

Jídelníček FIT 15. 4. 2024 – 19. 4. 2024							FITeat® KRABÍČKOVÁ DIETA
						Zobrazit všechny jídelníčky dle variant	
Pondělí	15. 4. 2024					Alergeny	Poznámka
Snídaně	Sýrová pomazánka s čerstvým a bylinkami, celozrnné pečivo 1427,60 kJ Bílkoviny : 19,92g Tuky : 7,96g Sacharidy : 52,01g Vlákna: 0,72g Cholesterol: 0mg					1ab,3,7	
Svačina 1	Ovesná svačinka s jogurtem a ovocným přelivem 880,50 kJ Bílkoviny : 7,63g Tuky : 6,32g Sacharidy : 28,83g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg					1d,7	
Oběd	Kuřecí koktejl se zelenými fazolkami na koriandru, s rýží dvou barev 1746,91 kJ Bílkoviny : 28,04g Tuky : 9,39g Sacharidy : 52,52g Vlákna: 0,9g Cholesterol: 0mg					6	OHŘEV
Svačina 2	Ovocné smoothie s kešu 710,90 kJ Bílkoviny : 2,82g Tuky : 4,39g Sacharidy : 28,02g Vlákna: 0,33g Cholesterol: 0mg					8d	
Večeře	Zelný salátek s rybím filem na pomerančích se slunečnicovým semínkem 1178,47 kJ Bílkoviny : 26,45g Tuky : 10,34g Sacharidy : 18,09g Vlákna: 3,78g Cholesterol: 0mg					4	
Úterý	16. 4. 2024					Alergeny	Poznámka
Snídaně	Míchaná vajíčka se žampiony a mungo klíčky, čerstvá zelenina 1756,25 kJ Bílkoviny : 22,04g Tuky : 13,48g Sacharidy : 56,07g Vlákna: 0,17g Cholesterol: 0mg					1ab,3,7	
Svačina 1	Pohankový pohár s kokosovým mlékem a javorovým sirupem 798,70 kJ Bílkoviny : 4,77g Tuky : 9,46g Sacharidy : 21,40g Vlákna: 0,64g Cholesterol: 0mg					7,8a	
Oběd	Kuřecí maso s dušenou zeleninou a jáhlou 1684,06 kJ Bílkoviny : 29,48g Tuky : 5,46g Sacharidy : 58,02g Vlákna: 1,73g Cholesterol: 0mg					7	OHŘEV
Svačina 2	Capresse s čerstvou bazalkou 343,30 kJ Bílkoviny : 4,75g Tuky : 5,05g Sacharidy : 4,21g Vlákna: 0g Cholesterol: 0mg					7	
Večeře	Gratinovaná krůtí prsa s goudou na zeleninovém ratatouille 1295,46 kJ Bílkoviny : 27,66g Tuky : 5,67g Sacharidy : 34,91g Vlákna: 10,03g Cholesterol: 11,4mg					7	OHŘEV
Středa	17. 4. 2024					Alergeny	Poznámka
Snídaně	Avokádové guacamole s celozrnným pečivem a zeleninou 1260,40 kJ Bílkoviny : 8,04g Tuky : 7,40g Sacharidy : 55,28g Vlákna: 2,85g Cholesterol: 0mg					1ab,3,7	
Svačina 1	Chia pudink s čerstvým ovocem - vitamíny a imunita 456,46 kJ Bílkoviny : 4,23g Tuky : 5,19g Sacharidy : 13,83g Vlákna: 5,07g Cholesterol: 0mg					7	
Oběd	Burgunská vepřová pečeně s cibulovým knedlíkem 2009,50 kJ Bílkoviny : 36,39g Tuky : 12,71g Sacharidy : 52,44g Vlákna: 1,02g Cholesterol: 0mg					1a,7,9	OHŘEV
Svačina 2	Salátek z fazolek adzuki s kuřecí šunkou a yofreschkou 683,97 kJ Bílkoviny : 12,83g Tuky : 2,44g Sacharidy : 22,83g Vlákna: 4,36g Cholesterol: 3,84mg					7	
Večeře	Hovězí nudličky Tsunami Peppers s pečenými bramborovými měsíčky 1457,51 kJ Bílkoviny : 25,54g Tuky : 11,43g Sacharidy : 34,20g Vlákna: 0,34g Cholesterol: 0mg					0	OHŘEV
Čtvrtek	18. 4. 2024					Alergeny	Poznámka
Snídaně	Čuketová fritata s Fit chlebem 1788,41 kJ Bílkoviny : 23,12g Tuky : 16,05g Sacharidy : 51,78g Vlákna: 0,55g Cholesterol: 0mg					1ab,3,7	
Svačina 1	Ovocný salát s limetkovým přelivem a goji 524,07 kJ Bílkoviny : 1,76g Tuky : 0,41g Sacharidy : 28,16g Vlákna: 0,03g Cholesterol: 0mg					0	
Oběd	Krůtí kousky v jemné jogurtové omáčce s rýžovými těstovinami 1692,72 kJ Bílkoviny : 33,91g Tuky : 3,54g Sacharidy : 55,20g Vlákna: 0g Cholesterol: 0,25mg					1a,7	OHŘEV
Svačina 2	Rukolový spalovač tuků 773,90 kJ Bílkoviny : 5,16g Tuky : 9,55g Sacharidy : 19,81g Vlákna: 2,20g Cholesterol: 0mg					0	
Večeře	Zeleninový salátek s filírovaným kuřecím masem s balzamikovou zálivkou 1127,37 kJ Bílkoviny : 22,39g Tuky : 10,22g Sacharidy : 19,40g Vlákna: 3,83g Cholesterol: 0mg					7	
Pátek	19. 4. 2024					Alergeny	Poznámka
Snídaně	Ovesná kaše se semínky a sušeným ovocem 1593,84 kJ Bílkoviny : 12,79g Tuky : 10,37g Sacharidy : 55,13g Vlákna: 0,07g Cholesterol: 8mg					1d,7	
Svačina 1	Rýžový chléb se sýrovo- mrkvovým pyré a sezamovým olejem 476,50 kJ Bílkoviny : 4,98g Tuky : 4,04g Sacharidy : 13,67g Vlákna: 1,04g Cholesterol: 0mg					7	
Oběd	Vepřové maso pečené v zelenině s hráškovým pyré 1756,11 kJ Bílkoviny : 40,84g Tuky : 12,62g Sacharidy : 35,22g Vlákna: 2,95g Cholesterol: 0mg					7	OHŘEV
Svačina 2	Pórková polévka s bylinkovým svítkem 516,70 kJ Bílkoviny : 3,66g Tuky : 2,54g Sacharidy : 21,13g Vlákna: 2,96g Cholesterol: 43mg					4	OHŘEV
Večeře	Salát z těstovin se zeleninou, zakysanou smetanou a kuřecí šunkou 1628,80 kJ Bílkoviny : 23,56g Tuky : 9,72g Sacharidy : 47,73g Vlákna: 1,01g Cholesterol: 56mg					1a,7	