

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 12. září 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (478 kJ)<br>Tuky: 4,40 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 4,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,86 g Alergeny: 7 |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (836 kJ)<br>Tuky: 13,71 g Sacharidy: 3,82 g Bílkoviny: 14,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 7  |
| Oběd    | <b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 391 kJ)<br>Tuky: 8,26 g Sacharidy: 29,09 g Bílkoviny: 33,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1                         |
| Svačina | <b>Vitamínový koktejl s kustovnicí</b> (619 kJ)<br>Tuky: 2,43 g Sacharidy: 15,18 g Bílkoviny: 17,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 7                           |
| Večeře  | <b>Arašídové kuřecí řízky se salátem</b> (1 176 kJ)<br>Tuky: 11,56 g Sacharidy: 19,29 g Bílkoviny: 22,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8                   |

**Úterý – 13. září 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (709 kJ)<br>Tuky: 9,78 g Sacharidy: 13,49 g Bílkoviny: 6,69 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 3, 7           |
| Svačina | <b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (661 kJ)<br>Tuky: 4,54 g Sacharidy: 17,45 g Bílkoviny: 11,02 g Cholesterol: 0,49 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 1, 7, 8      |
| Oběd    | <b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (1 661 kJ)<br>Tuky: 16,16 g Sacharidy: 31,11 g Bílkoviny: 30,40 g Cholesterol: 51,22 mg Vlákna: 14,71 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9          |
| Svačina | <b>Crumble s jahodami</b> (518 kJ)<br>Tuky: 1,59 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny: 1, 7, 8                                 |
| Večeře  | <b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (951 kJ)<br>Tuky: 8,34 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 22,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 4, 7 |

**Středa – 14. září 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (795 kJ)<br>Tuky: 13,91 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 12,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,05 g Alergeny: 1                  |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (843 kJ)<br>Tuky: 13,71 g Sacharidy: 3,82 g Bílkoviny: 14,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 7  |
| Oběd    | <b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (1 474 kJ)<br>Tuky: 7,84 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 29,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny: 1, 5, 7, 8      |
| Svačina | <b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (462 kJ)<br>Tuky: 5,81 g Sacharidy: 4,87 g Bílkoviny: 9,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 7                 |
| Večeře  | <b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (927 kJ)<br>Tuky: 3,08 g Sacharidy: 7,65 g Bílkoviny: 28,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1 |

**Čtvrtek – 15. září 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Slaný koláč</b> (342 kJ)<br>Tuky: 0,61 g Sacharidy: 17,57 g Bílkoviny: 1,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 3, 5, 7                                      |
| Svačina | <b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (668 kJ)<br>Tuky: 2,90 g Sacharidy: 14,20 g Bílkoviny: 18,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7          |
| Oběd    | <b>Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží</b> (1 369 kJ)<br>Tuky: 11,58 g Sacharidy: 26,07 g Bílkoviny: 27,76 g Cholesterol: 42,39 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1       |
| Svačina | <b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 006 kJ)<br>Tuky: 16,24 g Sacharidy: 3,30 g Bílkoviny: 19,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny: 1                   |
| Večeře  | <b>Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré</b> (1 115 kJ)<br>Tuky: 8,90 g Sacharidy: 19,11 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 190,24 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 1, 5, 7 |

**Pátek – 16. září 2022**

|         |  |
|---------|--|
| Snídaně | <b>Žemlovka</b> (919 kJ)<br>Tuky: 14,32 g Sacharidy: 14,79 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 1, 3, 7  |
| Svačina | <b>Protein s oříšky</b> (736 kJ)<br>Tuky: 9,04 g Sacharidy: 16,25 g Bílkoviny: 6,95 g Cholesterol: 5,48 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7   |
| Oběd    | <b>Marinované vepřové nudličky se štouchanými brambory a dušeným zelím</b> (1 028 kJ)<br>Tuky: 11,01 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 34,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,12 g Alergeny: 1 |
| Svačina | <b>Rukolový spalovač tuků s proteinem</b> (539 kJ)<br>Tuky: 1,57 g Sacharidy: 12,58 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 7                                    |
| Večeře  | <b>Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou</b> (1 277 kJ)<br>Tuky: 5,27 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 72,46 mg Vlákna: 1,77 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 (arašídů) 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