

Vzorový jídelní ek SLOW CARB Muž

23.01.2023 - 27.01.2023

23.01.2023

Snídan	Sýrová pomazánka s prvními bylinkami a brokolicevým a placičkami	3,7	
	985,60 kJ Bílkoviny : 20,14g Tuky : 11,04g Sacharidy : 13,5g Vlákna: 3,32g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Naše proteinová tyčinka / najdete na našem eshopu /	7,8	
	692 kJ Bílkoviny : 15,35g Tuky : 5,4g Sacharidy : 6,5g Vlákna: 15,05g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kuřecí koktejl se zelenými fazolkami a koriandrem, s rýží dvou barev	6	OH EV
	1281,45 kJ Bílkoviny : 24,94g Tuky : 8,81g Sacharidy : 29,52g Vlákna: 0,56g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Vlašský ošek	8	
	594,00 kJ Bílkoviny : 3,05g Tuky : 13,04g Sacharidy : 2,74g Vlákna: 1,34g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Zelný salátek s rybím filem na pomarančích se slunečnicovým semínkem	4	
	908,16 kJ Bílkoviny : 32,3g Tuky : 5,59g Sacharidy : 11,33g Vlákna: 1,61g Cholesterol: 0mg		

24.01.2023

Snídan	Míchaná vejčková se žampiony a mungo klíčky, první zelenina	3	
	917,45 kJ Bílkoviny : 16,32g Tuky : 11,4g Sacharidy : 11,55g Vlákna: 0g Cholesterol: 430mg		
Svačina I	okoládový proteinový pohár s kokosovým mlékem	7,8	
	1001,30 kJ Bílkoviny : 23,82g Tuky : 9,27g Sacharidy : 15,14g Vlákna: 0,5g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kuřecí maso s dušenou zeleninou a jáhlou	7	OH EV
	1157,71 kJ Bílkoviny : 25,54g Tuky : 4,29g Sacharidy : 32,67g Vlákna: 3,28g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Mandle	8	
	782,70 kJ Bílkoviny : 7,23g Tuky : 16,23g Sacharidy : 3g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Gratinovaná krůtí prsa s goudou na zeleninovém ratatouille	7	OH EV
	1086,70 kJ Bílkoviny : 26,91g Tuky : 5,43g Sacharidy : 23,81g Vlákna: 6,53g Cholesterol: 11,4mg		

25.01.2023

Snídan	Avokádové guacamole s květákovými a placičkami	3	
	878,55 kJ Bílkoviny : 10,14g Tuky : 12,11g Sacharidy : 14,66g Vlákna: 5,18g Cholesterol: 215mg		
Svačina I	Chia pudink s první ovocem	7,8	
	960,80 kJ Bílkoviny : 27,14g Tuky : 7,35g Sacharidy : 15,88g Vlákna: 5,06g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Burgunská vepřová pečeně s rýžovou kapustou	9	OH EV
	1109,98 kJ Bílkoviny : 34,41g Tuky : 5,97g Sacharidy : 17,65g Vlákna: 6,67g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Dýňové semínko	0	
	435,60 kJ Bílkoviny : 4,9g Tuky : 9,18g Sacharidy : 0,2g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Hovíz nudličky Tsunami Peppers s pečenými bramborami a marmeládou	0	OH EV
	1512,91 kJ Bílkoviny : 25,74g Tuky : 11,73g Sacharidy : 36,5g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg		

26.01.2023

Snídan	Cuketová fritata	3	
	1006,47 kJ Bílkoviny : 17,55g Tuky : 14,99g Sacharidy : 8,21g Vlákna: 0,57g Cholesterol: 436,8mg		
Svačina I	Rukolový spalovač tuků	7	
	840,00 kJ Bílkoviny : 22,09g Tuky : 6,79g Sacharidy : 12,91g Vlákna: 1,5g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Krůtí kousky v jemné jogurtové omáčce s rýžovými těstovinami	1,7	OH EV
	1395,62 kJ Bílkoviny : 30,31g Tuky : 3,44g Sacharidy : 42g Vlákna: 0g Cholesterol: 0,25mg		
Svačina II	Slunečnicová semínka	0	
	742,20 kJ Bílkoviny : 5,7g Tuky : 13,5g Sacharidy : 8,24g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou zálivkou	7	
	895,01 kJ Bílkoviny : 22,3g Tuky : 6,04g Sacharidy : 15,19g Vlákna: 3,9g Cholesterol: 0mg		

27.01.2023

Snídan	Proteinový tvarohový dezert se zakysanou smetanou, brusinkami a semínky	7	
	1105,09 kJ Bílkoviny : 19,67g Tuky : 11,21g Sacharidy : 19,39g Vlákna: 2,55g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Vanilková proteinová tyčinka s kešu ořechy	7,8	
	1036,00 kJ Bílkoviny : 18,8g Tuky : 13,65g Sacharidy : 11,98g Vlákna: 0,66g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Vepřové maso pečené v zelenině s hráškovým pyré	7	OH EV
	1325,66 kJ Bílkoviny : 37,47g Tuky : 6,81g Sacharidy : 25,7g Vlákna: 1,97g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Lískový ošek	8	
	569,40 kJ Bílkoviny : 2,99g Tuky : 12,15g Sacharidy : 3,34g Vlákna: 1,94g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Salát z epných těstovin se zeleninou, kuřecím steakiem a sezamovým olejem	1	
	986,40 kJ Bílkoviny : 26,91g Tuky : 0,66g Sacharidy : 26,72g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 0mg		