

TRILION RESTAURANT

FITNESS-MENÜ

Ist ihnen der Kaloriengehalt nicht gleichgültig?

Thunfisch-Eiweiß-Omelett 160,- CZK

(120 g Eiweiß; 400 g Thunfisch, 20 g Olivenöl,
3 Knusperreis-Scheiben ca. 33 g)

Brennwert 2584 KJ; Eiweiß 38,8 g; Kohlenhydrate 22,5 g; Fett 41,8 g;
Cholesterin 42 mg

Gebratene Hähnchenbrust mit Joghurt und Cornflakes, frisches Gemüse 180,- CZK

(100 g Hähnchenbrust, 20 g Eiweiß, 40 g Joghurt Natur, 60 g Cornflakes, 50 g
Tomaten, 50 g Gurke, 50 g Gemüse-Paprika, 30 g Kopfsalat, 20 g Olivenöl,
10 g Aceto balsamico)

Brennwert 2430 KJ; Eiweiß 30, 81 g; Kohlenhydrate 59,57 g;
Fett 23,31 g; Cholesterin 50 mg

Rindersteak mit Reis und gekochten Karotten 260,- CZK

(250 g Rinderkeule, 100g Reis, 20 g Fett, Salz, Pfeffer, 300 g Karotten, 20 g
Olivenöl)

Brennwert 5346 kJ; Eiweiß 52,51 g; Kohlenhydrate 118,94 g;
Fett 66,39 g; Cholesterin 168 mg

Milchreis mit Mandeln und Banane 120,- CZK

(120 g Reis, 0,3 l Milch, 30 g Mandeln, 50 g Honig,
150 g Banane, 30 g Quark)

Brennwert 4033 kJ; Eiweiß 17,77 g; Kohlenhydrate 178,10 g;
Fett 16,98 g; Cholesterin 0 mg

Orangen FRESH 0,2 l 120,- CZK

servieren wir Ihnen nur mit Ihren bestellten Speisen

Vollkorngebäck 1 Stck. 60 g

Brennwert 637 kJ; Eiweiß 3,84 g; Kohlenhydrate 34,44 g; Fett 0,54 g;
Cholesterin 0 mg

1 Knusperreis-Scheibe 10 g

Brennwert 175 kJ; Eiweiß 0,88 g; Kohlenhydrate 9,12 g;
Fett 0,12 g; Cholesterin 0 mg

ФИТНЕСС-МЕНЮ

ДЛЯ ВАС ВАЖНА КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ?

Омлет из яичных белков и тунца 160,- Кч

(120 г белка, 100 г тунца, 20 г оливкового масла, 3 ломтика рисового
хлеба примерно по 33 г)

Энергетическая ценность 2584 КДж; Белки 38,8 г; Углеводы 22,5 г;
Жиры 41, 8 г; Холестерин 42 мг

Куриная грудка, жаренная в йогурте и кукурузных хлопьях, свежие овощи 180,- Кч

(100 г куриной грудки, 20 г яичного белка, 40 г белого йогурта, 60 г
кукурузных хлопьев, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г перца Капсия, 30 г
латука салатного, 20 г оливкового масла, 10 уксуса бальзамико)

Энергетическая ценность 2430 КДж; Белки 30, 81 г; Углеводы
59,57 г; Жиры 23,31 г; Холестерин 50 мг

Говяжий стейк с рисом и варёной морковью 260,- Кч

(250 г говяжьего окорока, 100 г риса, 20 г жира, соль, перец, 300 г
моркови, 20 г оливкового масла)

Энергетическая ценность 5346 КДж; Белки 52,51 г; Углеводы
118,94 г; Жиры 66,39 г; Холестерин 168 мг

Молочная рисовая каша с миндалём и бананами 120,- Кч

(120 г риса, 0,3 л молока, 30 г миндаля, 50 г мёда, 150 г бананов,
30 г творога)

Энергетическая ценность 4033 КДж; Белки 17,77 г; Углеводы
178,10 г; Жиры 16,98 г; Холестерин 0 мг

Апельсиновый FRESH 2 да 120,- Кч

подаём только при заказе блюда

Булочные изделия из цельного зерна 1 шт. 60 г

Энергетическая ценность 637 КДж; Белки 3,84 г; Углеводы 34,44 г;
Жиры 0,54 г; Холестерин 0 мг

Рисовый хлеб 1 шт. 10 г

Энергетическая ценность 175 КДж; Белки 0,88 г; Углеводы 9,12 г;
Жиры 0,12 г; Холестерин 0 мг