

Low carb – Žena
Pondělí – 17. října 2022

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami** (532 kJ)
 Tuky: 5,58 g Sacharidy: 8,46 g Bílkoviny: 10,54 g Cholesterol: 4,18 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1
- Svačina** **Protein s oříšky** (560 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem** (1 828 kJ)
 Tuky: 13,55 g Sacharidy: 37,49 g Bílkoviny: 36,75 g Cholesterol: 76,45 mg Vlákna: 4,07 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem** (538 kJ)
 Tuky: 6,71 g Sacharidy: 12,18 g Bílkoviny: 4,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami** (1 041 kJ)
 Tuky: 8,57 g Sacharidy: 13,80 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,14 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou** (490 kJ)
 Tuky: 4,44 g Sacharidy: 10,92 g Bílkoviny: 8,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,31 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí** (932 kJ)
 Tuky: 10,65 g Sacharidy: 12,85 g Bílkoviny: 17,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem** (1 506 kJ)
 Tuky: 15,11 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 27,39 g Cholesterol: 99,53 mg Vlákna: 0,19 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše** (373 kJ)
 Tuky: 2,12 g Sacharidy: 15,83 g Bílkoviny: 1,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,68 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem** (1 198 kJ)
 Tuky: 9,04 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 35,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,53 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (682 kJ)
 Tuky: 9,97 g Sacharidy: 11,81 g Bílkoviny: 6,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,26 g Alergeny: 5
- Svačina** **Protein s oříšky** (521 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Oběd** **Vepřový stroganoff s rýží** (1 609 kJ)
 Tuky: 14,20 g Sacharidy: 9,80 g Bílkoviny: 38,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,61 g Alergeny: 1
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy** (491 kJ)
 Tuky: 2,93 g Sacharidy: 20,16 g Bílkoviny: 1,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,40 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborami** (1 198 kJ)
 Tuky: 7,01 g Sacharidy: 27,62 g Bílkoviny: 25,69 g Cholesterol: 0,04 mg Vlákna: 1,09 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou** (375 kJ)
 Tuky: 3,24 g Sacharidy: 7,56 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem** (783 kJ)
 Tuky: 11,79 g Sacharidy: 4,78 g Bílkoviny: 14,80 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,03 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky** (1 389 kJ)
 Tuky: 11,51 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 29,46 g Cholesterol: 162,64 mg Vlákna: 3,34 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli** (629 kJ)
 Tuky: 5,36 g Sacharidy: 15,61 g Bílkoviny: 4,50 g Cholesterol: 3,48 mg Vlákna: 3,45 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory** (1 324 kJ)
 Tuky: 8,41 g Sacharidy: 24,16 g Bílkoviny: 35,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,98 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

- Snídaně** **Špenátový koláč** (1 133 kJ)
 Tuky: 18,00 g Sacharidy: 14,87 g Bílkoviny: 12,01 g Cholesterol: 4,25 mg Vlákna: 1,26 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát** (560 kJ)
 Tuky: 10,46 g Sacharidy: 4,77 g Bílkoviny: 4,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,15 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré** (1 481 kJ)
 Tuky: 6,04 g Sacharidy: 33,63 g Bílkoviny: 39,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,07 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Protein s oříšky** (569 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem** (756 kJ)
 Tuky: 1,09 g Sacharidy: 17,92 g Bílkoviny: 22,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,80 g Alergeny: 1

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. ryba a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídý) 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