

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 19. června 2023**

Snídaně	<b>Míchaná vejce s avokádem, křenem a rýžovým chlebíčkem (602 kJ)</b> Tuky: 3,43 g Sacharidy: 16,83 g Bílkoviny: 6,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,55 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí monte (421 kJ)</b> Tuky: 3,34 g Sacharidy: 14,82 g Bílkoviny: 1,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží (1 556 kJ)</b> Tuky: 15,34 g Sacharidy: 17,70 g Bílkoviny: 37,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,69 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Špenátová pomazánka a vlhčený plátek (952 kJ)</b> Tuky: 11,04 g Sacharidy: 14,24 g Bílkoviny: 18,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Vepřová panenka na medu s bulgurem (969 kJ)</b> Tuky: 9,43 g Sacharidy: 12,04 g Bílkoviny: 25,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,55 g Alergeny: 1, 5, 8

**Úterý – 20. června 2023**

Snídaně	<b>Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem (1 062 kJ)</b> Tuky: 11,25 g Sacharidy: 22,72 g Bílkoviny: 15,86 g Cholesterol: 387,42 mg Vlákna: 0,13 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Protein s ořísky (641 kJ)</b> Tuky: 9,32 g Sacharidy: 13,05 g Bílkoviny: 4,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Fitness bolognské špagety (1 067 kJ)</b> Tuky: 5,11 g Sacharidy: 20,24 g Bílkoviny: 30,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,90 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	<b>Goji smoothie s ananášem (426 kJ)</b> Tuky: 6,82 g Sacharidy: 3,39 g Bílkoviny: 6,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem (1 304 kJ)</b> Tuky: 8,56 g Sacharidy: 19,69 g Bílkoviny: 36,34 g Cholesterol: 21,97 mg Vlákna: 5,19 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

**Středa – 21. června 2023**

Snídaně	<b>Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem (683 kJ)</b> Tuky: 4,76 g Sacharidy: 24,30 g Bílkoviny: 5,00 g Cholesterol: 1,81 mg Vlákna: 0,99 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Kuskus nasladko (456 kJ)</b> Tuky: 5,84 g Sacharidy: 9,92 g Bílkoviny: 3,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,76 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	<b>Pad thai s vepřovým masem (1 739 kJ)</b> Tuky: 15,29 g Sacharidy: 20,47 g Bílkoviny: 48,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
Svačina	<b>Zahradní salátek s mozzarellou (740 kJ)</b> Tuky: 9,91 g Sacharidy: 3,11 g Bílkoviny: 18,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,64 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Šťavnaté kuřecí maso v pomerančové omáče (882 kJ)</b> Tuky: 4,77 g Sacharidy: 20,82 g Bílkoviny: 19,62 g Cholesterol: 56,27 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 22. června 2023**

Snídaně	<b>Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy (484 kJ)</b> Tuky: 4,93 g Sacharidy: 16,02 g Bílkoviny: 2,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,22 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Svačina	<b>Protein s ořísky (485 kJ)</b> Tuky: 5,46 g Sacharidy: 14,97 g Bílkoviny: 4,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,51 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou (1 686 kJ)</b> Tuky: 17,49 g Sacharidy: 17,58 g Bílkoviny: 39,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Power smoothie (638 kJ)</b> Tuky: 2,49 g Sacharidy: 16,41 g Bílkoviny: 16,07 g Cholesterol: 6,64 mg Vlákna: 2,70 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou (1 207 kJ)</b> Tuky: 10,26 g Sacharidy: 16,49 g Bílkoviny: 33,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,89 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 23. června 2023**

Snídaně	<b>Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami (1 241 kJ)</b> Tuky: 15,06 g Sacharidy: 20,62 g Bílkoviny: 18,43 g Cholesterol: 438,20 mg Vlákna: 1,15 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Mrkvovo-ovesné tyčinky (233 kJ)</b> Tuky: 0,19 g Sacharidy: 12,70 g Bílkoviny: 0,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,45 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami (1 201 kJ)</b> Tuky: 4,73 g Sacharidy: 18,60 g Bílkoviny: 39,67 g Cholesterol: 0,19 mg Vlákna: 0,64 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Jablečný salát (723 kJ)</b> Tuky: 10,80 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 5,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,31 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží (1 103 kJ)</b> Tuky: 9,19 g Sacharidy: 15,38 g Bílkoviny: 27,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1, 5, 6

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