

Muscle – 10 000 kJ
Pondělí – 26. června 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (1 868 kJ) Tuky: 16,29 g Sacharidy: 56,01 g Bílkoviny: 23,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,86 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (1 913 kJ) Tuky: 28,04 g Sacharidy: 30,18 g Bílkoviny: 21,77 g Cholesterol: 0,18 mg Vláknina: 0,60 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 195 kJ) Tuky: 18,95 g Sacharidy: 71,08 g Bílkoviny: 72,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,38 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (1 063 kJ) Tuky: 9,69 g Sacharidy: 36,42 g Bílkoviny: 4,81 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,38 g Alergeny:
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 378 kJ) Tuky: 5,15 g Sacharidy: 18,11 g Bílkoviny: 48,16 g Cholesterol: 5,72 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (583 kJ) Tuky: 1,47 g Sacharidy: 2,58 g Bílkoviny: 28,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 27. června 2023

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (3 219 kJ) Tuky: 35,93 g Sacharidy: 81,32 g Bílkoviny: 27,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,41 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (755 kJ) Tuky: 5,44 g Sacharidy: 20,50 g Bílkoviny: 12,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,09 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (1 957 kJ) Tuky: 10,40 g Sacharidy: 43,53 g Bílkoviny: 47,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,76 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (972 kJ) Tuky: 9,32 g Sacharidy: 21,33 g Bílkoviny: 13,48 g Cholesterol: 158,58 mg Vláknina: 0,98 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáče s těstovinami (2 407 kJ) Tuky: 16,48 g Sacharidy: 41,16 g Bílkoviny: 63,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,25 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (692 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 28. června 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (828 kJ) Tuky: 1,62 g Sacharidy: 41,14 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (1 718 kJ) Tuky: 12,25 g Sacharidy: 21,59 g Bílkoviny: 52,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,31 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (2 731 kJ) Tuky: 19,39 g Sacharidy: 49,61 g Bílkoviny: 66,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,77 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (1 144 kJ) Tuky: 10,65 g Sacharidy: 31,80 g Bílkoviny: 10,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,86 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (3 007 kJ) Tuky: 34,36 g Sacharidy: 65,74 g Bílkoviny: 35,13 g Cholesterol: 42,82 mg Vláknina: 2,49 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (572 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,53 g Bílkoviny: 27,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 29. června 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (1 807 kJ) Tuky: 16,78 g Sacharidy: 45,44 g Bílkoviny: 28,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,29 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 910 kJ) Tuky: 24,89 g Sacharidy: 44,33 g Bílkoviny: 13,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,51 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (4 098 kJ) Tuky: 29,08 g Sacharidy: 95,66 g Bílkoviny: 77,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (436 kJ) Tuky: 5,63 g Sacharidy: 8,37 g Bílkoviny: 5,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (1 174 kJ) Tuky: 1,97 g Sacharidy: 17,09 g Bílkoviny: 44,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,87 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (574 kJ) Tuky: 1,45 g Sacharidy: 2,54 g Bílkoviny: 27,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 30. června 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 204 kJ) Tuky: 23,79 g Sacharidy: 53,16 g Bílkoviny: 29,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,74 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (1 343 kJ) Tuky: 16,98 g Sacharidy: 26,91 g Bílkoviny: 16,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,61 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (3 667 kJ) Tuky: 16,55 g Sacharidy: 106,22 g Bílkoviny: 66,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,19 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (899 kJ) Tuky: 15,55 g Sacharidy: 4,67 g Bílkoviny: 14,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,70 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 198 kJ)

Tuky: 3,96 g Sacharidy: 17,84 g Bílkoviny: 37,80 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,94 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

Protein (689 kJ)

Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,07 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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