

## Vzorový jídelní ek program Slow Carb muž

11.01.2021 - 15.01.2021

## Pondělí (11.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Zapečené vejce se sýrem a první zeleninou</b>	3,7	
	1220,00 kJ   Bílkoviny: 25,13g   Tuky: 17,26g   Sacharidy: 8,7g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>okoládové protein smoothie z mandlového mléka, hrušky a banánu se skořicí</b>	7,8	
	790,54 kJ   Bílkoviny: 15,99g   Tuky: 2,76g   Sacharidy: 24,21g   Vlákna: 1,33g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Kari kuřecí kousky s bramborovým pyré s kukuřicí</b>	3,7	OH EV
	1012,34 kJ   Bílkoviny: 22g   Tuky: 6,48g   Sacharidy: 21,96g   Vlákna: 1,06g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Slunečnicová semínka</b>		
	865,90 kJ   Bílkoviny: 6,65g   Tuky: 15,75g   Sacharidy: 9,61g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Pohanka se zeleninou a restovaným krávkovým masem</b>	0	
	950,53 kJ   Bílkoviny: 30,33g   Tuky: 2,64g   Sacharidy: 20,37g   Vlákna: 0,9g   Cholesterol: 0mg		

## Úterý (12.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Žervé - edkvíkový salátek s květákovým a placičkami</b>	3,7	
	1151,30 kJ   Bílkoviny: 19,48g   Tuky: 15,15g   Sacharidy: 14,7g   Vlákna: 3,84g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Proteinový jahodový krém</b>	7	
	824,80 kJ   Bílkoviny: 20,62g   Tuky: 6,34g   Sacharidy: 14,08g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Rizoto se zeleninou a grilovaným vepřovým masem Garlic a Pepper</b>	0	OH EV
	1485,56 kJ   Bílkoviny: 35,46g   Tuky: 7,08g   Sacharidy: 36,48g   Vlákna: 4,18g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Kešu</b>	8	
	746,70 kJ   Bílkoviny: 5,47g   Tuky: 13,15g   Sacharidy: 9,06g   Vlákna: 0,99g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Moskátová štika na limetkové omáčce se zelným sezamovým salátkem</b>	4,11	
	831,40 kJ   Bílkoviny: 19,77g   Tuky: 5,34g   Sacharidy: 15,77g   Vlákna: 4,39g   Cholesterol: 0mg		

## Středa (13.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Pomazánka z krabích tyčinek s první zeleninou</b>	3,4,7	
	693,20 kJ   Bílkoviny: 18,04g   Tuky: 4,28g   Sacharidy: 13,14g   Vlákna: 2,88g   Cholesterol: 145mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Proteinový burákový krém</b>	7,8	
	928,12 kJ   Bílkoviny: 23,98g   Tuky: 10,53g   Sacharidy: 7,19g   Vlákna: 2,35g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Rýžové těstoviny s kuřecími nudličkami, zeleninou a sýrem</b>	1,7	OH EV
	1657,86 kJ   Bílkoviny: 27,98g   Tuky: 8,74g   Sacharidy: 47,79g   Vlákna: 1,99g   Cholesterol: 20mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Vlašský ořech</b>	8	
	742,50 kJ   Bílkoviny: 3,81g   Tuky: 16,3g   Sacharidy: 3,43g   Vlákna: 1,68g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Marinovaná panenka s barevným pepřem a himalájskou solí, zelené zelí</b>	0	OH EV
	814,74 kJ   Bílkoviny: 25,35g   Tuky: 4,47g   Sacharidy: 12,61g   Vlákna: 2,3g   Cholesterol: 65,7mg		

## čtvrtek (14.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Míchaná vajíčka s první zeleninou</b>	3	
	783,60 kJ   Bílkoviny: 14,01g   Tuky: 11,02g   Sacharidy: 7,93g   Vlákna: 0,17g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Pudinkový dezert se sušeným ovocem</b>	7	
	1276,75 kJ   Bílkoviny: 30,32g   Tuky: 6,87g   Sacharidy: 29,82g   Vlákna: 4,1g   Cholesterol: 0mg		
<b>Oběd</b>	<b>Znojenský hovězí gulášek s květákovou rýží</b>	0	OH EV
	996,70 kJ   Bílkoviny: 25,87g   Tuky: 9,92g   Sacharidy: 11,44g   Vlákna: 4,3g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Arašidy</b>	8	
	775,20 kJ   Bílkoviny: 7,74g   Tuky: 14,77g   Sacharidy: 4,84g   Vlákna: 2,55g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Rukolový salátek s kuřecím steakiem a pečenými brambory</b>	0	
	945,87 kJ   Bílkoviny: 24,22g   Tuky: 3,43g   Sacharidy: 22,8g   Vlákna: 3,1g   Cholesterol: 0mg		

## Pátek (15.01.2021)

<b>Snídan</b>	<b>Obložená miska se zeleninou</b>	3,7	
	1243,00 kJ   Bílkoviny: 27,22g   Tuky: 17,11g   Sacharidy: 8,36g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 322,5mg		
<b>Svačina I</b>	<b>Proteinový kefirový ovocný krém s psylliem, slazený kokosovým cukrem</b>	7	
	617,72 kJ   Bílkoviny: 12,47g   Tuky: 3,34g   Sacharidy: 16,47g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 9mg		
<b>Oběd</b>	<b>Ořechový krávkový steak s jasmínovou rýží</b>	7,8	OH EV
	1121,88 kJ   Bílkoviny: 23,72g   Tuky: 7,02g   Sacharidy: 25,34g   Vlákna: 0,47g   Cholesterol: 0mg		
<b>Svačina II</b>	<b>Semínka slunečnice</b>	0	
	371,10 kJ   Bílkoviny: 2,85g   Tuky: 6,75g   Sacharidy: 4,12g   Vlákna: 0g   Cholesterol: 0mg		
<b>Večeře</b>	<b>Proteinový těstovinový salátek s první zeleninou, kuřecím steakiem a americkým krmivem</b>	1,3,7,nkem	
	1516,50 kJ   Bílkoviny: 33,75g   Tuky: 12,25g   Sacharidy: 29,83g   Vlákna: 1,81g   Cholesterol: 0mg		

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

Pokrmů 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 siřičitý 13.vlčí bob 14.měkkýši

Nabízíme možnost přibydání k Vaší objednávce:

Vitamín C , Imuni Complex , Hemoglobin , Lecitin , Omega 3 - 6 - 9 , Kloubní výživa , Kolagen atd.

www.nuvys-nutrition.cz