

Muscle – 10 000 kJ
Pondělí – 10. ledna 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 765 kJ) Tuky: 21,40 g Sacharidy: 21,44 g Bílkoviny: 39,36 g Cholesterol: 42,09 mg Vlákna: 3,16 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (886 kJ) Tuky: 11,18 g Sacharidy: 19,34 g Bílkoviny: 7,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,33 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (2 786 kJ) Tuky: 7,69 g Sacharidy: 98,94 g Bílkoviny: 46,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,89 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (1 713 kJ) Tuky: 16,19 g Sacharidy: 45,54 g Bílkoviny: 19,32 g Cholesterol: 6,69 mg Vlákna: 7,01 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (2 262 kJ) Tuky: 24,14 g Sacharidy: 24,50 g Bílkoviny: 62,71 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,94 g Alergeny: 1, 4, 5, 6
Navíc	Protein (588 kJ) Tuky: 1,49 g Sacharidy: 2,60 g Bílkoviny: 28,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 11. ledna 2022

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 830 kJ) Tuky: 21,99 g Sacharidy: 45,74 g Bílkoviny: 10,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,34 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (1 975 kJ) Tuky: 12,87 g Sacharidy: 31,89 g Bílkoviny: 53,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,73 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (2 501 kJ) Tuky: 12,81 g Sacharidy: 63,38 g Bílkoviny: 55,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,06 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (884 kJ) Tuky: 9,45 g Sacharidy: 24,75 g Bílkoviny: 6,08 g Cholesterol: 3,39 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (2 107 kJ) Tuky: 19,40 g Sacharidy: 40,23 g Bílkoviny: 39,81 g Cholesterol: 125,48 mg Vlákna: 5,03 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (703 kJ) Tuky: 1,78 g Sacharidy: 3,11 g Bílkoviny: 33,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 12. ledna 2022

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 652 kJ) Tuky: 30,47 g Sacharidy: 20,53 g Bílkoviny: 7,18 g Cholesterol: 94,16 mg Vlákna: 2,31 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (1 701 kJ) Tuky: 4,51 g Sacharidy: 49,48 g Bílkoviny: 40,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (2 707 kJ) Tuky: 20,19 g Sacharidy: 61,91 g Bílkoviny: 50,84 g Cholesterol: 109,49 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (1 191 kJ) Tuky: 5,40 g Sacharidy: 30,34 g Bílkoviny: 27,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,20 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Květákové placičky s pažitkovými brambory (2 056 kJ) Tuky: 18,65 g Sacharidy: 36,70 g Bílkoviny: 40,69 g Cholesterol: 87,75 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	Protein (693 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,07 g Bílkoviny: 33,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3

Čtvrtek – 13. ledna 2022

Snídaně	Hemenex (1 790 kJ) Tuky: 15,82 g Sacharidy: 49,97 g Bílkoviny: 20,15 g Cholesterol: 444,82 mg Vlákna: 0,25 g Alergeny: 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 884 kJ) Tuky: 28,21 g Sacharidy: 39,96 g Bílkoviny: 8,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,38 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 612 kJ) Tuky: 14,52 g Sacharidy: 69,50 g Bílkoviny: 51,96 g Cholesterol: 46,00 mg Vlákna: 8,65 g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Svačina	Bramboračka (1 770 kJ) Tuky: 6,24 g Sacharidy: 12,54 g Bílkoviny: 25,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 13,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (1 402 kJ) Tuky: 4,07 g Sacharidy: 17,71 g Bílkoviny: 55,63 g Cholesterol: 190,58 mg Vlákna: 2,50 g Alergeny: 3
Navíc	Protein (542 kJ) Tuky: 1,37 g Sacharidy: 2,40 g Bílkoviny: 26,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 14. ledna 2022

Snídaně	Jablečné placičky (1 751 kJ) Tuky: 20,43 g Sacharidy: 46,36 g Bílkoviny: 15,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,24 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (832 kJ) Tuky: 3,15 g Sacharidy: 39,40 g Bílkoviny: 4,11 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,06 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (3 004 kJ) Tuky: 17,53 g Sacharidy: 77,42 g Bílkoviny: 58,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 362 kJ) Tuky: 12,84 g Sacharidy: 13,73 g Bílkoviny: 36,05 g Cholesterol: 108,82 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny:

Večeře

Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 487 kJ)

Tuky: 23,05 g Sacharidy: 26,64 g Bílkoviny: 57,52 g Cholesterol: 294,21 mg Vlákna: 5,45 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (564 kJ)

Tuky: 1,43 g Sacharidy: 2,49 g Bílkoviny: 27,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 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(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. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich