

Low carb – Žena
Pondělí – 19. prosince 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (847 kJ) Tuky: 10,23 g Sacharidy: 9,22 g Bílkoviny: 19,82 g Cholesterol: 25,21 mg Vlákna: 1,32 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (496 kJ) Tuky: 6,26 g Sacharidy: 10,78 g Bílkoviny: 4,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (1 166 kJ) Tuky: 3,90 g Sacharidy: 34,07 g Bílkoviny: 24,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,00 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (679 kJ) Tuky: 7,22 g Sacharidy: 16,83 g Bílkoviny: 7,05 g Cholesterol: 2,06 mg Vlákna: 2,57 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (1 312 kJ) Tuky: 14,80 g Sacharidy: 11,73 g Bílkoviny: 36,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,75 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

Úterý – 20. prosince 2022

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (783 kJ) Tuky: 10,05 g Sacharidy: 18,04 g Bílkoviny: 4,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,99 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Protein s oříšky (559 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (1 472 kJ) Tuky: 7,23 g Sacharidy: 24,53 g Bílkoviny: 28,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,09 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (396 kJ) Tuky: 4,34 g Sacharidy: 10,90 g Bílkoviny: 2,70 g Cholesterol: 1,56 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 290 kJ) Tuky: 12,06 g Sacharidy: 13,74 g Bílkoviny: 23,46 g Cholesterol: 88,82 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1

Středa – 21. prosince 2022

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (512 kJ) Tuky: 2,40 g Sacharidy: 12,73 g Bílkoviny: 12,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (759 kJ) Tuky: 1,98 g Sacharidy: 22,18 g Bílkoviny: 18,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,59 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (1 250 kJ) Tuky: 12,26 g Sacharidy: 20,62 g Bílkoviny: 25,55 g Cholesterol: 59,19 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (824 kJ) Tuky: 13,51 g Sacharidy: 3,76 g Bílkoviny: 14,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,33 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 155 kJ) Tuky: 10,54 g Sacharidy: 20,72 g Bílkoviny: 22,61 g Cholesterol: 49,52 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 22. prosince 2022

Snídaně	Hemenex (1 057 kJ) Tuky: 13,76 g Sacharidy: 20,59 g Bílkoviny: 10,96 g Cholesterol: 275,92 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 3
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (601 kJ) Tuky: 7,25 g Sacharidy: 16,01 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,67 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (1 173 kJ) Tuky: 7,57 g Sacharidy: 24,32 g Bílkoviny: 27,94 g Cholesterol: 30,62 mg Vlákna: 3,51 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (574 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (1 095 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 8,00 g Bílkoviny: 27,73 g Cholesterol: 105,36 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

Pátek – 23. prosince 2022

Snídaně	Jablečné placičky (572 kJ) Tuky: 9,77 g Sacharidy: 6,72 g Bílkoviny: 5,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (431 kJ) Tuky: 1,46 g Sacharidy: 20,78 g Bílkoviny: 2,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,55 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krutí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (1 587 kJ) Tuky: 11,83 g Sacharidy: 34,14 g Bílkoviny: 32,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,56 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (638 kJ) Tuky: 5,78 g Sacharidy: 6,28 g Bílkoviny: 17,59 g Cholesterol: 48,47 mg Vlákna: 0,20 g Alergeny:
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 272 kJ) Tuky: 10,83 g Sacharidy: 11,90 g Bílkoviny: 34,00 g Cholesterol: 151,77 mg Vlákna: 2,43 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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídů) 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