

Vzorový jídelníček program KETO

18.01.2021 - 22.01.2021

Pondělí (18.01.2021)

Snídan	Obložená miska s první zeleninou	3,7	
Svačina I	Tvarohový dezert s kešou ořechy	7,8	
Oběd	Kvarková rýže s kuřecími kousky a zakysanou smetanou	7	OH EV
Svačina II	Jogurtové smoothie s okurkou a chilli	7	
Večeře	Zeleninový salát se semínky a tzatziki dresinkem	7	

Úterý (19.01.2021)

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

Středa (20.01.2021)

Snídan	Hemenex s první zeleninou	3,7	
Svačina I	Proteinový dezert ze zakysané smetany a mandlí	7,8	
Oběd	Proteinové těstoviny s domácím pestem, olivami a vepřovou pečení	3,7,8	OH EV
Svačina II	Chia pudink	7,8	
Večeře	Cuketovo-lilkové ratatouille s balkánským sýrem	7	

Čtvrtek (21.01.2021)

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

Pátek (22.01.2021)

Snídan	Vaječná omeleta s houbami	3,7	
Svačina I	Desert ze zakysané smetany s dýňovými semínky	7,8	
Oběd	Proteinové těstoviny se špenátem a filírovaným kuřecím prsem	3,7	OH EV
Svačina II	Okurkový salátek s jogurtovou zálivkou se zázvorem	7	
Večeře	Zeleninové ratatouille s ořechem	8	

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