

Vzorový jídelní ek SLOW CARB Muž

30.01.2023 - 03.02.2023

30.01.2023

Snídan	Šunkový krém s karotkou a konopným olejem, zeleninové špalíky	7	
	624,70 kJ Bílkoviny : 14,17g Tuky : 5,52g Sacharidy : 10,73g Vlákna: 1,64g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Naše Proteinová tyinka / Najdete na našem eshopu /	7,8	
	692 kJ Bílkoviny : 15,35g Tuky : 5,4g Sacharidy : 6,5g Vlákna: 15,05g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Špenátové těstoviny s vepřovými karé a kousky zeleniny	1,3,7	OH EV
	1550,07 kJ Bílkoviny : 37,21g Tuky : 7,77g Sacharidy : 35,56g Vlákna: 1,31g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Lískový oříšek	8	
	711,75 kJ Bílkoviny : 3,75g Tuky : 15,2g Sacharidy : 4,17g Vlákna: 2,42g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem a dipem	7	
	771,38 kJ Bílkoviny : 22,08g Tuky : 3,82g Sacharidy : 13,8g Vlákna: 0g Cholesterol: 4,91mg		

31.01.2023

Snídan	Sázené vejce s mozzarellou a čerstvou zeleninou	3,7	
	1121,50 kJ Bílkoviny : 19,31g Tuky : 17,04g Sacharidy : 8,74g Vlákna: 0g Cholesterol: 430mg		
Svačina I	Kefírový tvaroh se sušeným ovocem	7	
	767,90 kJ Bílkoviny : 11,5g Tuky : 0,81g Sacharidy : 29,97g Vlákna: 3,24g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Grilovaný kuřecí steak s kudrňkou a květákovou rýží	0	OH EV
	1466,83 kJ Bílkoviny : 41,76g Tuky : 12,18g Sacharidy : 14,9g Vlákna: 3,69g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Kešu oříšky	8	
	497,80 kJ Bílkoviny : 3,64g Tuky : 8,77g Sacharidy : 6,04g Vlákna: 0,67g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Hovězí maso s cibulovou omáčkou a na másle dušenou zeleninou	0	OH EV
	938,21 kJ Bílkoviny : 24,92g Tuky : 7,83g Sacharidy : 13,82g Vlákna: 0,86g Cholesterol: 0mg		

01.02.2023

Snídan	Tuňáková pomazánka s domácími lučinou a celerovým pláckem	3,4,7,9	
	1312,62 kJ Bílkoviny : 19,11g Tuky : 19,55g Sacharidy : 15,04g Vlákna: 2,15g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Marinované ovoce s jahodovým proteinovým krémem, sypané semínky chia	7	
	700,40 kJ Bílkoviny : 17,47g Tuky : 3,92g Sacharidy : 15,51g Vlákna: 2,77g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Vepřové nudličky s omáčkou quattro formaggi, kukuřičné těstoviny	1,7	OH EV
	1885,50 kJ Bílkoviny : 37,25g Tuky : 12,99g Sacharidy : 43,18g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Dýňová semínka	0	
	326,70 kJ Bílkoviny : 3,67g Tuky : 6,88g Sacharidy : 0,15g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Kuřecí nudličky Gyros se salátkem Coleslaw, ochucený rajčovou Himálájskou solí	7,9	
	801,82 kJ Bílkoviny : 24,07g Tuky : 3,4g Sacharidy : 14,35g Vlákna: 3,89g Cholesterol: 0mg		

02.02.2023

Snídan	Restovaná pohanka na cibulce s kukuřičnou čerstvou zeleninou	0	
	606,62 kJ Bílkoviny : 4,51g Tuky : 2,18g Sacharidy : 27,69g Vlákna: 0,88g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Detoxikační borůvkový termix s kanadskou borůvkou	7	
	835,20 kJ Bílkoviny : 31,5g Tuky : 2,49g Sacharidy : 11,94g Vlákna: 4,92g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Oriental Rub kukuřičné nudličky s ananasem a arašídovou rýží	8	OH EV
	1230,67 kJ Bílkoviny : 32,35g Tuky : 5,85g Sacharidy : 26,28g Vlákna: 0,94g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Směs oříšků	8	
	1394,75 kJ Bílkoviny : 9,84g Tuky : 29,83g Sacharidy : 5,93g Vlákna: 1,68g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Kuřecí steak s grilovanou zeleninou	0	OH EV
	821,60 kJ Bílkoviny : 23g Tuky : 4,18g Sacharidy : 14,32g Vlákna: 4,01g Cholesterol: 0mg		

03.02.2023

Snídan	Vaječná omáčka se sýrem a čerstvou zeleninou	3,7	
	1018,99 kJ Bílkoviny : 19,59g Tuky : 14,27g Sacharidy : 9,06g Vlákna: 0,09g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Tvarohový dezert se sušeným ovocem	7	
	874,25 kJ Bílkoviny : 22,86g Tuky : 1,82g Sacharidy : 24,33g Vlákna: 6,28g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Brokolicevá rýže s kuřecí roládou plněnou sušenými rajčaty a mandlovým pyré	7,8	OH EV
	1499,94 kJ Bílkoviny : 29,93g Tuky : 10,93g Sacharidy : 32,83g Vlákna: 7,49g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Kešu oříšek	8	
	746,70 kJ Bílkoviny : 5,47g Tuky : 13,15g Sacharidy : 9,06g Vlákna: 0,99g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Pečené rybí filé na víně s kořenovou zeleninou v sojové omáčce	4,6,7,9	OH EV
	818,15 kJ Bílkoviny : 22,29g Tuky : 5,4g Sacharidy : 11,45g Vlákna: 3,17g Cholesterol: 0mg		