

Vzorový jídelní ek program Slow Carb muž

18.01.2021 - 22.01.2021

Pondělí (18.01.2021)

Snídan	Sýrová pomazánka s prvními bylinkami a brokolicevými placičkami	3,7	
	985,60 kJ Bílkoviny: 20,14g Tuky: 11,04g Sacharidy: 13,5g Vlákna: 3,32g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Proteinové ovocné smoothie s kešu	8	
	1056,50 kJ Bílkoviny: 18,1g Tuky: 5,83g Sacharidy: 29,94g Vlákna: 0,33g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kuřecí koktejl se zelenými fazolkami na koriandru, 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 ořech	8	
	594,00 kJ Bílkoviny: 3,05g Tuky: 13,04g Sacharidy: 2,74g Vlákna: 1,34g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Zelný salát s rybím filem na pomerančích se slunečnicovým semínkem	4	
	908,16 kJ Bílkoviny: 32,3g Tuky: 5,59g Sacharidy: 11,33g Vlákna: 1,61g Cholesterol: 0mg		

Úterý (19.01.2021)

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 pohankový 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 jáhly	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		

Středa (20.01.2021)

Snídan	Avokádové guacamole s květákovými placičkami	3	
	878,55 kJ Bílkoviny: 10,14g Tuky: 12,11g Sacharidy: 14,66g Vlákna: 5,18g Cholesterol: 215mg		
Svačina I	Chia pudink s prvním ovocem	7,8	
	960,80 kJ Bílkoviny: 27,14g Tuky: 7,35g Sacharidy: 15,88g Vlákna: 5,06g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Burgunská vepřová panenka se špalďovou rýží	1,9	OH EV
	1339,18 kJ Bílkoviny: 32,94g Tuky: 6,06g Sacharidy: 31,23g Vlákna: 0,97g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Dýňové semínko	0	
	435,60 kJ Bílkoviny: 4,9g Tuky: 9,18g Sacharidy: 0,2g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Hovězí nudličky Tsunami Peppers s pečenými bramborovými míčky	0	OH EV
	1180,51 kJ Bílkoviny: 24,54g Tuky: 9,93g Sacharidy: 22,7g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg		

čtvrtek (21.01.2021)

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 salát s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou záličkou	7	
	895,01 kJ Bílkoviny: 22,3g Tuky: 6,04g Sacharidy: 15,19g Vlákna: 3,9g Cholesterol: 0mg		

Pátek (22.01.2021)

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 svačina 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 ořech	8	
	569,40 kJ Bílkoviny: 2,99g Tuky: 12,15g Sacharidy: 3,34g Vlákna: 1,94g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Salát z čerstvých 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		

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 přiblížení k Vaší objednávce:

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

www.nuvys-nutrition.cz