

Vzorový jídelní ek program Slow Carb muž

18.10.2021 - 22.10.2021

Pondělí (18.10.2021)

Snídan	Šunkový krém s první zeleninou	7	
	551,09 kJ Bílkoviny: 14,02g Tuky: 4,01g Sacharidy: 9,73g Vlákna: 1,44g Cholesterol: 28,32mg		
Svačina I	Proteinové smoothie z červené ryby a semínek	7	
	858,59 kJ Bílkoviny: 15,2g Tuky: 6,32g Sacharidy: 23,03g Vlákna: 2,99g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Marinovaná panenka s grilovanou zeleninou a sýrem	7	OH EV
	1063,41 kJ Bílkoviny: 34,35g Tuky: 6,54g Sacharidy: 13,62g Vlákna: 6,75g Cholesterol: 65,7mg		
Svačina II	Dýňová semínka		
	653,40 kJ Bílkoviny: 7,34g Tuky: 13,76g Sacharidy: 0,3g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Krůtí steak s dipem z manga a celerovým pyré	7,9	OH EV
	1454,84 kJ Bílkoviny: 28,01g Tuky: 11,03g Sacharidy: 32,44g Vlákna: 2,93g Cholesterol: 0mg		

Úterý (19.10.2021)

Snídan	Žampionový krém s šalotkou, sázené vejce	3,7	
	806,62 kJ Bílkoviny: 11,12g Tuky: 12,35g Sacharidy: 10,12g Vlákna: 1,25g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	okoládový proteinový tvaroh s brusinkama	7	
	1258,15 kJ Bílkoviny: 28,71g Tuky: 6,69g Sacharidy: 30,52g Vlákna: 5,81g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Rybí filé se smetanovým pečlivem a bramborovými dolary	4,7	OH EV
	1418,14 kJ Bílkoviny: 27,23g Tuky: 9,57g Sacharidy: 30,79g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Mandle	8	
	652,25 kJ Bílkoviny: 6,03g Tuky: 13,53g Sacharidy: 2,5g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Salátek ceasar s hořčicí a dresinkem	7,10	
	778,09 kJ Bílkoviny: 26,86g Tuky: 2,67g Sacharidy: 10,88g Vlákna: 1,2g Cholesterol: 10,05mg		

Středa (20.10.2021)

Snídan	Tvaroh s lískovými ořechy a skořicí	7,8	
	986,74 kJ Bílkoviny: 19,53g Tuky: 12,92g Sacharidy: 9,24g Vlákna: 7,58g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Proteinové citrusové smoothie	7	
	888,83 kJ Bílkoviny: 22,41g Tuky: 4,98g Sacharidy: 17,6g Vlákna: 2,4g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Hlíkový gulášek s krůtí kousky a pohankou	0	OH EV
	1165,48 kJ Bílkoviny: 31,26g Tuky: 6,94g Sacharidy: 22,6g Vlákna: 0,4g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Kešu ořechy	8	
	746,70 kJ Bílkoviny: 5,46g Tuky: 13,15g Sacharidy: 9,06g Vlákna: 0,98g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Kuřečí paella s bílým vínem	0	OH EV
	1156,25 kJ Bílkoviny: 22,67g Tuky: 7,15g Sacharidy: 27,71g Vlákna: 1,8g Cholesterol: 0mg		

čtvrtek (21.10.2021)

Snídan	Míchaná vejce s pažitkou a šunkovými nudličkami	3	
	828,73 kJ Bílkoviny: 13,99g Tuky: 11,18g Sacharidy: 10,01g Vlákna: 0,38g Cholesterol: 235,48mg		
Svačina I	Proteinová ovocná směs se šlehaným tvarohem a praženými semínky	7	
	874,40 kJ Bílkoviny: 20,52g Tuky: 8,5g Sacharidy: 12,14g Vlákna: 2,16g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Kuřečí perkelt, zázvorová jáhla s první bazalkou	7	OH EV
	1082,81 kJ Bílkoviny: 25,84g Tuky: 4,32g Sacharidy: 27,51g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Slunečnicová semínka		
	494,80 kJ Bílkoviny: 3,8g Tuky: 9g Sacharidy: 5,5g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Vepřový steak marinovaný v barbecue omáčce s proteinovými těstovinami z červené	1,7	OH EV
	1776,14 kJ Bílkoviny: 40,58g Tuky: 13,42g Sacharidy: 31,09g Vlákna: 1,78g Cholesterol: 0mg		

Pátek (22.10.2021)

Snídan	Pomazánka z pečeného masa, brokolice a plátek	3,7	
	1158,76 kJ Bílkoviny: 29,8g Tuky: 11,09g Sacharidy: 14,05g Vlákna: 4,86g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Energetická tyčinka	7,8	
	692,16 kJ Bílkoviny: 18,14g Tuky: 3,94g Sacharidy: 13,12g Vlákna: 0,24g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Hovězí maso v pikantní omáčce s rýží dvou barev	10	OH EV
	1410,38 kJ Bílkoviny: 24,17g Tuky: 12,13g Sacharidy: 32,47g Vlákna: 1,14g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Vlašské ořechy	8	
	594,00 kJ Bílkoviny: 3,05g Tuky: 13,04g Sacharidy: 2,74g Vlákna: 1,34g Cholesterol: 0mg		
Večeře	Drůbeží karbenátky se zeleninovým salátkem s rýžovým olejem	1,3,7,10	
	1074,50 kJ Bílkoviny: 27,54g Tuky: 5,21g Sacharidy: 24,17g Vlákna: 2g Cholesterol: 51,87mg		

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

Pokrmy určené k ohřevu, jsou označeny. Přejeme Vám dobrou chuť.

Seznam alergenů: 1.obiloviny obsahující lepek 2.korýši 3.vejce 4.ryby 5.jáhla podzemnice olejné 6.sojové boby 7.mléko 8.skořápkové plody, ořechy 9.celer 10.hořčice 11.sezam 12.oxid siričitý 13.vlčí bob 14.měkkýši