílkoviny : 8,03g Tuky : 0,85g Sacharidy : 31,76g Vláknina: 1,58g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Pohankové gnocchi s kuřecí roládou plnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré	7,8	OH EV
	2248,94 kJ Bílkoviny : 34,06g Tuky : 11,91g Sacharidy : 69,15g Vláknina: 3,58g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Fitness pařížský salátek s kukuřicí a rýžovým chlébkem	1,6,7	
	582,46 kJ Bílkoviny : 8,26g Tuky : 7,81g Sacharidy : 8,87g Vláknina: 0,22g Cholesterol: 0,06mg		
Večeře	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OH EV
	838,80 kJ Bílkoviny : 23,92g Tuky : 4,66g Sacharidy : 11,63g Vláknina: 3,19g Cholesterol: 0mg		