

Low carb – Žena
Pondělí – 16. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Omeleta se špenátem a žampiony (696 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 13,64 g Bílkoviny: 10,08 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Francouzské toasty (825 kJ) Tuky: 9,48 g Sacharidy: 8,18 g Bílkoviny: 19,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,14 g Alergeny: 1, 3, 7, 8 |
| Oběd | Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 110 kJ) Tuky: 4,08 g Sacharidy: 31,91 g Bílkoviny: 23,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,12 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (792 kJ) Tuky: 9,50 g Sacharidy: 12,06 g Bílkoviny: 12,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,09 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (1 077 kJ) Tuky: 8,78 g Sacharidy: 16,50 g Bílkoviny: 27,58 g Cholesterol: 43,00 mg Vláknina: 0,31 g Alergeny: 1 |

Úterý – 17. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Kynutý tvarohový koláč s jablky (269 kJ) Tuky: 2,34 g Sacharidy: 4,86 g Bílkoviny: 5,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,36 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (496 kJ) Tuky: 2,16 g Sacharidy: 21,01 g Bílkoviny: 3,58 g Cholesterol: 7,24 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (2 004 kJ) Tuky: 15,41 g Sacharidy: 31,40 g Bílkoviny: 47,47 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,15 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Detoxikační smoothie (462 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 16,27 g Bílkoviny: 2,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,03 g Alergeny: |
| Večeře | Kuře v medovo-hořčičné omáčce sesalátem (1 269 kJ) Tuky: 15,52 g Sacharidy: 7,23 g Bílkoviny: 33,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,23 g Alergeny: 1, 5, 7, 10 |

Středa – 18. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (744 kJ) Tuky: 10,49 g Sacharidy: 10,85 g Bílkoviny: 9,26 g Cholesterol: 4,75 mg Vláknina: 1,27 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (399 kJ) Tuky: 2,59 g Sacharidy: 14,30 g Bílkoviny: 2,56 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,11 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Oběd | Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (1 380 kJ) Tuky: 14,60 g Sacharidy: 8,10 g Bílkoviny: 40,77 g Cholesterol: 23,05 mg Vláknina: 3,69 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Vitamínová bomba (701 kJ) Tuky: 7,36 g Sacharidy: 18,45 g Bílkoviny: 6,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,21 g Alergeny: |
| Večeře | Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (1 275 kJ) Tuky: 4,53 g Sacharidy: 29,29 g Bílkoviny: 34,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,45 g Alergeny: 1, 4, 5 |

Čtvrtek – 19. října 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Arašídová ovesná kaše (999 kJ) Tuky: 10,74 g Sacharidy: 11,10 g Bílkoviny: 24,04 g Cholesterol: 28,05 mg Vláknina: 1,37 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Cuketový koláč s fetou (346 kJ) Tuky: 4,97 g Sacharidy: 7,83 g Bílkoviny: 1,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,75 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |
| Oběd | Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (1 480 kJ) Tuky: 11,68 g Sacharidy: 31,33 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,22 g Alergeny: 1, 3, 6, 8 |
| Svačina | Protein s oříšky (588 kJ) Tuky: 8,53 g Sacharidy: 5,87 g Bílkoviny: 9,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,70 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 087 kJ) Tuky: 5,21 g Sacharidy: 26,00 g Bílkoviny: 25,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,49 g Alergeny: 1 |

Pátek – 20. října 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (540 kJ) Tuky: 7,19 g Sacharidy: 6,76 g Bílkoviny: 9,16 g Cholesterol: 94,35 mg Vláknina: 2,47 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (765 kJ) Tuky: 11,21 g Sacharidy: 2,43 g Bílkoviny: 15,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,34 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (1 375 kJ) Tuky: 6,39 g Sacharidy: 29,97 g Bílkoviny: 35,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (228 kJ) Tuky: 0,34 g Sacharidy: 11,78 g Bílkoviny: 0,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,57 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 592 kJ) Tuky: 13,95 g Sacharidy: 30,31 g Bílkoviny: 30,93 g Cholesterol: 76,86 mg Vláknina: 0,41 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(arašidy) 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich