FF MENU KRABIČKOVÁ FITNESS STRAVA

TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
13. – 19. března 2023

Low carb – Žena

Pondělí – 13. března 2023

Snídaně **Bílková omeleta se sýrem a zeleninou** (532 kJ)
Tuky: 5,58 g Sacharidy: 8,46 g Bílkoviny: 10,54 g Cholesterol: 4,18 mg Vláknina: 2,21 g Alergeny: 3

Svačina **Duobuchta** (560 kJ)
Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Oběd **Kuřecí paličky se zeleninou** (1 828 kJ)
Tuky: 13,55 g Sacharidy: 37,49 g Bílkoviny: 36,75 g Cholesterol: 76,45 mg Vláknina: 4,07 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Protein s oříšky** (538 kJ)
Tuky: 6,71 g Sacharidy: 12,18 g Bílkoviny: 4,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,69 g Alergeny: 7

Večeře **Celozrnné těstoviny s krémovou dýňovou omáčkou sypané parmazánem** (1 041 kJ)
Tuky: 8,57 g Sacharidy: 13,80 g Bílkoviny: 27,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,14 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 14. března 2023

Snídaně **Plněné croissanty s jahodovou náplní** (490 kJ)
Tuky: 4,44 g Sacharidy: 10,92 g Bílkoviny: 8,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,31 g Alergeny: 1

Svačina **Kuskus s grilovanými paprikami, ajvarem a mozzarellou** (932 kJ)
Tuky: 10,65 g Sacharidy: 12,85 g Bílkoviny: 17,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 7

Oběd **Kari z červené čočky s kuřecími kousky** (1 506 kJ)
Tuky: 15,11 g Sacharidy: 27,72 g Bílkoviny: 27,39 g Cholesterol: 99,53 mg Vláknina: 0,19 g Alergeny: 1

Svačina **Zelná polévka** (373 kJ)
Tuky: 2,12 g Sacharidy: 15,83 g Bílkoviny: 1,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,68 g Alergeny: 1, 5, 7

Večeře **Quattro formaggi gnochi s krůtím masem** (1 198 kJ)
Tuky: 9,04 g Sacharidy: 14,18 g Bílkoviny: 35,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,53 g Alergeny: 1

Středa – 15. března 2023

Snídaně **Jablečný koláč s drobenkou** (682 kJ)
Tuky: 9,97 g Sacharidy: 11,81 g Bílkoviny: 6,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8

Svačina **Protein s oříšky** (521 kJ)
Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Oběd **Nudle udon s hovězím a brokolicí na asijský způsob** (1 609 kJ)
Tuky: 14,20 g Sacharidy: 9,80 g Bílkoviny: 38,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,61 g Alergeny: 1, 5, 6, 11

Svačina **Smoothie ze zahradního ovoce** (491 kJ)
Tuky: 2,93 g Sacharidy: 20,16 g Bílkoviny: 1,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,40 g Alergeny: 7

Večeře **Kuřecí prsa na limetkovo-kokosové omáčce** (1 198 kJ)
Tuky: 7,01 g Sacharidy: 27,62 g Bílkoviny: 25,69 g Cholesterol: 0,04 mg Vláknina: 1,09 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 16. března 2023

Snídaně **Exotická mléčná rýže s grilovaným banánem na medu s ořechy** (375 kJ)
Tuky: 3,24 g Sacharidy: 7,56 g Bílkoviny: 7,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1, 7, 8

Svačina **Tuňáková pomazánka** (783 kJ)
Tuky: 11,79 g Sacharidy: 4,78 g Bílkoviny: 14,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,03 g Alergeny: 3, 4, 7

Oběd **Dýňové rizoto** (1 389 kJ)
Tuky: 11,51 g Sacharidy: 26,57 g Bílkoviny: 29,46 g Cholesterol: 162,64 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 1, 7, 8

Svačina **Brokolicovo-hrášková polévka s křupavou cizrnou** (629 kJ)
Tuky: 5,36 g Sacharidy: 15,61 g Bílkoviny: 4,50 g Cholesterol: 3,48 mg Vláknina: 3,45 g Alergeny: 1, 5, 7

Večeře **Medailonky z vepřové panenky na bylinkách, fazolky, šťouchané brambory** (1 324 kJ)
Tuky: 8,41 g Sacharidy: 24,16 g Bílkoviny: 35,41 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,98 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 17. března 2023

Snídaně **Žampionová míchaná vejce s čerstvou zeleninou a chlebíkem** (1 133 kJ)
Tuky: 18,00 g Sacharidy: 14,87 g Bílkoviny: 12,01 g Cholesterol: 4,25 mg Vláknina: 1,26 g Alergeny: 1

Svačina **Protein s oříšky** (569 kJ)
Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Oběd **Holandské řízky s hráškovým pyré** (1 481 kJ)
Tuky: 6,04 g Sacharidy: 33,63 g Bílkoviny: 39,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,07 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Green smoothie** (560 kJ)
Tuky: 10,46 g Sacharidy: 4,77 g Bílkoviny: 4,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,15 g Alergeny:

Večeře **Salát s kuskusem a kuřecím masem** (756 kJ)
Tuky: 1,09 g Sacharidy: 17,92 g Bílkoviny: 22,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,80 g Alergeny: 1, 5, 10

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:
1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich