

LOW CARB JÍDELNÍČEK od 3. 5.

PONDĚLÍ: *snídaně* - chia pudink z kokosového mléka, borůvky, mandle, lžička mandlového jogurtu, goji; ***oběd*** - pad thai celerové nudle s kuřecím masem, vejcem, arašídý, koriandr; ***večeře*** - tartar z lososa s avokádem, lněný low carb toast

ÚTERÝ: *snídaně* - avotoast s osminutovými vejci, sýrový chléb; ***oběd*** - filátka z černé tresky na pyrě z řepy a celeru; ***večeře*** - trhaná hovězí pečená žebírka na coleslaw salátku s ředkvičkami

STŘEDA: *snídaně* - low carb makovo tvarohový koláč; ***oběd*** - krutí Tandoori, zeleninové hranolky, koriandrová majonéza; ***večeře*** - pečený lilek baba ganuš s ovčím sýrem z farmy

ČTVRTEK: *snídaně* - vaječná smaženka z low carb sýrového chleba s křupavou zeleninou a hořčičným dresinkem; ***oběd*** - květákové a černé bio rizoto s houbovou omáčkou a kousky panenky; ***večeře*** - zoodles s omáčkou z rajčat, fety a čerstvých bylinek

PÁTEK: *snídaně* - acai lívanečky s bio tvarohem a borůvkami; ***oběd*** - kuřecí club sendvič z kokosového chleba s cocomayo; ***večeře*** - chřestový krém s krevetami

SOBOTA: *snídaně* - matcha pohár s jahodovým krémem se stévií, mandle, semínka, vegan coco protein; ***oběd*** - salát z červené quinoj, fenykl a řapík se sous vide krutími prsíčky; ***večeře*** - cuketovo sýrové "bramboráky" s tzatziki

NEDĚLE: *snídaně* - vajíčková pomazánka s ricottou, jarní cibulkou a ředkvičkami s low carb bylinkovým chlebem; ***oběd*** - sekaný telecí řízek, kedlubnové brambůrky; ***večeře*** - chřestový quiche bez mouky