

Vzorový jídelní ek program Low Carb High Fat žena

11.01.2021 - 15.01.2021

Pondělí (11.01.2021)

Snídan	Zapečené vejce se sýrem a první zeleninou	3,7	
	1447,50 kJ Bílkoviny: 28,3g Tuky: 18,9g Sacharidy: 15,29g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kari kuřecí kousky s kašičkou zeleniny a domácí majonézou	3,7	OH EV
	1999,84 kJ Bílkoviny: 24,1g Tuky: 30,73g Sacharidy: 24,05g Vlákna: 4,6g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Restované krůtí prsa se zeleninový salát se semínky a tzatziki dresinkem	7	
	1262,93 kJ Bílkoviny: 29,34g Tuky: 13,65g Sacharidy: 13,73g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 0mg		

Úterý (12.01.2021)

Snídan	Žervé - edkvi kový salátek s květákovými placičkami	3,7	
	1935,10 kJ Bílkoviny: 35,81g Tuky: 26,74g Sacharidy: 18,93g Vlákna: 3,8g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Grilované vepřové maso s restovanými fazolkami, anglickou a kysaným zelím	0	OH EV
	1794,20 kJ Bílkoviny: 40,72g Tuky: 26,42g Sacharidy: 5,78g Vlákna: 0,1g Cholesterol: 50mg		
Večeře	Moskát štika na limetkové omáčce se zelným sezamovým salátkem	4,11	
	1294,98 kJ Bílkoviny: 30,99g Tuky: 12,58g Sacharidy: 14,8g Vlákna: 6,6g Cholesterol: 0mg		

Středa (13.01.2021)

Snídan	Proteinový burákový krém se semínky a ovocem	5,7	
	2306,07 kJ Bílkoviny: 47,9g Tuky: 29,19g Sacharidy: 22,2g Vlákna: 9,43g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Dušená zelenina na másle s kuřecími nudličkami a edarem	7	OH EV
	1327,86 kJ Bílkoviny: 30,81g Tuky: 15,34g Sacharidy: 12,03g Vlákna: 0g Cholesterol: 30mg		
Večeře	Marinovaná panenka s barevným pepřem a himalájskou solí, pepřové zelí	0	
	1697,64 kJ Bílkoviny: 34,09g Tuky: 19,48g Sacharidy: 22,73g Vlákna: 2,3g Cholesterol: 73mg		

Čtvrtek (14.01.2021)

Snídan	Míchaná vejčková s restovanou anglickou slaninou a první zeleninou	3	
	1542,70 kJ Bílkoviny: 18,46g Tuky: 27,36g Sacharidy: 11,26g Vlákna: 0,51g Cholesterol: 470mg		
Oběd	Znojenský hovězí gulášek s květákovými rýžemi	0	OH EV
	1259,60 kJ Bílkoviny: 29,45g Tuky: 13,59g Sacharidy: 15,22g Vlákna: 4,85g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Rukolový salátek s kuřecím steakiem, pepřovými batáty a kešu ořechy	8	OH EV
	2260,59 kJ Bílkoviny: 32,86g Tuky: 20,25g Sacharidy: 51,85g Vlákna: 10,44g Cholesterol: 0mg		

Pátek (15.01.2021)

Snídan	Obložená miska se zeleninou	3,7	
	1683,00 kJ Bílkoviny: 37,92g Tuky: 23,83g Sacharidy: 8,7g Vlákna: 0g Cholesterol: 430mg		
Oběd	Ořechový krůtí steak s celerovými hranolkami	7,8,9	OH EV
	1966,03 kJ Bílkoviny: 25,32g Tuky: 27,18g Sacharidy: 27,58g Vlákna: 6,48g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Proteinový tvrdý stovínový salátek s první zeleninou, kuřecím steakiem a americkým čokoládovým sýrem		
	1594,70 kJ Bílkoviny: 36,69g Tuky: 13,72g Sacharidy: 28,4g Vlákna: 1,14g Cholesterol: 0mg		

Orientační denní hodnoty makroživin pro Low Carb High Fat muž Sacharidy - 80g, Tuky - 80g, Bílkoviny - 160g.

Pokrmu 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