

# Jídelníček SLOW CARB

29.1.2024 - 2.2.2024

**FITeat**<sup>®</sup>  
KRABÍČKOVÁ DIETA

Pondělí 29. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Proteinový tvaroh s oříšky	7,8a	
<i>Svačina 1:</i>	Domácí pistáciový termix slazený kokosovým cukrem se sušeným ovocem a kešu	7,8dg	
<i>Oběd :</i>	Kuřecí nudličky s jemnou švestkovou omáčkou s kukuřičnou rýží	0	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Dýňová semínka	0	
<i>Večeře:</i>	Krůtí steak Garlic a Pepper grilovaný se sýrem na ledovém salátku	7	
Úterý 30. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Vajíčková pomazánka se smaženou cibulkou a čerstvou zeleninou	3,7,10	
<i>Svačina 1:</i>	Borůvkový jogurt s madlemi	7,8a	
<i>Oběd :</i>	Pečené kuřecí stehýnko se zeleninovým salátem	0	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Vlašské oříšky	8c	
<i>Večeře:</i>	Zapečené těstoviny s kajenským pepřem se zeleninou a mozzarellou a krůtím	1a,3,7	OHŘEV
Středa 31. 1. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Pomazánka z červené čočky s kvěťákovými placičkami	3,7	
<i>Svačina 1:</i>	Proteinový banánový tvaroh	7	
<i>Oběd :</i>	Brokolicevá rýže s boloňskou směsí a parmazánem	7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Semínková miska	0	
<i>Večeře:</i>	Marinovaný losos s pečenými batáty a jogurtový dip s koprem	4,7	OHŘEV
Čtvrtek 1. 2. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Míchané jáhly s vejci a čerstvou petrželkou a zeleninovými chipsy	3,7	
<i>Svačina 1:</i>	Proteinovo čokoládová svačinka	7	
<i>Oběd :</i>	Krůtí nudličky s koprovou omáčkou a zakysanou smetanou	3,7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Lískové oříšky	8b	
<i>Večeře:</i>	Kuřecí řízečky v milánském kukuřičném bezlep. obalu, zel. salátek sypaný sezamem	3,7,11	
Pátek 2. 2. 2024			
<i>Snídaně:</i>	Celerové placičky s cottage pomazánkou s čerstvými bylinkami	3,7,9	
<i>Svačina 1:</i>	Citrusové smoothie s chia semínky	0	
<i>Oběd :</i>	Marinovaný steak z roštu s listovým špenátem, zakysankou a bavorské špecle	1a,7	OHŘEV
<i>Svačina 2:</i>	Mandle	8a	
<i>Večeře:</i>	Kapusta s quinoou zapečená pod sýrovou krustou s dušenými hovězími nudličkami	3,7	OHŘEV