

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 10. ledna 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 236 kJ) Tuky: 14,97 g Sacharidy: 15,01 g Bílkoviny: 27,56 g Cholesterol: 29,46 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (620 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 13,53 g Bílkoviny: 5,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (1 951 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 69,25 g Bílkoviny: 32,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,43 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (1 199 kJ) Tuky: 11,34 g Sacharidy: 31,87 g Bílkoviny: 13,52 g Cholesterol: 4,68 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (1 583 kJ) Tuky: 16,88 g Sacharidy: 17,14 g Bílkoviny: 43,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,16 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	Protein (412 kJ) Tuky: 1,04 g Sacharidy: 1,82 g Bílkoviny: 19,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 11. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 281 kJ) Tuky: 15,38 g Sacharidy: 32,02 g Bílkoviny: 7,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,54 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 382 kJ) Tuky: 9,01 g Sacharidy: 22,32 g Bílkoviny: 37,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,71 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (1 751 kJ) Tuky: 8,96 g Sacharidy: 44,37 g Bílkoviny: 38,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,64 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (619 kJ) Tuky: 6,62 g Sacharidy: 17,32 g Bílkoviny: 4,25 g Cholesterol: 2,37 mg Vlákna: 2,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 475 kJ) Tuky: 13,57 g Sacharidy: 28,17 g Bílkoviny: 27,88 g Cholesterol: 87,84 mg Vlákna: 3,52 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (492 kJ) Tuky: 1,24 g Sacharidy: 2,18 g Bílkoviny: 23,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 12. ledna 2022

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 156 kJ) Tuky: 21,33 g Sacharidy: 14,37 g Bílkoviny: 5,03 g Cholesterol: 65,91 mg Vlákna: 1,62 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (1 191 kJ) Tuky: 3,17 g Sacharidy: 34,64 g Bílkoviny: 28,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (1 895 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 43,34 g Bílkoviny: 35,57 g Cholesterol: 76,64 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (833 kJ) Tuky: 3,79 g Sacharidy: 21,25 g Bílkoviny: 19,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,84 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Květákové placičky s pažitkovými brambory (1 439 kJ) Tuky: 13,06 g Sacharidy: 25,69 g Bílkoviny: 28,48 g Cholesterol: 61,42 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	Protein (485 kJ) Tuky: 1,23 g Sacharidy: 2,15 g Bílkoviny: 23,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3

Čtvrtek – 13. ledna 2022

Snídaně	Hemenex (1 253 kJ) Tuky: 11,08 g Sacharidy: 34,97 g Bílkoviny: 14,11 g Cholesterol: 311,37 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 319 kJ) Tuky: 19,75 g Sacharidy: 27,97 g Bílkoviny: 6,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (1 828 kJ) Tuky: 10,18 g Sacharidy: 48,63 g Bílkoviny: 36,39 g Cholesterol: 32,20 mg Vlákna: 6,06 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	Bramboračka (1 239 kJ) Tuky: 4,38 g Sacharidy: 8,78 g Bílkoviny: 18,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,34 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (982 kJ) Tuky: 2,85 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 38,95 g Cholesterol: 133,40 mg Vlákna: 1,76 g Alergeny: 3
Navíc	Protein (379 kJ) Tuky: 0,96 g Sacharidy: 1,68 g Bílkoviny: 18,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 14. ledna 2022

Snídaně	Jablečné placičky (1 226 kJ) Tuky: 14,30 g Sacharidy: 32,46 g Bílkoviny: 10,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,38 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (582 kJ) Tuky: 2,21 g Sacharidy: 27,58 g Bílkoviny: 2,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (2 103 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 54,19 g Bílkoviny: 40,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,44 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (953 kJ) Tuky: 9,00 g Sacharidy: 9,62 g Bílkoviny: 25,24 g Cholesterol: 76,18 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny:

Večeře

Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 741 kJ)

Tuky: 16,13 g Sacharidy: 18,65 g Bílkoviny: 40,27 g Cholesterol: 205,95 mg Vláknina: 3,82 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (395 kJ)

Tuky: 1,00 g Sacharidy: 1,75 g Bílkoviny: 18,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) a výrobky z nich, 6. sójové boby a výrobky z nich, 7. mléko a výrobky z něj, 8. skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich