

Low carb – Žena
Pondělí – 17. ledna 2022

Snídaně	Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (478 kJ) Tuky: 4,40 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 4,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,86 g Alergeny: 1
Svačina	Protein s oříšky (836 kJ) Tuky: 13,71 g Sacharidy: 3,82 g Bílkoviny: 14,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 7
Oběd	Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (1 391 kJ) Tuky: 8,26 g Sacharidy: 29,09 g Bílkoviny: 33,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Pečený banán pod tvarohovou pěnou (619 kJ) Tuky: 2,43 g Sacharidy: 15,18 g Bílkoviny: 17,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 7
Večeře	Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (1 176 kJ) Tuky: 11,56 g Sacharidy: 19,29 g Bílkoviny: 22,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. ledna 2022

Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (709 kJ) Tuky: 9,78 g Sacharidy: 13,49 g Bílkoviny: 6,69 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (661 kJ) Tuky: 4,54 g Sacharidy: 17,45 g Bílkoviny: 11,02 g Cholesterol: 0,49 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 7
Oběd	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 661 kJ) Tuky: 16,16 g Sacharidy: 31,11 g Bílkoviny: 30,40 g Cholesterol: 51,22 mg Vlákna: 14,71 g Alergeny: 1, 3, 5
Svačina	Smoothie z góji, jablka a mrkve (518 kJ) Tuky: 1,59 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny:
Večeře	Indické kari s rýží (951 kJ) Tuky: 8,34 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 22,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 5, 7

Středa – 19. ledna 2022

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (795 kJ) Tuky: 13,91 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 12,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,05 g Alergeny: 5
Svačina	Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (1 043 kJ) Tuky: 10,51 g Sacharidy: 25,87 g Bílkoviny: 12,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,21 g Alergeny: 1
Oběd	Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (1 474 kJ) Tuky: 7,84 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 29,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny: 1
Svačina	Protein (462 kJ) Tuky: 1,65 g Sacharidy: 2,70 g Bílkoviny: 26,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 7
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (727 kJ) Tuky: 3,08 g Sacharidy: 7,65 g Bílkoviny: 28,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 20. ledna 2022

Snídaně	Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (342 kJ) Tuky: 0,61 g Sacharidy: 17,57 g Bílkoviny: 1,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (668 kJ) Tuky: 2,90 g Sacharidy: 14,20 g Bílkoviny: 18,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,80 g Alergeny:
Oběd	Špenátové lasagne s ricottou (1 369 kJ) Tuky: 11,58 g Sacharidy: 26,07 g Bílkoviny: 27,76 g Cholesterol: 42,39 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Jablečný crumble s křupavou krustou (1 006 kJ) Tuky: 16,24 g Sacharidy: 3,30 g Bílkoviny: 19,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (1 115 kJ) Tuky: 8,90 g Sacharidy: 19,11 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 190,24 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 1, 5, 10

Pátek – 21. ledna 2022

Snídaně	Pudinkový dezert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem (919 kJ) Tuky: 14,32 g Sacharidy: 14,79 g Bílkoviny: 8,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,46 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (736 kJ) Tuky: 9,04 g Sacharidy: 16,25 g Bílkoviny: 6,95 g Cholesterol: 5,48 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (1 028 kJ) Tuky: 11,01 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 34,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,12 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (539 kJ) Tuky: 1,57 g Sacharidy: 12,58 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 7
Večeře	Tilápie s lehkým salátkem (1 277 kJ) Tuky: 5,27 g Sacharidy: 34,59 g Bílkoviny: 29,00 g Cholesterol: 72,46 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 4

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(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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich