

Low carb – Žena
Pondělí – 29. července 2024

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (478 kJ) Tuky: 4,40 g Sacharidy: 14,35 g Bílkoviny: 4,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,86 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (836 kJ) Tuky: 13,71 g Sacharidy: 3,82 g Bílkoviny: 14,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 7
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (1 391 kJ) Tuky: 8,26 g Sacharidy: 29,09 g Bílkoviny: 33,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (619 kJ) Tuky: 2,43 g Sacharidy: 15,18 g Bílkoviny: 17,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,96 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízky se salátem (1 176 kJ) Tuky: 11,56 g Sacharidy: 19,29 g Bílkoviny: 22,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 30. července 2024

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (709 kJ) Tuky: 9,78 g Sacharidy: 13,49 g Bílkoviny: 6,69 g Cholesterol: 6,07 mg Vlákna: 1,37 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (661 kJ) Tuky: 4,54 g Sacharidy: 17,45 g Bílkoviny: 11,02 g Cholesterol: 0,49 mg Vlákna: 3,59 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (1 661 kJ) Tuky: 16,16 g Sacharidy: 31,11 g Bílkoviny: 30,40 g Cholesterol: 51,22 mg Vlákna: 14,71 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (518 kJ) Tuky: 1,59 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 20,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (951 kJ) Tuky: 8,34 g Sacharidy: 13,60 g Bílkoviny: 22,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,75 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 31. července 2024

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (795 kJ) Tuky: 13,91 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 12,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,05 g Alergeny: 1
Svačina	Protein s oříšky (843 kJ) Tuky: 13,71 g Sacharidy: 3,82 g Bílkoviny: 14,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 7
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krutím masem a pestem (1 474 kJ) Tuky: 7,84 g Sacharidy: 40,85 g Bílkoviny: 29,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,06 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (462 kJ) Tuky: 5,81 g Sacharidy: 4,87 g Bílkoviny: 9,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (927 kJ) Tuky: 3,08 g Sacharidy: 7,65 g Bílkoviny: 28,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,97 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 1. srpna 2024

Snídaně	Slaný koláč (342 kJ) Tuky: 0,61 g Sacharidy: 17,57 g Bílkoviny: 1,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (668 kJ) Tuky: 2,90 g Sacharidy: 14,20 g Bílkoviny: 18,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,80 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (1 369 kJ) Tuky: 11,58 g Sacharidy: 26,07 g Bílkoviny: 27,76 g Cholesterol: 42,39 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (1 006 kJ) Tuky: 16,24 g Sacharidy: 3,30 g Bílkoviny: 19,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,90 g Alergeny:
Večeře	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré (1 115 kJ) Tuky: 8,90 g Sacharidy: 19,11 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 190,24 mg Vlákna: 5,68 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 2. srpna 2024

Snídaně	Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem (1 242 kJ) Tuky: 15,09 g Sacharidy: 31,54 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,14 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Jahodovo - kokosový krém se skořicí (482 kJ) Tuky: 7,91 g Sacharidy: 4,93 g Bílkoviny: 5,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 7
Oběd	Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (1 245 kJ) Tuky: 7,55 g Sacharidy: 24,92 g Bílkoviny: 35,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Ovesná kaše s chia a mangem (599 kJ) Tuky: 2,47 g Sacharidy: 13,95 g Bílkoviny: 18,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,12 g Alergeny: 1
Večeře	Žitné halušky se zelím a uzeným masem (932 kJ) Tuky: 8,71 g Sacharidy: 9,01 g Bílkoviny: 24,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 1

Sobota – 3. srpna 2024

Snídaně	Celozrnné kakaové řezy (469 kJ) Tuky: 5,58 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 12,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,53 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Protein s oříšky (787 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Oběd	Vepřová kotletka se špenátovými penne (1 645 kJ) Tuky: 12,39 g Sacharidy: 37,36 g Bílkoviny: 31,10 g Cholesterol: 77,23 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky (508 kJ) Tuky: 6,49 g Sacharidy: 5,07 g Bílkoviny: 10,73 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,21 g Alergeny: 8
Večeře	Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky (1 090 kJ) Tuky: 6,20 g Sacharidy: 21,54 g Bílkoviny: 28,89 g Cholesterol: 51,60 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 1, 5, 7

Neděle – 4. srpna 2024

Snídaně	Avokádové guacamole s celozrnnou kaiserkou (990 kJ) Tuky: 6,56 g Sacharidy: 33,48 g Bílkoviny: 8,86 g Cholesterol: 1,99 mg Vláknina: 5,44 g Alergeny: 1
Svačina	Domácí přibináček s malinovým přelivem (807 kJ) Tuky: 9,53 g Sacharidy: 14,55 g Bílkoviny: 12,69 g Cholesterol: 0,97 mg Vláknina: 4,51 g Alergeny: 7
Oběd	Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (1 514 kJ) Tuky: 11,00 g Sacharidy: 23,49 g Bílkoviny: 38,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,69 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Fitness míša řezy (455 kJ) Tuky: 6,35 g Sacharidy: 6,46 g Bílkoviny: 6,16 g Cholesterol: 19,26 mg Vláknina: 2,10 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách (734 kJ) Tuky: 6,50 g Sacharidy: 5,18 g Bílkoviny: 24,08 g Cholesterol: 42,92 mg Vláknina: 0,72 g Alergeny: 1

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. ryby 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