

Muscle – 8 000 kJ
Pondělí – 23. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (1 602 kJ) Tuky: 15,36 g Sacharidy: 48,23 g Bílkoviny: 16,44 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,69 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (1 722 kJ) Tuky: 28,41 g Sacharidy: 12,00 g Bílkoviny: 26,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 5, 7, 8, 10 |
| Oběd | Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (2 294 kJ) Tuky: 3,12 g Sacharidy: 67,57 g Bílkoviny: 55,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,72 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Nepečený cheesecake s jahodami (548 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 1,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (1 370 kJ) Tuky: 12,57 g Sacharidy: 14,09 g Bílkoviny: 36,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,63 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (463 kJ) Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,05 g Bílkoviny: 22,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 24. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Banánová mléčná rýže (1 776 kJ) Tuky: 16,98 g Sacharidy: 53,62 g Bílkoviny: 9,32 g Cholesterol: 71,82 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Řecká pomazánka ze žlutého hrachu (1 144 kJ) Tuky: 11,29 g Sacharidy: 18,89 g Bílkoviny: 21,79 g Cholesterol: 7,28 mg Vlákna: 0,82 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (2 241 kJ) Tuky: 21,70 g Sacharidy: 32,03 g Bílkoviny: 48,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Spirulina protein smoothie (1 098 kJ) Tuky: 5,24 g Sacharidy: 36,35 g Bílkoviny: 11,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 15,12 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Řecký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (1 215 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 23,47 g Bílkoviny: 39,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 5 |
| Navíc | Protein (526 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 25. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Pečená ovesná kaše (1 909 kJ) Tuky: 28,02 g Sacharidy: 10,83 g Bílkoviny: 39,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,79 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (850 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 32,99 g Bílkoviny: 4,55 g Cholesterol: 5,67 mg Vlákna: 2,37 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Oběd | Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (2 507 kJ) Tuky: 12,99 g Sacharidy: 64,10 g Bílkoviny: 52,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Matcha smoothie (263 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 7,98 g Bílkoviny: 3,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (1 914 kJ) Tuky: 15,68 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 33,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1, 5, 6 |
| Navíc | Protein (557 kJ) Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,46 g Bílkoviny: 26,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Čtvrtek – 26. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (1 288 kJ) Tuky: 9,69 g Sacharidy: 47,35 g Bílkoviny: 11,98 g Cholesterol: 0,11 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (733 kJ) Tuky: 6,38 g Sacharidy: 15,21 g Bílkoviny: 13,94 g Cholesterol: 2,09 mg Vlákna: 4,26 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (1 951 kJ) Tuky: 13,19 g Sacharidy: 41,33 g Bílkoviny: 45,09 g Cholesterol: 94,32 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | Vajíčkovo-bramborový salát s jogurtem (1 183 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 23,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Večeře | Kuřecí paella s bílým vínem (2 377 kJ) Tuky: 27,28 g Sacharidy: 37,51 g Bílkoviny: 43,21 g Cholesterol: 12,17 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (468 kJ) Tuky: 1,18 g Sacharidy: 2,07 g Bílkoviny: 22,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 27. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Chia pudink s čerstvým ovocem (1 339 kJ) Tuky: 15,65 g Sacharidy: 22,35 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,46 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Rajčatová pomazánka (934 kJ) Tuky: 10,89 g Sacharidy: 19,52 g Bílkoviny: 11,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,59 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (2 663 kJ) Tuky: 16,10 g Sacharidy: 76,48 g Bílkoviny: 44,76 g Cholesterol: 91,45 mg Vlákna: 0,48 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie s ovesnými vločkami (808 kJ) Tuky: 7,72 g Sacharidy: 22,51 g Bílkoviny: 8,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 7, 8 |

Večeře

Tuňákový salátek s olivami a kapary (1 697 kJ)

Tuky: 11,69 g Sacharidy: 28,92 g Bílkoviny: 44,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (559 kJ)

Tuky: 1,41 g Sacharidy: 2,47 g Bílkoviny: 26,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 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