

Vzorový jídelní ek program Slow Carb muž

27.06.2022 - 01.07.2022

Pondělí (27.06.2022)

Snídan	Pomazánka z červené epyslným semínkem a první zeleninou	7,8	
	560,49 kJ Bílkoviny : 10,94g Tuky : 3,12g Sacharidy : 15,52g Vlákna: 3,97g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Naše proteinová tyčinka Bikini Line / Najdete v našem eshopu /	7,8	
	692 kJ Bílkoviny : 15,35g Tuky : 5,4g Sacharidy : 6,5g Vlákna: 15,05g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Pečené krůtí medailonky na medu a baby karotce, jasmínová rýže	0	OH EV
	1104,69 kJ Bílkoviny : 30,4g Tuky : 1g Sacharidy : 31,68g Vlákna: 1,72g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Arašíd	5	
	646,00 kJ Bílkoviny : 6,45g Tuky : 12,31g Sacharidy : 4,03g Vlákna: 2,12g Cholesterol: 0mg		
Večere	Zeleninový salát s červenou quinoou a kulečím filírovaným masem	0	
	1132,76 kJ Bílkoviny : 25,2g Tuky : 8,59g Sacharidy : 21,51g Vlákna: 0,01g Cholesterol: 0mg		

Úterý (28.06.2022)

Snídan	Sýrová roláda s domácími lučinou, kulečím šunkou a vejcem	3,7,10	
	936,14 kJ Bílkoviny : 17,63g Tuky : 13,6g Sacharidy : 7,82g Vlákna: 0,02g Cholesterol: 64,5mg		
Svačina I	Ovocné proteinové smoothie s mraženými ořechy - vitamíny a minerály	8	
	822,95 kJ Bílkoviny : 19,97g Tuky : 2,16g Sacharidy : 22,77g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Marinované pikantní kulečím stehýnko HOT BEE s pečenými bylinkovými bramborami	0	OH EV
	1157,98 kJ Bílkoviny : 29,52g Tuky : 5,36g Sacharidy : 24,27g Vlákna: 0,2g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Kešu ořech	8	
	622,25 kJ Bílkoviny : 4,55g Tuky : 10,96g Sacharidy : 7,55g Vlákna: 0,83g Cholesterol: 0mg		
Večere	Milánské zelky se zeleným salátkem s koprem a semínky	3,8	
	1627,30 kJ Bílkoviny : 27,17g Tuky : 14,29g Sacharidy : 37,23g Vlákna: 3,75g Cholesterol: 43mg		

Středa (29.06.2022)

Snídan	Rajčatová frittata s mozzarellou a bazalkou	3,7	
	890,69 kJ Bílkoviny : 14,75g Tuky : 12,46g Sacharidy : 9,95g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 322,5mg		
Svačina I	Ovocná miska se zakysanou proteinovou smetanou - vitamíny a minerály	7	
	1279,00 kJ Bílkoviny : 21,55g Tuky : 14,95g Sacharidy : 17,9g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kukuřičné stovinky s domácími pestem, vepřovými kousky a cuketou	1,8	OH EV
	1603,70 kJ Bílkoviny : 34,73g Tuky : 7,36g Sacharidy : 42,25g Vlákna: 0,6g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Dýňová semínka	0	
	435,60 kJ Bílkoviny : 4,91g Tuky : 9,17g Sacharidy : 0,2g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večere	Jáhlový salátek se zeleninou, kulečím masem a sezamovým olejem	11	
	795,75 kJ Bílkoviny : 26,65g Tuky : 1,19g Sacharidy : 16,72g Vlákna: 0,5g Cholesterol: 0mg		

čtvrtek (30.06.2022)

Snídan	Vegetariánský pochoutkový salát s celerovým pláckami	3,7	
	1060,04 kJ Bílkoviny : 12,32g Tuky : 15,26g Sacharidy : 15,93g Vlákna: 2,23g Cholesterol: 322,5mg		
Svačina I	Domácí proteinový vanilkový přibíněk s černobízkovou omáčkou - vitamíny a minerály	7	
	772,80 kJ Bílkoviny : 21,7g Tuky : 2,09g Sacharidy : 18,98g Vlákna: 2,88g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kapustovo - zeleninový karbanátek s bramborovým pyré a kudrnkou	1,3,7	OH EV
	923,32 kJ Bílkoviny : 28,27g Tuky : 3,32g Sacharidy : 19,11g Vlákna: 1,22g Cholesterol: 150,2mg		
Svačina II	Vlašský ořech	8	
	594,00 kJ Bílkoviny : 3,04g Tuky : 13,04g Sacharidy : 2,75g Vlákna: 1,35g Cholesterol: 0mg		
Večere	Hovězí po italsku, parmazánový polentový knedlík	7	OH EV
	1329,44 kJ Bílkoviny : 28,79g Tuky : 11,75g Sacharidy : 24,35g Vlákna: 2,12g Cholesterol: 6,45mg		

Pátek (01.07.2022)

Snídan	Tvarohový paprikový krém s černým sezamovým semínkem, květinová omáčka	7,11	
	1035,39 kJ Bílkoviny : 20,2g Tuky : 12,15g Sacharidy : 13,34g Vlákna: 6,68g Cholesterol: 215mg		
Svačina I	Ananasový desert s proteinovým ořechovým - kokosovým krémem	7,8	
	656,75 kJ Bílkoviny : 16,91g Tuky : 1,55g Sacharidy : 18,08g Vlákna: 2,73g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Segedínský libový guláš	0	OH EV
	1089,61 kJ Bílkoviny : 24,86g Tuky : 8,83g Sacharidy : 19,48g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 62,09mg		
Svačina II	Lískové ořechy	8	
	569,40 kJ Bílkoviny : 3g Tuky : 12,16g Sacharidy : 3,33g Vlákna: 1,95g Cholesterol: 0mg		
Večere	Tvarohový stovinkový salátek s rukolou, olivami a kapary	1,4,7	
	1282,19 kJ Bílkoviny : 32,36g Tuky : 10,16g Sacharidy : 20,34g Vlákna: 2,96g Cholesterol: 0mg		

Orientační denní hodnoty makroživin pro Slow Carb žena Sacharidy - 70g, Tuky 35g, Bílkoviny - 80g.

Pokrmy 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 siričitý 13.vlčí bob 14.měkčíši