

Vzorový jídelní ek KETO

23.01.2023 - 27.01.2023

23.01.2023

Snídan	Obložená miska s první zeleninou	3,7	
Sva I	Tvarohový desert s kešu ořechy	7,8	
Ob d	Květáková rýže s kuřecími kousky a zakysanou smetanou	7	OH EV
Sva II	Jogurtové smoothie s okurkou a chilli	7	
Večeře	Zeleninový salát se semínky a tzatziki dresinkem	7	

24.01.2023

Snídan	Sázené vejce s mozzarellou a první zeleninou	3,7	
Sva I	Proteinová tvarohová svačina	7,8	
Ob d	Krůtí prsa s restovanými fazolkami, anglickou a kysaným zelím	0	OH EV
Sva II	Lískoříšková jogurtová svačina	7,8	
Večeře	Zeleninový salát s hermelínem a avokádovým dipem	7	

25.01.2023

Snídan	Hemenex s první zeleninou	3,7	
Sva I	Proteinový desert ze zakysané smetany a mandlí	7,8	
Ob d	Proteinové tostoviny s domácím pestem, olivami a vepřovou pečení	3,7,8	OH EV
Sva II	Chia pudink	7,8	
Večeře	Zeleninové ratatouille s balkánským sýrem	7	

26.01.2023

Snídan	Míchaná vajíčka s první zeleninou	3	
Sva I	Jogurt s vlašskými ořechy	7,8	
Ob d	Moskát štika se zázvorovým pečlivem a zeleninou dušenou na másle	4,7	OH EV
Sva II	Proteinové vanilkové mléko	7	
Večeře	Zeleninový salát se sýrem a zakysanou smetanou	7	

27.01.2023

Snídan	Vaječná omeleta s houbami	3,7	
Sva I	Desert ze zakysané smetany s dýňovými semínky	7,8	
Ob d	Proteinové tostoviny se špenátem a kuřecím steakiem	3,7	OH EV
Sva II	Okurkový salátek s jogurtovou zálivkou se zázvorem	7	
Večeře	Zeleninové ratatouille s ořechem	8	