FF MENU KRABIČKOVÁ FITNESS STRAVA

TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
6. – 12. listopadu 2023

Low carb – Žena

Pondělí – 6. listopadu 2023

Snídaně **Míchané vejce s celozrnným chlebíčkem** (620 kJ)
Tuky: 8,56 g Sacharidy: 6,79 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 8

Svačina **Protein s oříšky** (819 kJ)
Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Oběd **Pikantní guláš z kuřecího masa s rýží** (1 173 kJ)
Tuky: 8,78 g Sacharidy: 13,03 g Bílkoviny: 36,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,81 g Alergeny: 1

Svačina **Cizrnová polévka** (1 078 kJ)
Tuky: 16,89 g Sacharidy: 15,10 g Bílkoviny: 12,14 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1

Večeře **Skandinávská ryba s koprem a gratinovanými bramborami** (811 kJ)
Tuky: 2,63 g Sacharidy: 11,44 g Bílkoviny: 28,49 g Cholesterol: 2,93 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 7. listopadu 2023

Snídaně **Hruškový crumble** (1 493 kJ)
Tuky: 18,91 g Sacharidy: 33,34 g Bílkoviny: 12,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10

Svačina **Česneková pomazánka se sezamovým chlebíčkem** (365 kJ)
Tuky: 2,66 g Sacharidy: 9,71 g Bílkoviny: 6,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,02 g Alergeny: 7

Oběd **Krůtí kousky v krémové rajčatové omáčce s bulgurem** (834 kJ)
Tuky: 5,57 g Sacharidy: 7,01 g Bílkoviny: 28,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,52 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Domácí pribináček se sezonním ovocem** (417 kJ)
Tuky: 4,25 g Sacharidy: 8,37 g Bílkoviny: 5,99 g Cholesterol: 72,40 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 5

Večeře **Norské masové kuličky se zeleninovým salátkem** (1 391 kJ)
Tuky: 9,25 g Sacharidy: 23,71 g Bílkoviny: 37,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,48 g Alergeny: 1

Středa – 8. listopadu 2023

Snídaně **Kurkumový hummus z pečené zeleniny** (372 kJ)
Tuky: 0,74 g Sacharidy: 18,38 g Bílkoviny: 2,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 1, 3, 7, 8

Svačina **Protein s oříšky** (840 kJ)
Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Oběd **Kuřecí řízečky s jarním bramborovým salátkem** (1 311 kJ)
Tuky: 11,79 g Sacharidy: 22,04 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 46,62 mg Vláknina: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8

Svačina **Smoothie z lesního ovoce s bazalkou** (611 kJ)
Tuky: 5,94 g Sacharidy: 4,95 g Bílkoviny: 17,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1

Večeře **Hovězí kebab s kuskus salátem** (1 366 kJ)
Tuky: 17,09 g Sacharidy: 25,64 g Bílkoviny: 16,97 g Cholesterol: 24,31 mg Vláknina: 0,96 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 9. listopadu 2023

Snídaně **Sladká jáhlová kaše** (744 kJ)
Tuky: 8,53 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 13,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,49 g Alergeny: 1

Svačina **Salát z kuskusu a dýně** (945 kJ)
Tuky: 11,60 g Sacharidy: 23,10 g Bílkoviny: 7,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,67 g Alergeny: 7

Oběd **Vepřové maso s rýžovými nudlemi** (1 863 kJ)
Tuky: 16,26 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 42,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1

Svačina **Ovocný salátek** (243 kJ)
Tuky: 2,79 g Sacharidy: 5,67 g Bílkoviny: 3,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9

Večeře **Špenátové farfalle s kuřecími kousky** (705 kJ)
Tuky: 1,00 g Sacharidy: 11,57 g Bílkoviny: 25,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,29 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 10. listopadu 2023

Snídaně **Obložená miska s domácími sýrovými lívanečky** (727 kJ)
Tuky: 11,02 g Sacharidy: 7,63 g Bílkoviny: 11,12 g Cholesterol: 6,06 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1

Svačina **Raw borůvkové řezy** (884 kJ)
Tuky: 8,21 g Sacharidy: 14,52 g Bílkoviny: 18,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,84 g Alergeny: 1, 4, 7, 10

Oběd **Kuřecí špízy se zimním salátem** (1 496 kJ)
Tuky: 8,82 g Sacharidy: 43,95 g Bílkoviny: 34,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Protein s oříšky** (810 kJ)
Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Večeře **Hříbkové italské rizoto** (582 kJ)
Tuky: 2,09 g Sacharidy: 11,00 g Bílkoviny: 21,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,18 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:
1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich