

Muscle – 9 000 kJ
Pondělí – 29. července 2024

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (1 821 kJ) Tuky: 16,80 g Sacharidy: 53,18 g Bílkoviny: 15,45 g Cholesterol: 2,98 mg Vláknina: 12,67 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (780 kJ) Tuky: 6,87 g Sacharidy: 22,87 g Bílkoviny: 6,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,46 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (2 603 kJ) Tuky: 16,18 g Sacharidy: 57,55 g Bílkoviny: 58,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (1 118 kJ) Tuky: 4,66 g Sacharidy: 24,91 g Bílkoviny: 34,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,67 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízký se salátem (2 123 kJ) Tuky: 22,23 g Sacharidy: 34,37 g Bílkoviny: 38,99 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3, 6, 8
Navíc	Protein (554 kJ) Tuky: 2,41 g Sacharidy: 2,32 g Bílkoviny: 25,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 30. července 2024

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (1 766 kJ) Tuky: 16,44 g Sacharidy: 56,50 g Bílkoviny: 16,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 247 kJ) Tuky: 7,21 g Sacharidy: 38,81 g Bílkoviny: 17,69 g Cholesterol: 0,68 mg Vláknina: 5,71 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (3 016 kJ) Tuky: 29,93 g Sacharidy: 62,14 g Bílkoviny: 48,30 g Cholesterol: 67,65 mg Vláknina: 29,85 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (785 kJ) Tuky: 2,39 g Sacharidy: 7,67 g Bílkoviny: 32,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,07 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (1 520 kJ) Tuky: 11,85 g Sacharidy: 24,96 g Bílkoviny: 36,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,33 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	Protein (665 kJ) Tuky: 2,90 g Sacharidy: 2,78 g Bílkoviny: 30,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 31. července 2024

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (1 943 kJ) Tuky: 24,02 g Sacharidy: 39,00 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,21 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (1 674 kJ) Tuky: 15,47 g Sacharidy: 45,48 g Bílkoviny: 18,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,10 g Alergeny: 1
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (2 729 kJ) Tuky: 15,19 g Sacharidy: 78,61 g Bílkoviny: 49,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,79 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (702 kJ) Tuky: 8,75 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 14,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (1 276 kJ) Tuky: 8,46 g Sacharidy: 12,05 g Bílkoviny: 44,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,39 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (676 kJ) Tuky: 2,93 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 30,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 1. srpna 2024

Snídaně	Slaný koláč (664 kJ) Tuky: 1,68 g Sacharidy: 31,35 g Bílkoviny: 2,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,71 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (1 201 kJ) Tuky: 5,51 g Sacharidy: 21,47 g Bílkoviny: 37,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,13 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (2 328 kJ) Tuky: 21,67 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 46,42 g Cholesterol: 71,88 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (1 705 kJ) Tuky: 22,63 g Sacharidy: 39,62 g Bílkoviny: 10,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,42 g Alergeny:
Večeře	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré (2 443 kJ) Tuky: 17,25 g Sacharidy: 58,69 g Bílkoviny: 47,97 g Cholesterol: 303,59 mg Vláknina: 10,86 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (658 kJ) Tuky: 2,86 g Sacharidy: 2,75 g Bílkoviny: 30,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 2. srpna 2024

Snídaně	Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem (2 491 kJ) Tuky: 26,18 g Sacharidy: 71,68 g Bílkoviny: 16,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,99 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jahodovo - kokosový krém se skořicí (931 kJ) Tuky: 11,71 g Sacharidy: 16,20 g Bílkoviny: 11,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (2 208 kJ) Tuky: 12,73 g Sacharidy: 56,39 g Bílkoviny: 55,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,92 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovesná kaše s chia a mangem (1 192 kJ) Tuky: 4,81 g Sacharidy: 28,73 g Bílkoviny: 35,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,88 g Alergeny: 1

Večeře **Žitné halušky se zelím a uzeným masem** (1 605 kJ)
Tuky: 15,76 g Sacharidy: 19,92 g Bílkoviny: 37,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,40 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (573 kJ)
Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně **Celozrnné kakaové řezy** (1 377 kJ)
Tuky: 10,76 g Sacharidy: 35,70 g Bílkoviny: 25,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,85 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Syrová pomazánka s čerstvými bylinkami celozrnným toastem** (1 472 kJ)
Tuky: 19,14 g Sacharidy: 28,37 g Bílkoviny: 15,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,51 g Alergeny: 1

Oběd **Vepřová kotletka se špenátovými penne** (2 816 kJ)
Tuky: 19,49 g Sacharidy: 72,38 g Bílkoviny: 48,36 g Cholesterol: 112,14 mg Vláknina: 10,09 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky** (889 kJ)
Tuky: 11,31 g Sacharidy: 9,06 g Bílkoviny: 18,72 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,41 g Alergeny: 8

Večeře **Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky** (1 860 kJ)
Tuky: 11,28 g Sacharidy: 40,44 g Bílkoviny: 44,05 g Cholesterol: 102,17 mg Vláknina: 2,95 g Alergeny: 1, 5, 7

Navíc **Protein** (586 kJ)
Tuky: 1,48 g Sacharidy: 2,59 g Bílkoviny: 28,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně **Avokádové quacamole s celozrnnou kaiserkou** (1 957 kJ)
Tuky: 12,92 g Sacharidy: 66,53 g Bílkoviny: 17,41 g Cholesterol: 3,87 mg Vláknina: 10,61 g Alergeny: 1

Svačina **Domácí pribináček s malinovým přelivem** (1 497 kJ)
Tuky: 18,42 g Sacharidy: 26,71 g Bílkoviny: 22,37 g Cholesterol: 0,66 mg Vláknina: 8,09 g Alergeny: 7

Oběd **Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky** (2 444 kJ)
Tuky: 15,72 g Sacharidy: 49,61 g Bílkoviny: 54,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,78 g Alergeny: 1, 3, 6, 8

Svačina **Fitness míša řezy** (857 kJ)
Tuky: 12,36 g Sacharidy: 11,21 g Bílkoviny: 11,69 g Cholesterol: 37,62 mg Vláknina: 3,58 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Večeře **Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách** (1 656 kJ)
Tuky: 10,96 g Sacharidy: 31,59 g Bílkoviny: 41,83 g Cholesterol: 72,09 mg Vláknina: 4,79 g Alergeny: 1

Navíc **Protein** (588 kJ)
Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,60 g Bílkoviny: 28,22 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