

Low carb – Žena
Pondělí – 23. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (838 kJ) Tuky: 9,29 g Sacharidy: 13,68 g Bílkoviny: 14,94 g Cholesterol: 16,69 mg Vláknina: 0,96 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (675 kJ) Tuky: 10,24 g Sacharidy: 11,59 g Bílkoviny: 5,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny: 5, 7, 8, 10 |
| Oběd | Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (1 549 kJ) Tuky: 14,46 g Sacharidy: 21,77 g Bílkoviny: 35,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Nepečený cheesecake s jahodami (622 kJ) Tuky: 4,56 g Sacharidy: 18,36 g Bílkoviny: 5,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,42 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (817 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 14,95 g Bílkoviny: 27,96 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,33 g Alergeny: 1 |

Úterý – 24. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Banánová mléčná rýže (697 kJ) Tuky: 10,68 g Sacharidy: 10,16 g Bílkoviny: 7,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,83 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Protein s oříšky (1 140 kJ) Tuky: 19,10 g Sacharidy: 7,35 g Bílkoviny: 17,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 302 kJ) Tuky: 1,87 g Sacharidy: 33,85 g Bílkoviny: 36,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,04 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Spirulina protein smoothie (431 kJ) Tuky: 1,83 g Sacharidy: 20,17 g Bílkoviny: 1,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,39 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Recký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (929 kJ) Tuky: 7,71 g Sacharidy: 9,27 g Bílkoviny: 26,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,36 g Alergeny: 5 |

Středa – 25. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Pečená ovesná kaše (1 006 kJ) Tuky: 15,53 g Sacharidy: 7,24 g Bílkoviny: 17,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,02 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (742 kJ) Tuky: 1,13 g Sacharidy: 24,76 g Bílkoviny: 16,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,80 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Oběd | Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (1 670 kJ) Tuky: 11,31 g Sacharidy: 37,21 g Bílkoviny: 34,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Protein s oříšky (176 kJ) Tuky: 1,40 g Sacharidy: 5,12 g Bílkoviny: 2,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,14 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (906 kJ) Tuky: 11,06 g Sacharidy: 7,08 g Bílkoviny: 23,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 6 |

Čtvrtek – 26. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (852 kJ) Tuky: 10,50 g Sacharidy: 19,24 g Bílkoviny: 8,21 g Cholesterol: 12,41 mg Vláknina: 0,74 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (528 kJ) Tuky: 4,43 g Sacharidy: 11,67 g Bílkoviny: 9,67 g Cholesterol: 1,55 mg Vláknina: 2,88 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (978 kJ) Tuky: 3,89 g Sacharidy: 16,38 g Bílkoviny: 32,47 g Cholesterol: 71,92 mg Vláknina: 5,17 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | Vajíčkovobramborový salát s jogurtem (973 kJ) Tuky: 5,66 g Sacharidy: 25,39 g Bílkoviny: 19,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Večeře | Kuřecí paella s bílým vínem (1 169 kJ) Tuky: 16,64 g Sacharidy: 7,68 g Bílkoviny: 25,49 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,07 g Alergeny: 1 |

Pátek – 27. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Chia pudink s čerstvým ovocem (891 kJ) Tuky: 8,57 g Sacharidy: 22,91 g Bílkoviny: 10,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,52 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (797 kJ) Tuky: 10,71 g Sacharidy: 14,08 g Bílkoviny: 9,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,66 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (940 kJ) Tuky: 9,57 g Sacharidy: 5,13 g Bílkoviny: 28,95 g Cholesterol: 75,25 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie s ovesnými vločkami (564 kJ) Tuky: 5,70 g Sacharidy: 14,78 g Bílkoviny: 5,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,16 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Večeře | Tuňákový salátek s olivami a kapary (1 308 kJ) Tuky: 7,29 g Sacharidy: 24,58 g Bílkoviny: 35,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,95 g Alergeny: 1, 4, 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. 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich