

Chudnem zdravo - jedálniček podlieha autorským právam

Vyhradzuje si právo meniť jedálniček počas programu

PONDELOK

raňajky	jogurt s mandľami 250g
desiata	nízkotučný cottage s medom 120g
obed	zapekaná brokolica s karfiolom 350g
olovrant	nízkotučný jogurt 125g
večera	ryba s hráškovým pyrém 300g

UTOROK

raňajky	pohánkové vločky s ovocím 200g
desiata	sušené ovocie 80g
obed	zapekané batáty so zeleninou 350g
olovrant	zmes orechov 60g
večera	karfiolová polievka 500g

STREDA

raňajky	banánovo-kokosový koláč 150g
desiata	nízkotučný jogurt 125g
obed	prekladaná koreňová zelenina so syrom 350g
olovrant	uhorkový šalát s mandľami 100g
večera	kuracie na bylinkách s cviklovým šalátom 350g

ŠTVRTOK

raňajky	kaleráb s orieškami 200g
desiata	grepová šťava 200 ml
obed	cestoviny s cuketou 400g
olovrant	slnečnicové semienka 50g
večera	brokolicové pyrém s jogurtom 350g

PIATOK

raňajky	ovocné raňajky 250g
desiata	mozzarella s uhorkou
obed	zeleninové placky s brydzou 350g
olovrant	jogurt so zeleninou 100g
večera	hustá hokaidová polievka 500g

SOBOTA

raňajky	cottage s medom a škoricou 200g
desiata	čerstvé ovocie 80g
obed	quinoa so zeleninou 350g
olovrant	zmes orieškov 60g
večera	morčacie mäso so zeleninovým šalátom 350g

NEDEĽA

raňajky	jogurt s orechami 250g
desiata	tvaroh s medom 120g
obed	penne a la olivo 400g
olovrant	tekvicové semienka 50g
večera	zeleninový koláč 350g