

Vzorový jídelní ek pro program VEGETARIÁN

18.01.2021 - 22.01.2021

Pondělí (18.01.2021)

Snídan	Sýrová pomazánka s prvními bylinkami, celozrnná bulka	1,3,7	
	1427,60 kJ Bílkoviny: 19,92g Tuky: 7,96g Sacharidy: 52,01g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Ovesná svačina s jogurtem a ovocným pečivem	1,7	
	880,50 kJ Bílkoviny: 7,63g Tuky: 6,32g Sacharidy: 28,83g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Tofu koktejl se zelenými fazolkami na koriandru, s rýží dvou barev	6	OH EV
	1746,91 kJ Bílkoviny: 28,04g Tuky: 9,39g Sacharidy: 52,52g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Ovocné smoothie s kešu	8	
	710,90 kJ Bílkoviny: 2,82g Tuky: 4,39g Sacharidy: 28,02g Vlákna: 0,33g Cholesterol: 0mg		
Večera	Zelný salátek se šmakounem na pomerančích se slunečnicovým semínkem	3	
	1178,47 kJ Bílkoviny: 26,45g Tuky: 10,34g Sacharidy: 18,09g Vlákna: 3,78g Cholesterol: 0mg		

Úterý (19.01.2021)

Snídan	Míchaná vejčková se žampiony a mungo klíčky, první zelenina	1,3,7	
	1756,25 kJ Bílkoviny: 22,04g Tuky: 13,48g Sacharidy: 56,07g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 430mg		
Svačina I	Pohankový pohár s kokosovým mlékem a javorovým sirupem	7,8	
	798,70 kJ Bílkoviny: 4,77g Tuky: 9,46g Sacharidy: 21,4g Vlákna: 0,64g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Seitan s dušenou zeleninou a jáhlou	1,7	OH EV
	1684,06 kJ Bílkoviny: 29,48g Tuky: 5,46g Sacharidy: 58,02g Vlákna: 1,73g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Capresse s první bazalkou	7	
	343,30 kJ Bílkoviny: 4,75g Tuky: 5,05g Sacharidy: 4,21g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg		
Večera	Gratinovaný šmakoun s goudou na zeleninovém ratatouille	3,7	OH EV
	1295,46 kJ Bílkoviny: 27,66g Tuky: 5,67g Sacharidy: 34,91g Vlákna: 10,03g Cholesterol: 11,4mg		

Středa (20.01.2021)

Snídan	Avokádové guacamole s celozrnným pečivem a zeleninou	1,3,7	
	1260,40 kJ Bílkoviny: 8,04g Tuky: 7,4g Sacharidy: 55,28g Vlákna: 2,85g Cholesterol: 0mg		
Svačina I	Chia pudink s prvním ovocem	7,8	
	456,46 kJ Bílkoviny: 4,23g Tuky: 5,19g Sacharidy: 13,83g Vlákna: 5,07g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Burgunská omáčka se sojovým masem a cibulovým knedlíkem	1,6,7,9	OH EV
	2009,50 kJ Bílkoviny: 36,39g Tuky: 12,71g Sacharidy: 52,44g Vlákna: 1,02g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Salátek z fazolek adzuki s yofreschkou	6,7	
	683,97 kJ Bílkoviny: 12,83g Tuky: 2,44g Sacharidy: 22,83g Vlákna: 4,36g Cholesterol: 3,84mg		
Večera	Tofu nudličky Tsunami Peppers s pečenými bramborovými meduňkami	6	OH EV
	1457,51 kJ Bílkoviny: 25,54g Tuky: 11,43g Sacharidy: 34,2g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg		

Čtvrtek (21.01.2021)

Snídan	Cuketová fritata s Fit chlebem	1,3,7	
	1788,41 kJ Bílkoviny: 23,12g Tuky: 16,05g Sacharidy: 51,78g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 436,8mg		
Svačina I	Ovocný salát s limetkovým pečivem a goji	0	
	524,07 kJ Bílkoviny: 1,76g Tuky: 0,41g Sacharidy: 28,16g Vlákna: 0,03g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Šmakoun kousky v jemné jogurtové omáčce s rýžovými těstovinami	1,3,7	OH EV
	1692,72 kJ Bílkoviny: 33,91g Tuky: 3,54g Sacharidy: 55,2g Vlákna: 0g Cholesterol: 0,25mg		
Svačina II	Rukolový spalovač tuků	0	
	773,90 kJ Bílkoviny: 5,16g Tuky: 9,55g Sacharidy: 19,81g Vlákna: 2,2g Cholesterol: 0mg		
Večera	Zeleninový salátek s brokolicí a balzamikovou zálivkou	7,10	
	1127,37 kJ Bílkoviny: 22,39g Tuky: 10,22g Sacharidy: 19,4g Vlákna: 3,83g Cholesterol: 0mg		

Pátek (22.01.2021)

Snídan	Ovesná kaše se semínky a sušeným ovocem	1,7	
	1531,44 kJ Bílkoviny: 10,27g Tuky: 9,57g Sacharidy: 55,42g Vlákna: 0,07g Cholesterol: 2,5mg		
Svačina I	Rýžový chléb se sýrovo- mrkvovým pyré a sezamovým olejem	1,7	
	476,50 kJ Bílkoviny: 4,98g Tuky: 4,04g Sacharidy: 13,67g Vlákna: 1,04g Cholesterol: 0mg		
Oběd	Tempeh pečený v zelenině s hráškovým pyré	6,7	OH EV
	1756,11 kJ Bílkoviny: 40,84g Tuky: 12,62g Sacharidy: 35,22g Vlákna: 2,95g Cholesterol: 0mg		
Svačina II	Pórková polévka s bylinkovým sítkem	3,7	OH EV
	516,70 kJ Bílkoviny: 3,66g Tuky: 2,54g Sacharidy: 21,13g Vlákna: 2,96g Cholesterol: 43mg		
Večera	Salát z červených těstovin se zeleninou, zakysanou smetanou a marinovaným Robi	1,7	
	1628,80 kJ Bílkoviny: 23,56g Tuky: 9,72g Sacharidy: 47,73g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 56mg		

Pokrmu 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.měkkyší

Nabízíme možnost přiblížení k Vaší objednávce:

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

www.nuvys-nutrition.cz