

## Vzorový jídelní ek program Low Carb High Fat žena

27.06.2022 - 01.07.2022

## Pondělí (27.06.2022)

<b>Snídan</b>	<b>Proteinový okoloádový jogurt s biokulturou, plátky mandlí a ovocem</b>	<b>7,8</b>	
	1888,45 kJ   Bílkoviny: 33,5g   Tuky: 25,85g   Sacharidy: 20,74g   Vlákna: 0,5g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Pečené krůtí medailonky na baby karotce s brokolicovou rýží</b>	<b>0</b>	<b>OH EV</b>
	1183,73 kJ   Bílkoviny: 35,98g   Tuky: 6,8g   Sacharidy: 17,53g   Vlákna: 6,65g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Zeleninový salát s červenou quinoou a kuřecím filírovaným masem</b>	<b>11</b>	
	1450,94 kJ   Bílkoviny: 27,71g   Tuky: 14,54g   Sacharidy: 24,51g   Vlákna: 1,06g   Cholesterol: 0mg		

## Úterý (28.06.2022)

<b>Snídan</b>	<b>Sýrová roláda s domácími lučinou, kuřecí šunkou a vejcem</b>	<b>3,7,10</b>	
	1946,86 kJ   Bílkoviny: 41,58g   Tuky: 27,64g   Sacharidy: 12,19g   Vlákna: 0,06g   Cholesterol: 215mg		
<b>Oběd</b>	<b>Marinované pikantní kuřecí stehýnko se zeleninou restovanou na bylinkovém másle</b>	<b>7</b>	<b>OH EV</b>
	1014,32 kJ   Bílkoviny: 27,95g   Tuky: 7,19g   Sacharidy: 14,66g   Vlákna: 0,21g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Ratatouille s tlápií, kešu a vejcem</b>	<b>3,4,8</b>	<b>OH EV</b>
	1577,80 kJ   Bílkoviny: 37,87g   Tuky: 17,83g   Sacharidy: 16,51g   Vlákna: 0,66g   Cholesterol: 215mg		

## Středa (29.06.2022)

<b>Snídan</b>	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou a bazalkou</b>	<b>3,7</b>	
	1386,36 kJ   Bílkoviny: 23,45g   Tuky: 20,96g   Sacharidy: 11,48g   Vlákna: 0,17g   Cholesterol: 430mg		
<b>Oběd</b>	<b>Cuketové nudle s domácím pestem a vepřovými kousky Garlic Pepper</b>	<b>8</b>	<b>OH EV</b>
	1654,06 kJ   Bílkoviny: 37,85g   Tuky: 22,02g   Sacharidy: 10,41g   Vlákna: 3,34g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Kuřecí steak s celerovými hranolkami a domácí majonézou, sypaný červeným sezamovým</b>	<b>3,7,9,11</b>	<b>OH EV</b>
	1695,80 kJ   Bílkoviny: 26,56g   Tuky: 21,77g   Sacharidy: 23,33g   Vlákna: 4,39g   Cholesterol: 0mg		

## Čtvrtek (30.06.2022)

<b>Snídan</b>	<b>Domácí vanilkový přibinák s černobízkovou omáčkou a lískovým oříškem</b>	<b>7,8</b>	
	1623,90 kJ   Bílkoviny: 14,99g   Tuky: 15,2g   Sacharidy: 46,54g   Vlákna: 3,74g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kapustovo-zeleninový karbanátek s kašičkou z červené zeleniny</b>	<b>3,7,9</b>	<b>OH EV</b>
	1653,10 kJ   Bílkoviny: 39,7g   Tuky: 15,72g   Sacharidy: 22,85g   Vlákna: 5,82g   Cholesterol: 295mg		
<b>Večeře</b>	<b>Hovozí po italsku se zeleninovým salátem s pečenými batáty a parmazánem</b>	<b>7</b>	
	1638,64 kJ   Bílkoviny: 35,63g   Tuky: 14,97g   Sacharidy: 27,57g   Vlákna: 4,48g   Cholesterol: 13,6mg		

## Pátek (01.07.2022)

<b>Snídan</b>	<b>Vaječná omeleta s houbami</b>	<b>3,7</b>	
	1396,12 kJ   Bílkoviny: 18,83g   Tuky: 22,85g   Sacharidy: 13,28g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 430mg		
<b>Oběd</b>	<b>Grilované vepřové karé s dýní Hokaido a listovým špenátem se zakysanou smetanou</b>	<b>7</b>	<b>OH EV</b>
	1431,50 kJ   Bílkoviny: 37,24g   Tuky: 13,44g   Sacharidy: 14,9g   Vlákna: 2,2g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Turácký stovínový salátek s rukolou, olivami a kapary</b>	<b>4,7</b>	
	1723,41 kJ   Bílkoviny: 43,63g   Tuky: 17,07g   Sacharidy: 23,13g   Vlákna: 2,84g   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