

Muscle – 7 000 kJ
Pondělí – 12. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (1 402 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 42,20 g Bílkoviny: 14,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,09 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (1 507 kJ) Tuky: 24,85 g Sacharidy: 10,50 g Bílkoviny: 23,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10 |
| Oběd | Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (2 008 kJ) Tuky: 2,73 g Sacharidy: 59,13 g Bílkoviny: 48,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,51 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Nepečený cheesecake s jahodami (480 kJ) Tuky: 1,69 g Sacharidy: 23,21 g Bílkoviny: 1,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (1 199 kJ) Tuky: 10,99 g Sacharidy: 12,33 g Bílkoviny: 32,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,55 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (405 kJ) Tuky: 1,02 g Sacharidy: 1,79 g Bílkoviny: 19,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 13. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Banánová mléčná rýže (1 554 kJ) Tuky: 14,84 g Sacharidy: 46,90 g Bílkoviny: 8,15 g Cholesterol: 62,85 mg Vlákna: 0,13 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Řecká pomazánka ze žlutého hrachu (1 001 kJ) Tuky: 9,88 g Sacharidy: 16,52 g Bílkoviny: 19,07 g Cholesterol: 6,37 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 961 kJ) Tuky: 18,99 g Sacharidy: 28,01 g Bílkoviny: 42,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Spirulina protein smoothie (961 kJ) Tuky: 4,59 g Sacharidy: 31,79 g Bílkoviny: 10,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,23 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (1 063 kJ) Tuky: 3,42 g Sacharidy: 20,54 g Bílkoviny: 34,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 5 |
| Navíc | Protein (460 kJ) Tuky: 1,16 g Sacharidy: 2,03 g Bílkoviny: 22,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 14. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Pečená ovesná kaše (1 670 kJ) Tuky: 24,52 g Sacharidy: 9,47 g Bílkoviny: 34,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,58 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (743 kJ) Tuky: 4,66 g Sacharidy: 28,88 g Bílkoviny: 3,99 g Cholesterol: 4,96 mg Vlákna: 2,07 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Oběd | Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (2 194 kJ) Tuky: 11,36 g Sacharidy: 56,09 g Bílkoviny: 46,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,51 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Matcha smoothie (230 kJ) Tuky: 1,72 g Sacharidy: 6,97 g Bílkoviny: 3,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (1 675 kJ) Tuky: 13,73 g Sacharidy: 40,56 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,55 g Alergeny: 1, 5, 6 |
| Navíc | Protein (488 kJ) Tuky: 1,23 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Čtvrtek – 15. června 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (1 127 kJ) Tuky: 8,48 g Sacharidy: 41,43 g Bílkoviny: 10,47 g Cholesterol: 0,09 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (642 kJ) Tuky: 5,58 g Sacharidy: 13,30 g Bílkoviny: 12,21 g Cholesterol: 1,83 mg Vlákna: 3,73 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (1 707 kJ) Tuky: 11,54 g Sacharidy: 36,17 g Bílkoviny: 39,44 g Cholesterol: 82,53 mg Vlákna: 3,64 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | Vajíčkovo-bramborový salát s jogurtem (1 035 kJ) Tuky: 6,86 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 20,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,30 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Večeře | Kuřecí paella s bílým vínem (2 080 kJ) Tuky: 23,87 g Sacharidy: 32,83 g Bílkoviny: 37,81 g Cholesterol: 10,65 mg Vlákna: 2,64 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (410 kJ) Tuky: 1,03 g Sacharidy: 1,81 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 16. června 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Chia pudink s čerstvým ovocem (1 171 kJ) Tuky: 13,70 g Sacharidy: 19,54 g Bílkoviny: 19,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,77 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Rajčatová pomazánka (817 kJ) Tuky: 9,53 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 9,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,02 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (2 330 kJ) Tuky: 14,10 g Sacharidy: 66,92 g Bílkoviny: 39,17 g Cholesterol: 80,02 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie s ovesnými vločkami (707 kJ) Tuky: 6,76 g Sacharidy: 19,70 g Bílkoviny: 7,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 7, 8 |

Večeře

Tuňákový salátek s olivami a kapary (1 485 kJ)

Tuky: 10,22 g Sacharidy: 25,31 g Bílkoviny: 39,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,19 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (489 kJ)

Tuky: 1,24 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,49 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