

Vzorový jídelníček KETO

30.01.2023 - 03.02.2023

30.01.2023

Snídan	Obložená miska s vejcem, šunkou a mozzarellou	3,7	
Sva I	Tvarohový desert s kešu ořechy	7,8	
Ob d	Brokolicová rýže s filírovaným kuřecím prsem a zakysanou smetanou	7	OH EV
Sva II	Jogurtové smoothie s okurkou a chilli	7	
Večeře	Zeleninový salát se semínky a tzatziki dresinkem	7	

31.01.2023

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

01.02.2023

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 vepřovými nudličky	3,7,8	OH EV
Sva II	Chia pudink	7,8	
Večeře	Zeleninové ratatouille s balkánským sýrem	7	

02.02.2023

Snídan	Míchaná vajíčka s první zeleninou	3	
Sva I	Jogurt s vlašskými ořechy	7,8	
Ob d	Zelenina dušená na másle s bylinkovým rybím filéem	7	OH EV
Sva II	Proteinové borůvkové mléko	7	
Večeře	Zeleninový salát se sýrem a zakysanou smetanou	7	

03.02.2023

Snídan	Vaječná omeleta s žampiony a zeleninou	3,7	
Sva I	Desert ze zakysané smetany s dýňovými semínky	7,8	
Ob d	Turácký salátek z proteinových tostovin s rukolou	4,7	
Sva II	Okurkový salátek s jogurtovou zálivkou se zázvorem	7	
Večeře	Zeleninové ratatouille s ořechem	8	