

Low carb – Žena
Pondělí – 26. června 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (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	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (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
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou 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	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
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (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 – 27. června 2023

Snídaně	Vajčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (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	Domácí banánová přesnídávka s medem (365 kJ) Tuky: 2,66 g Sacharidy: 9,71 g Bílkoviny: 6,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,02 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a 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	Šopský salátek (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	Hovězí hranolky v omáče s těstovinami (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 – 28. června 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (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	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (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	Knäckebrot s ricottou a jahodami (611 kJ) Tuky: 5,94 g Sacharidy: 4,95 g Bílkoviny: 17,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (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 – 29. června 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (744 kJ) Tuky: 8,53 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 13,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,49 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (945 kJ) Tuky: 11,60 g Sacharidy: 23,10 g Bílkoviny: 7,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,67 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (1 863 kJ) Tuky: 16,26 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 42,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (243 kJ) Tuky: 2,79 g Sacharidy: 5,67 g Bílkoviny: 3,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (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 – 30. června 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (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	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (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	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (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	Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (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. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryba a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídý) 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