

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 10. října 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 681 kJ) Tuky: 14,67 g Sacharidy: 50,42 g Bílkoviny: 21,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,58 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka s kukuřičným chlebíčkem (1 722 kJ) Tuky: 25,24 g Sacharidy: 27,16 g Bílkoviny: 19,59 g Cholesterol: 0,16 mg Vlákna: 0,54 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (2 875 kJ) Tuky: 17,07 g Sacharidy: 63,96 g Bílkoviny: 64,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (956 kJ) Tuky: 8,72 g Sacharidy: 32,79 g Bílkoviny: 4,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,74 g Alergeny: 9
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 240 kJ) Tuky: 4,63 g Sacharidy: 16,30 g Bílkoviny: 43,35 g Cholesterol: 5,15 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (525 kJ) Tuky: 1,33 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 11. října 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (2 897 kJ) Tuky: 32,34 g Sacharidy: 73,18 g Bílkoviny: 24,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,77 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (679 kJ) Tuky: 4,89 g Sacharidy: 18,44 g Bílkoviny: 11,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,68 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (1 761 kJ) Tuky: 9,36 g Sacharidy: 39,19 g Bílkoviny: 42,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,68 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (875 kJ) Tuky: 8,40 g Sacharidy: 19,20 g Bílkoviny: 12,11 g Cholesterol: 142,72 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáče s těstovinami (2 166 kJ) Tuky: 14,84 g Sacharidy: 37,05 g Bílkoviny: 57,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,11 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (623 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 29,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 12. října 2022

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (745 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 37,03 g Bílkoviny: 5,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 547 kJ) Tuky: 11,03 g Sacharidy: 19,42 g Bílkoviny: 47,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,38 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (2 458 kJ) Tuky: 17,45 g Sacharidy: 44,65 g Bílkoviny: 59,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,58 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (1 029 kJ) Tuky: 9,58 g Sacharidy: 28,63 g Bílkoviny: 9,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (2 706 kJ) Tuky: 30,92 g Sacharidy: 59,16 g Bílkoviny: 31,63 g Cholesterol: 38,54 mg Vlákna: 2,24 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (515 kJ) Tuky: 1,30 g Sacharidy: 2,28 g Bílkoviny: 24,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 13. října 2022

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (1 626 kJ) Tuky: 15,10 g Sacharidy: 40,89 g Bílkoviny: 26,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 719 kJ) Tuky: 22,40 g Sacharidy: 39,90 g Bílkoviny: 12,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,76 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (3 688 kJ) Tuky: 26,17 g Sacharidy: 86,09 g Bílkoviny: 69,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Pórková polévka (393 kJ) Tuky: 5,07 g Sacharidy: 7,52 g Bílkoviny: 5,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 057 kJ) Tuky: 1,76 g Sacharidy: 15,39 g Bílkoviny: 39,99 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,38 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (517 kJ) Tuky: 1,31 g Sacharidy: 2,28 g Bílkoviny: 24,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 14. října 2022

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (1 984 kJ) Tuky: 21,43 g Sacharidy: 47,84 g Bílkoviny: 26,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,56 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem (1 209 kJ) Tuky: 15,27 g Sacharidy: 24,22 g Bílkoviny: 15,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,35 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (3 300 kJ) Tuky: 14,87 g Sacharidy: 95,58 g Bílkoviny: 59,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,58 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (810 kJ) Tuky: 14,01 g Sacharidy: 4,21 g Bílkoviny: 12,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,63 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

Tacos s restovaným kuřecím masem, zeleninou a česnekový dipem (1 078 kJ)

Tuky: 3,57 g Sacharidy: 16,06 g Bílkoviny: 34,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,45 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

Protein (620 kJ)

Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,74 g Bílkoviny: 29,77 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich