

## Vzorový jídelní ek program Low Carb High Fat žena

18.01.2021 - 22.01.2021

## Pondělí (18.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Sýrová pomazánka s prvními bylinkami a brokolicevými placičkami</b>	3,7	
	1590,00 kJ   Bílkoviny: 32,66g   Tuky: 19,66g   Sacharidy: 17,6g   Vlákna: 3,32g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí koktejl se zelenými fazolkami na koriandru</b>	6	OH EV
	1009,11 kJ   Bílkoviny: 27,42g   Tuky: 8,8g   Sacharidy: 10,82g   Vlákna: 0,9g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Zelný salátek s rybím filé na pomerančích se slunečnicovým semínkem</b>	4	
	1490,37 kJ   Bílkoviny: 30,84g   Tuky: 15,42g   Sacharidy: 21g   Vlákna: 5,02g   Cholesterol: 0mg		

## Úterý (19.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Míchaná vajíčka se žampiony a první pažitkou</b>	3,8	
	1842,32 kJ   Bílkoviny: 24,41g   Tuky: 27,9g   Sacharidy: 21,58g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 430mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí maso s dušenou zeleninou, květákovou kaší a restovanou cibulkou</b>	7	OH EV
	1897,36 kJ   Bílkoviny: 29,12g   Tuky: 25,94g   Sacharidy: 23,01g   Vlákna: 5,07g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Gratinovaná krůtí prsa s goudou na zeleninovém ratatouille</b>	7	OH EV
	1690,46 kJ   Bílkoviny: 36,86g   Tuky: 11,57g   Sacharidy: 35,55g   Vlákna: 10,03g   Cholesterol: 34,2mg		

## Středa (20.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Avokádové guacamole s květáky a placičkami</b>	3	
	1369,75 kJ   Bílkoviny: 17,43g   Tuky: 19,1g   Sacharidy: 20,75g   Vlákna: 5,55g   Cholesterol: 430mg		
<b>Oběd</b>	<b>Burgunská vepřová panenka s řízkem z kapustou a vlašským oříškem</b>	8,9	OH EV
	1743,76 kJ   Bílkoviny: 39,43g   Tuky: 17,91g   Sacharidy: 22,82g   Vlákna: 8,62g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Hovězí nudličky Tsunami Peppers s grilovanou zeleninou</b>	8	OH EV
	1911,51 kJ   Bílkoviny: 32,75g   Tuky: 26,77g   Sacharidy: 21,07g   Vlákna: 1,33g   Cholesterol: 0mg		

## Čtvrtek (21.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Cuketová fritata s parmazánem</b>	3,7	
	1378,77 kJ   Bílkoviny: 22,58g   Tuky: 18,03g   Sacharidy: 18,45g   Vlákna: 0,57g   Cholesterol: 443,6mg		
<b>Oběd</b>	<b>Krůtí kousky v jemné jogurtové omáčce s brokolicevými rýžemi</b>	7,11	OH EV
	1833,67 kJ   Bílkoviny: 47,91g   Tuky: 17,55g   Sacharidy: 19,11g   Vlákna: 6,78g   Cholesterol: 0,5mg		
<b>Večeře</b>	<b>Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou zálivkou</b>	7,8	
	2282,21 kJ   Bílkoviny: 33,95g   Tuky: 32,93g   Sacharidy: 23,81g   Vlákna: 7,36g   Cholesterol: 0mg		

## Pátek (22.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Proteinový tvarohový dezert se zakysanou smetanou, ovocem a semínky</b>	7	
	2324,30 kJ   Bílkoviny: 29,36g   Tuky: 34,93g   Sacharidy: 25,79g   Vlákna: 4,15g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Vepřové maso pečené v zelenině s cuketovými hranolky</b>	7,8	OH EV
	1505,01 kJ   Bílkoviny: 36,21g   Tuky: 16,75g   Sacharidy: 15,3g   Vlákna: 3,99g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Salát z proteinových těstovin se zeleninou, kuřecím steakiem a sezamovým olejem</b>	7,11	
	1293,70 kJ   Bílkoviny: 38,86g   Tuky: 7,81g   Sacharidy: 19,82g   Vlákna: 1,2g   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.měkčíši

Nabízíme možnost přobjednání k Vaší objednávce:

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

[www.nuvys-nutrition.cz](http://www.nuvys-nutrition.cz)