

Vzorový jídelní ek program KETO

27.06.2022 - 01.07.2022

Pondělí (27.06.2022)

Snídan	Obložená miska s první zeleninou	3,7	
Svačina I	Tvarohový desert s kešu ořechy	7,8	
Oběd	Kvartáková rýže s krávkami medailonky 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 (28.06.2022)

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

Středa (29.06.2022)

Snídan	Hemenex s první zeleninou	3,7	
Svačina I	Proteinový desert ze zakysané smetany a mandlí	7,8	
Oběd	Proteinové těstoviny s domácím pestem, olivami a vepřovými kousky	3,7,8	OH EV
Svačina II	Chia pudink	7,8	
Večeře	Zeleninové ratatouille s balkánským sýrem	7	

čtvrtek (30.06.2022)

Snídan	Míchaná vajíčka s první zeleninou	3	
Svačina I	Jogurt s vlašskými ořechy	7,8	
Oběd	Mořská štika se zázvorovým pepelivem 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 (01.07.2022)

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

Ketogenní program s optimálním nastavením makroživin - minimum sacharidů.

Pokrmů 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