

# JÍDELNÍČEK PRO NÍZKOCHELESTEROLOVOU DIETU



DEN	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	II. VEČEŘE
PO	1 plátek chleba s Flora pro.activ (10 g), rajčetem a sýrem, nízkotučný jogurt	Banán	Rybí polévka, přírodní hovězí plátek, dušená rýže (maštěné 10 g Flora pro.activ), okurkový salát	Jablečný džus, dalašánek s Flora pro.activ (10 g) a červenou paprikou	Brambory zapečené s brokolicí a sýrem, listový salát s obilnými klíčky	Mrkev
ÚT	2 rohlíky s Flora pro.activ (20 g), šunkou a zelenou paprikou	Pomeranč	Zeleninová polévka, čočkový salát s kapií, chléb graham s Flora pro.activ (10 g)	Kefírový nápoj, cornflakes	Kuřecí prsa na žampionech, bramborová kaše, salát z červené řepy	Grapefruit
ST	2 plátky slunečnicového chleba s pomazánkou z Flora pro.activ (20 g), tvarohu a bylinek, salátová okurka	Nízkotučný ovocný jogurt, celozrnná bulka	Polévka z kysaného mléka, kuřecí prsíčka na šalvěji, vařené brambory (maštěné 10 g Flora pro.activ), jemný zelný salát s pomerančem	Hroznové víno, tvrdý sýr (30 % t. v s.)	Bezvažecné těstoviny se špenátem, pestrý zeleninový salát	Rajče
ČT	1 chleba s Flora pro.activ (10 g), medem a jablko	Listový salát s avokádem a kukuřicí. Kornspitz s Flora pro.activ (10 g)	Zeleninová polévka s chřestem, sójové maso po čínsku, dušená rýže, zeleninový salát	Hruška	Telecí závitky, vařené brambory, (maštěné 10 g Flora pro.activ), zeleninová obloha	Kiwi
PÁ	Ovocné müsli s mlékem, pomerančový džus	Mrkvový salát s jablky, 2 křehké chleby s Flora pro.activ (20 g)	Polévka hrášková, krutí steak se sýrem a broskví, opečené brambory, pestrý zeleninový salát	Nízkotučný jogurtový nápoj, grahamový rohlík s Flora pro.activ (10 g)	Zapečené žampiony s rajčaty	Tvaroh se švestkovým pyré
SO	2 kornspitze s Flora pro.activ (20 g), plátkovým sýrem (30 % t. v s.) a ředkvičkami	Ovocný salát s mátovým přelivem	Vločková polévka s karotkou, vepřová kotleta na česneku s dušenou fazolkou (maštěné 10 g Flora pro.activ), vařené brambory	Nízkotučný jogurtový nápoj s jahodami	Okurkový salát s tresčími krutónky a koprovou zálivkou, slunečnicový chléb	Pečené jablko
NE	1 dalašánek s Flora pro.activ (10 g) a nízkotučným ovocným jogurtem	Mrkev	Hovězí vývar se zeleninou, vepřový steak z panenky pečený v alobalu s bylinkami, vařené brambory (maštěné 10 g Flora pro.activ), broskvový kompot	Müsli tyčinka, mléko	Toasty z tmavého chleba s Flora pro.activ (10 g), drůbeží šunkou a sýrem, salát z čínského zelí s mandarinkami	Tomatový džus