

Vzorový jídelní ek program Low Carb High Fat žena

18.10.2021 - 22.10.2021

Pondělí (18.10.2021)

Snídan	Obložená miska s vejcem, šunkou a mozzarellou	3,7	
	1859,00 kJ Bílkoviny: 33,79g Tuky: 26,14g Sacharidy: 17,98g Vlákna: 0g Cholesterol: 430mg		
Oběd	Marinovaná panenka s grilovanou zeleninou	7	OH EV
	1564,76 kJ Bílkoviny: 49,86g Tuky: 13,85g Sacharidy: 11,45g Vlákna: 4g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Krůtí steak s dipem z manga a celerovým pyré	7,9	OH EV
	1581,98 kJ Bílkoviny: 33,83g Tuky: 16,02g Sacharidy: 21,92g Vlákna: 3,56g Cholesterol: 0mg		

Úterý (19.10.2021)

Snídan	Žampionový krém s šalotkou a sázeným vejcem	3,7	
	1351,82 kJ Bílkoviny: 14,81g Tuky: 24,52g Sacharidy: 12,54g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Grilovaná tilapie se smetanovým pečlivem a batátovými dolárky	4,7	OH EV
	1485,08 kJ Bílkoviny: 28,49g Tuky: 6,39g Sacharidy: 39,6g Vlákna: 8g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Salátek caesar s hořčicí a dresinkem a vlašským oříškem	7,8,10	
	960,21 kJ Bílkoviny: 29,5g Tuky: 5,53g Sacharidy: 12,98g Vlákna: 0,6g Cholesterol: 12,06mg		

Středa (20.10.2021)

Snídan	Proteinový koláčový tvaroh s lískovými ořechy a skořicí	7,8	
	1692,04 kJ Bílkoviny: 39,13g Tuky: 20,65g Sacharidy: 13,69g Vlákna: 10,02g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Hlívkový gulášek s krůtími kousky a brokolicevou rýží	10	OH EV
	1231,48 kJ Bílkoviny: 36,32g Tuky: 7,3g Sacharidy: 18,96g Vlákna: 7g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Kuřecí kousky se zeleninou dušenou na másle	8	OH EV
	1340,87 kJ Bílkoviny: 32,42g Tuky: 15,39g Sacharidy: 10,42g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		

Čtvrtek (21.10.2021)

Snídan	Míchaná vejce s pažitkou a šunkovými nudličkami	3	
	1154,31 kJ Bílkoviny: 24,35g Tuky: 13,57g Sacharidy: 13,42g Vlákna: 0,86g Cholesterol: 464,13mg		
Oběd	Kuřecí perkelt s celerovými hranolkami	7,8,9	OH EV
	1833,93 kJ Bílkoviny: 33,09g Tuky: 18,72g Sacharidy: 31,36g Vlákna: 4,86g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Vepřový steak marinovaný v barbecue omáčce se zeleninovým salátkem	7	
	1358,16 kJ Bílkoviny: 38,49g Tuky: 11,52g Sacharidy: 15,45g Vlákna: 1,78g Cholesterol: 0mg		

Pátek (22.10.2021)

Snídan	Proteinový jahodovo-kokosový krém se skořicí a lískovými oříšky	7,8	
	3114,76 kJ Bílkoviny: 31,75g Tuky: 56,99g Sacharidy: 24,83g Vlákna: 3,15g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Hovězí maso v pikantní omáčce s kašičkou z červené zeleniny	9,10,11	OH EV
	1618,30 kJ Bílkoviny: 30,47g Tuky: 16,78g Sacharidy: 27,82g Vlákna: 5,54g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Drůbeží hamburger se zeleninovým salátkem s rýžovým olejem	3,7,10	
	1073,38 kJ Bílkoviny: 29,65g Tuky: 6,02g Sacharidy: 20,23g Vlákna: 0,49g Cholesterol: 54,95mg		

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