

Vzorový jídelníček program KETO

11.01.2021 - 15.01.2021

Pondělí (11.01.2021)

Snídan	Obložená miska s vejcem, šunkou a mozzarellou	3,7	
Svačina I	Tvarohový desert s kešu ořechy	7,8	
Oběd	Kvarková rýže s restovaným králičím masem a zakysanou smetanou	7	OH EV
Svačina II	Jogurtové smoothie s okurkou a chilli	7	
Večere	Zeleninový salát se semínky a tzatziki dresinkem	7	

Úterý (12.01.2021)

Snídan	Sázené vejce s mozzarellou aerstvou zeleninou	3,7	
Svačina I	Proteinová tvarohová svačina	7,8	
Oběd	Veprův steak s restovanými fazolkami, anglickou a kysaným zelím	7	OH EV
Svačina II	Lískoříšková jogurtová svačina	7,8	
Večere	Zeleninový salát s hermelínem a avokádovým dipem	7	

Středa (13.01.2021)

Snídan	Hemenex serstvou zeleninou	3,7	
Svačina I	Proteinový desert ze zakysané smetany a mandlí	7,8	
Oběd	Proteinové těstoviny s domácím pestem, olivami a kuřecími nudličkami	3,7,8	OH EV
Svačina II	Chia pudink	7,8	
Večere	Cuketovo-lilkové ratatouille s balkánským sýrem	7	

Čtvrtek (14.01.2021)

Snídan	Míchaná vajíčka serstvou zeleninou	3	
Svačina I	Jogurt s vlašskými ořechy	7,8	
Oběd	Zelenina dušená na másle s grilovaným lososem Twenty Herbs	4,7	OH EV
Svačina II	Proteinové borůvkové mléko	7	
Večere	Zeleninový salát se sýrem a zakysanou smetanou	7	

Pátek (15.01.2021)

Snídan	Vaječná omeleta s žampiony a zeleninou	3,7	
Svačina I	Desert ze zakysané smetany s dýňovými semínky	7,8	
Oběd	Salátek z proteinových těstovin s králičím steakiem	7,8	
Svačina II	Okurkový salátek s jogurtovou zálivkou se zázvorem	7	
Večere	Zeleninové ratatouille s ořechem	8	OH EV

Ketogenní program s optimálním nastavením makroživin - minimum sacharidů.

Pokrmy určené k ohřevu, jsou označeny. Přejeme Vám dobrou chuť.

Seznam alergenů: 1.obiloviny obsahující lepek 2.korýši 3.vejce 4.ryby 5.jádra podzemnice olejné 6.sojové boby 7.mléko 8.skořápkové plody, ořechy 9.celer 10.hořčice 11.sezam 12.oxid siřičitý 13.vlčí bob 14.měkkýši

Nabízíme možnost přobjednání k Vaší objednávce:

Vitamín C , Imuni Complex , Hemoglobin , Lecitin , Omega 3 - 6 - 9 , Kloubní výživa , Kolagen atd.

www.nuvys-nutrition.cz