

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 10. ledna 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 589 kJ) Tuky: 19,27 g Sacharidy: 19,30 g Bílkoviny: 35,44 g Cholesterol: 37,88 mg Vlákna: 2,85 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (797 kJ) Tuky: 10,07 g Sacharidy: 17,42 g Bílkoviny: 6,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (2 508 kJ) Tuky: 6,91 g Sacharidy: 89,05 g Bílkoviny: 41,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,40 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (1 541 kJ) Tuky: 14,58 g Sacharidy: 40,97 g Bílkoviny: 17,38 g Cholesterol: 6,02 mg Vlákna: 6,31 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (2 035 kJ) Tuky: 21,71 g Sacharidy: 22,05 g Bílkoviny: 56,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,34 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	Protein (529 kJ) Tuky: 1,34 g Sacharidy: 2,34 g Bílkoviny: 25,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 11. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 647 kJ) Tuky: 19,79 g Sacharidy: 41,16 g Bílkoviny: 9,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,40 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 777 kJ) Tuky: 11,58 g Sacharidy: 28,70 g Bílkoviny: 48,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,07 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (2 251 kJ) Tuky: 11,51 g Sacharidy: 57,03 g Bílkoviny: 49,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,26 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (795 kJ) Tuky: 8,51 g Sacharidy: 22,28 g Bílkoviny: 5,46 g Cholesterol: 3,05 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 896 kJ) Tuky: 17,45 g Sacharidy: 36,20 g Bílkoviny: 35,84 g Cholesterol: 112,94 mg Vlákna: 4,53 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (633 kJ) Tuky: 1,60 g Sacharidy: 2,80 g Bílkoviny: 30,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 12. ledna 2022

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 487 kJ) Tuky: 27,42 g Sacharidy: 18,47 g Bílkoviny: 6,47 g Cholesterol: 84,74 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (1 531 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 44,53 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,15 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (2 436 kJ) Tuky: 18,17 g Sacharidy: 55,73 g Bílkoviny: 45,75 g Cholesterol: 98,54 mg Vlákna: 2,77 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (1 072 kJ) Tuky: 4,87 g Sacharidy: 27,32 g Bílkoviny: 24,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,08 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Květákové placičky s pažitkovými brambory (1 851 kJ) Tuky: 16,79 g Sacharidy: 33,02 g Bílkoviny: 36,62 g Cholesterol: 78,97 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	Protein (624 kJ) Tuky: 1,58 g Sacharidy: 2,76 g Bílkoviny: 29,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3

Čtvrtek – 13. ledna 2022

Snídaně	Hemenex (1 611 kJ) Tuky: 14,25 g Sacharidy: 44,96 g Bílkoviny: 18,13 g Cholesterol: 400,34 mg Vlákna: 0,22 g Alergeny: 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 695 kJ) Tuky: 25,38 g Sacharidy: 35,96 g Bílkoviny: 8,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,14 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 351 kJ) Tuky: 13,08 g Sacharidy: 62,55 g Bílkoviny: 46,78 g Cholesterol: 41,40 mg Vlákna: 7,79 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	Bramboračka (1 593 kJ) Tuky: 5,62 g Sacharidy: 11,29 g Bílkoviny: 23,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 12,01 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (1 262 kJ) Tuky: 3,67 g Sacharidy: 15,95 g Bílkoviny: 50,06 g Cholesterol: 171,52 mg Vlákna: 2,26 g Alergeny: 3
Navíc	Protein (488 kJ) Tuky: 1,23 g Sacharidy: 2,16 g Bílkoviny: 23,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 14. ledna 2022

Snídaně	Jablečné placičky (1 576 kJ) Tuky: 18,37 g Sacharidy: 41,73 g Bílkoviny: 13,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,63 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (749 kJ) Tuky: 2,84 g Sacharidy: 35,45 g Bílkoviny: 3,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,15 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (2 704 kJ) Tuky: 15,78 g Sacharidy: 69,68 g Bílkoviny: 52,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,13 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 226 kJ) Tuky: 11,56 g Sacharidy: 12,37 g Bílkoviny: 32,45 g Cholesterol: 97,95 mg Vlákna: 0,38 g Alergeny:

Večeře

Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 238 kJ)

Tuky: 20,74 g Sacharidy: 23,98 g Bílkoviny: 51,79 g Cholesterol: 264,78 mg Vláknina: 4,90 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (508 kJ)

Tuky: 1,28 g Sacharidy: 2,24 g Bílkoviny: 24,37 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