FF MENU KRABIČKOVÁ FITNESS STRAVA

TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
1. – 7. dubna 2024

Muscle – 7 000 kJ

Pondělí – 1. dubna 2024

Snídaně **Odstávka služeb** (0 kJ)
Tuky: 0 g Sacharidy: 0 g Bílkoviny: 0 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny:

Svačina **Odstávka služeb** (0 kJ)
Tuky: 0 g Sacharidy: 0 g Bílkoviny: 0 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny:

Oběd **Odstávka služeb** (0 kJ)
Tuky: 0 g Sacharidy: 0 g Bílkoviny: 0 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny:

Svačina **Odstávka služeb** (0 kJ)
Tuky: 0 g Sacharidy: 0 g Bílkoviny: 0 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny:

Večeře **Odstávka služeb** (0 kJ)
Tuky: 0 g Sacharidy: 0 g Bílkoviny: 0 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny:

Navíc **Odstávka služeb** (0 kJ)
Tuky: 0 g Sacharidy: 0 g Bílkoviny: 0 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny:

Úterý – 2. dubna 2024

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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 3. dubna 2024

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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 2,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Večeře **Kuřecí špízy 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 Vláknina: 3,52 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (492 kJ)
Tuky: 1,24 g Sacharidy: 2,18 g Bílkoviny: 23,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 4. dubna 2024

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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 0,84 g Alergeny: 1, 3, 7

Večeře **Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem** (1 439 kJ)
Tuky: 13,06 g Sacharidy: 25,69 g Bílkoviny: 28,48 g Cholesterol: 61,42 mg Vláknina: 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 Vláknina: 0 g Alergeny: 3

Pátek – 5. dubna 2024

Snídaně **Hemenex** (1 253 kJ)
Tuky: 11,08 g Sacharidy: 34,97 g Bílkoviny: 14,11 g Cholesterol: 311,37 mg Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 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 Vláknina: 1,76 g Alergeny: 3
Navíc	**Protein** (379 kJ) Tuky: 0,96 g Sacharidy: 1,68 g Bílkoviny: 18,21 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. korýši 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich