

**Low carb – Žena**
**Pondělí – 12. června 2023**

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

**Úterý – 13. června 2023**

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

**Středa – 14. června 2023**

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

**Čtvrtek – 15. června 2023**

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

**Pátek – 16. června 2023**

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