

Vzorový jídelní ek LOW CARB HF Žena

23.01.2023 - 27.01.2023

23.01.2023

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

24.01.2023

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

25.01.2023

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

26.01.2023

Snídan	Cuketová fritata s parmazánem	3,7	
	1378,77 kJ Bílkoviny: 22,58g Tuky: 18,03g Sacharidy: 18,45g Vlákna: 0,57g Cholesterol: 443,6mg		
Oběd	Krůtí kousky v jemné jogurtové omáčce s brokolicevými rýžemi	7,11	OH EV
	1720,67 kJ Bílkoviny: 41,91g Tuky: 17,35g Sacharidy: 19,11g Vlákna: 6,78g Cholesterol: 0,5mg		
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou zálivkou	7,8	
	2282,21 kJ Bílkoviny: 33,95g Tuky: 32,93g Sacharidy: 23,81g Vlákna: 7,36g Cholesterol: 0mg		

27.01.2023

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