

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 17. ledna 2022

Snídaně	Ovesná vanilková kaše s malinami a kokosem (2 225 kJ) Tuky: 20,53 g Sacharidy: 65,00 g Bílkoviny: 18,91 g Cholesterol: 3,64 mg Vlákna: 15,48 g Alergeny: 1
Svačina	Polévka z červené řepy se zázvorem, kysanou smetanou a rukolou (953 kJ) Tuky: 8,40 g Sacharidy: 27,95 g Bílkoviny: 8,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,89 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Korejské hovězí s paprikami a jasmínovou rýží (3 181 kJ) Tuky: 19,79 g Sacharidy: 70,34 g Bílkoviny: 71,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,67 g Alergeny: 1, 5, 6
Svačina	Pečený banán pod tvarohovou pěnou (1 367 kJ) Tuky: 5,69 g Sacharidy: 30,44 g Bílkoviny: 42,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 7
Večeře	Filírované kuřecí maso na salátku s dresinkem a toasty (2 595 kJ) Tuky: 27,16 g Sacharidy: 42,02 g Bílkoviny: 47,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (678 kJ) Tuky: 2,95 g Sacharidy: 2,83 g Bílkoviny: 30,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. ledna 2022

Snídaně	Žampionovo-cizrnový krém se sezamovou bagetkou (2 159 kJ) Tuky: 20,10 g Sacharidy: 69,06 g Bílkoviny: 19,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 7
Svačina	Kakaový tvaroháček s čerstvým ovocem (1 525 kJ) Tuky: 8,81 g Sacharidy: 47,43 g Bílkoviny: 21,61 g Cholesterol: 0,83 mg Vlákna: 6,97 g Alergeny: 1, 3, 5
Oběd	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (3 687 kJ) Tuky: 36,56 g Sacharidy: 75,96 g Bílkoviny: 59,02 g Cholesterol: 82,68 mg Vlákna: 36,50 g Alergeny:
Svačina	Smoothie z góji, jablka a mrkve (959 kJ) Tuky: 2,91 g Sacharidy: 9,37 g Bílkoviny: 39,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,52 g Alergeny: 1, 5, 7
Večeře	Indické kari s rýží (1 858 kJ) Tuky: 14,50 g Sacharidy: 30,52 g Bílkoviny: 44,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,85 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	Protein (812 kJ) Tuky: 3,54 g Sacharidy: 3,40 g Bílkoviny: 37,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 19. ledna 2022

Snídaně	Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (2 375 kJ) Tuky: 29,34 g Sacharidy: 47,67 g Bílkoviny: 26,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,03 g Alergeny: 5
Svačina	Lučinový krém s klíčky mungo, celozrnný chléb s čirokem a sezamovým semínkem (2 046 kJ) Tuky: 18,92 g Sacharidy: 55,58 g Bílkoviny: 23,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,24 g Alergeny: 1
Oběd	Bezlepkové kukuřičné těstoviny s kuřecím masem a rajčatovým ragú (3 336 kJ) Tuky: 18,58 g Sacharidy: 96,06 g Bílkoviny: 60,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,31 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (858 kJ) Tuky: 10,72 g Sacharidy: 9,31 g Bílkoviny: 17,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,42 g Alergeny:
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 559 kJ) Tuky: 10,35 g Sacharidy: 14,71 g Bílkoviny: 54,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,14 g Alergeny: 1, 3, 7
Navíc	Protein (826 kJ) Tuky: 3,59 g Sacharidy: 3,45 g Bílkoviny: 37,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 20. ledna 2022

Snídaně	Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou (812 kJ) Tuky: 2,05 g Sacharidy: 38,30 g Bílkoviny: 3,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,76 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 467 kJ) Tuky: 6,75 g Sacharidy: 26,25 g Bílkoviny: 45,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny:
Oběd	Špenátové lasagne s ricottou (2 846 kJ) Tuky: 26,47 g Sacharidy: 49,92 g Bílkoviny: 56,74 g Cholesterol: 87,85 mg Vlákna: 1,06 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Jablečný crumble s křupavou krustou (2 084 kJ) Tuky: 27,67 g Sacharidy: 48,41 g Bílkoviny: 12,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,73 g Alergeny: 1
Večeře	Vepřová panenka s grilovanou zeleninou a bulgurem, sypaná slunečnicovým semínkem (2 986 kJ) Tuky: 21,09 g Sacharidy: 71,73 g Bílkoviny: 58,63 g Cholesterol: 371,06 mg Vlákna: 13,26 g Alergeny: 1, 5, 10
Navíc	Protein (805 kJ) Tuky: 3,49 g Sacharidy: 3,37 g Bílkoviny: 36,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 21. ledna 2022

Snídaně	Kurkumová ovesná kaše se semínky (3 045 kJ) Tuky: 31,99 g Sacharidy: 87,59 g Bílkoviny: 20,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,32 g Alergeny: 1
Svačina	Zahradní salátek s mozzarellou (1 138 kJ) Tuky: 14,31 g Sacharidy: 19,80 g Bílkoviny: 13,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,48 g Alergeny: 7
Oběd	Dušené hovězí s fazolkami a kuskusem (2 698 kJ) Tuky: 15,56 g Sacharidy: 68,90 g Bílkoviny: 67,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,13 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Krém z pečené mrkve (1 457 kJ) Tuky: 5,89 g Sacharidy: 35,10 g Bílkoviny: 42,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 5

Večeře Smetanový květák s krůtím masem (1 962 kJ)
Tuky: 19,28 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 45,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,93 g Alergeny: 5

Navíc Protein (700 kJ)
Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Sobota – 22. ledna 2022

Snídaně Rychlá omeleta s baby špenátem, šalotkou a celozrnným chlebíkem (1 683 kJ)
Tuky: 13,16 g Sacharidy: 43,62 g Bílkoviny: 30,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,03 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina Podzimní dezert s jablky a pudíngem (1 799 kJ)
Tuky: 23,39 g Sacharidy: 34,66 g Bílkoviny: 19,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1

Oběd Rýžové nudle s kuřecím masem (3 442 kJ)
Tuky: 23,83 g Sacharidy: 88,45 g Bílkoviny: 59,08 g Cholesterol: 137,06 mg Vlákna: 12,34 g Alergeny: 1, 5, 6

Svačina Power smoothie (1 087 kJ)
Tuky: 13,83 g Sacharidy: 11,06 g Bílkoviny: 22,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 7

Večeře Vepřová pečeně se zeleninou (2 273 kJ)
Tuky: 13,81 g Sacharidy: 49,41 g Bílkoviny: 53,84 g Cholesterol: 124,87 mg Vlákna: 3,61 g Alergeny: 1

Navíc Protein (717 kJ)
Tuky: 1,81 g Sacharidy: 3,17 g Bílkoviny: 34,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Neděle – 23. ledna 2022

Snídaně Kynuté čokoládové šneci (2 392 kJ)
Tuky: 15,79 g Sacharidy: 81,31 g Bílkoviny: 21,28 g Cholesterol: 4,73 mg Vlákna: 12,97 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina Bramboračka s kapustou (1 830 kJ)
Tuky: 22,51 g Sacharidy: 32,67 g Bílkoviny: 27,35 g Cholesterol: 0,81 mg Vlákna: 9,89 g Alergeny: 1

Oběd Fitness krevetový salát s mangem na kari (2 987 kJ)
Tuky: 19,21 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 67,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,62 g Alergeny: 1, 2, 5, 7

Svačina Řepová pomazánka s dýňovým chlebíkem (1 048 kJ)
Tuky: 15,10 g Sacharidy: 13,69 g Bílkoviny: 14,29 g Cholesterol: 45,99 mg Vlákna: 4,37 g Alergeny: 1

Večeře Kuře v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou (2 024 kJ)
Tuky: 13,41 g Sacharidy: 38,61 g Bílkoviny: 51,13 g Cholesterol: 88,11 mg Vlákna: 5,85 g Alergeny: 1

Navíc Protein (718 kJ)
Tuky: 1,82 g Sacharidy: 3,18 g Bílkoviny: 34,49 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich