

Tejfehérjementes diéta

Étlap

2022. szeptember 5 - 2022. szeptember 9

Étkezés	2022.09.05 Hétfő	2022.09.06 Kedd	2022.09.07 Szerda	2022.09.08 Csütörtök	2022.09.09 Péntek
Reggeli	Növényi tejből kakaó, Dawtona lekvár barack, Liga margarinos zsemle ¹ E: 241kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 38,52g H.Cuk: 14,93g Ca: 8,53mg Zsír: 4,65g Feh.: 3,97g Cuk.: 16,04g Só: 0,43g	Gyümölcs tea, Zsemle ¹ , Bio Rice Dessert E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 36,39g H.Cuk: 5,00g Ca: 5,53mg Zsír: 6,79g Feh.: 2,52g Cuk.: 13,99g Só: 0,45g	Növényi tej, Petrezselymes Liga margarin, Zsemle ¹ , Paradicsom E: 192kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 30,27g H.Cuk: 8,00g Ca: 9,47mg Zsír: 3,74g Feh.: 2,92g Cuk.: 8,89g Só: 0,41g	Növényi tej, Corn Flakes E: 182kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 32,38g H.Cuk: 8,00g Ca: 3,75mg Zsír: 2,03g Feh.: 2,26g Cuk.: 8,00g Só: 0,46g	Növényi tej, Házi csirkemájkrém, Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 268kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 43,65g H.Cuk: 8,00g Ca: 23,99mg Zsír: 3,89g Feh.: 7,83g Cuk.: 8,59g Só: 0,91g
Tízórai	Gyümölcs tea, Almakompót E: 79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 17,64g H.Cuk: 10,99g Ca: 11,33mg Zsír: 0,41g Feh.: 0,40g Cuk.: 17,58g Só: 0,01g	Körte E: 48kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g H.Cuk: g Ca: 14,13mg Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk.: 10,80g Só: 0,01g	Gyümölcs tea, Szilva E: 64kcal Tel.zsír.: g CH: 14,33g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,65mg Zsír: 0,00g Feh.: 0,73g Cuk.: 14,33g Só: 0,01g	Gyümölcs tea, Alma E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 11,45g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,70mg Zsír: 0,36g Feh.: 0,37g Cuk.: 11,45g Só: 0,01g	Körte, Limonádé E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 16,10g H.Cuk: 5,00g Ca: 58,60mg Zsír: 0,27g Feh.: 0,38g Cuk.: 16,10g Só: 0,01g
Ebéd	Tojásomlett tejmentes ³ , Kerti főzelék tejmentes ¹ E: 225kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 12,69g H.Cuk: 0,20g Ca: 92,42mg Zsír: 13,31g Feh.: 10,37g Cuk.: 3,22g Só: 0,86g	Húsos burgonyaleves ^{1,3,9} , Házi kifli /magvas/ tejmentes ^{1,3} E: 407kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 41,82g H.Cuk: 1,40g Ca: 44,38mg Zsír: 19,15g Feh.: 14,37g Cuk.: 5,24g Só: 1,27g	Vagdalt pogácsa sütőben ^{1,3} , Karalábefőzelék tejmentes ¹ E: 231kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 22,01g H.Cuk: 0,80g Ca: 59,25mg Zsír: 9,34g Feh.: 13,14g Cuk.: 1,34g Só: 1,10g	Paradicsomos káposzta főtt hússal ^{1,9} E: 320kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 35,54g H.Cuk: 5,00g Ca: 67,57mg Zsír: 12,71g Feh.: 14,36g Cuk.: 28,01g Só: 1,02g	Zöldséges pulyka tokány, Párolt bulgur ¹ , Banán E: 368kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 52,99g H.Cuk: g Ca: 32,95mg Zsír: 9,35g Feh.: 19,30g Cuk.: 22,43g Só: 1,16g
Uzsonna	Növényi tej, Tonhalkrém (Rio-Mare) ⁴ , Zsemle ¹ , Paradicsom E: 212kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 30,25g H.Cuk: 8,00g Ca: 29,82mg Zsír: 5,45g Feh.: 3,96g Cuk.: 8,86g Só: 0,47g	Növényi tej, Privát Zala felvágott, Margarin, Zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 211kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 30,22g H.Cuk: 8,00g Ca: 11,36mg Zsír: 5,35g Feh.: 4,52g Cuk.: 8,68g Só: 0,57g	Növényi tej, Házi húskrém ¹⁰ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 274kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 43,33g H.Cuk: 8,00g Ca: 22,63mg Zsír: 4,61g Feh.: 8,00g Cuk.: 8,61g Só: 0,84g	Növényi tej, Házi sonkkrém (privát), Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldhagyma E: 274kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 43,87g H.Cuk: 8,00g Ca: 30,60mg Zsír: 4,40g Feh.: 8,25g Cuk.: 8,12g Só: 0,96g	Növényi tej, Tojászelet ³ , Liga margarinos zsemle ¹ , Paradicsom E: 219kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 30,36g H.Cuk: 8,00g Ca: 15,13mg Zsír: 5,82g Feh.: 4,82g Cuk.: 8,97g Só: 0,48g
Energia:	756,11kcal	885,31kcal	761,55kcal	828,68kcal	924,34kcal
Zsír:	23,82g	31,57g	17,69g	19,50g	19,32g
Telített zsírsav:	3,04g	3,56g	1,25g	1,86g	2,07g
Fehérje:	18,70g	21,77g	24,79g	25,24g	32,32g
Szénhidrát:	99,10g	119,23g	109,95g	123,24g	143,11g
Cukrok:	45,70g	38,71g	33,16g	55,58g	56,10g
Hozzáadott cukor:	34,12g	14,39g	21,80g	25,99g	21,00g
Só:	1,77g	2,29g	2,36g	2,44g	2,55g
A változás jogát fenntartjuk:	142,09mg	75,39mg	106,00mg	111,62mg	130,67mg

Allergének:
 1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt
 Elelmészvezető: Krepisz Eva
 MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu