

Muscle – 11 000 kJ
Pondělí – 10. ledna 2022

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 942 kJ) Tuky: 23,54 g Sacharidy: 23,58 g Bílkoviny: 43,29 g Cholesterol: 46,30 mg Vlákna: 3,48 g Alergeny: 1, 5, 7, 8 |
| Svačina | Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (975 kJ) Tuky: 12,30 g Sacharidy: 21,29 g Bílkoviny: 8,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (3 065 kJ) Tuky: 8,45 g Sacharidy: 108,83 g Bílkoviny: 50,74 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,38 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie na zahřátí (1 884 kJ) Tuky: 17,82 g Sacharidy: 50,09 g Bílkoviny: 21,24 g Cholesterol: 7,36 mg Vlákna: 7,70 g Alergeny: |
| Večeře | Poke bowl s krevetami (2 488 kJ) Tuky: 26,53 g Sacharidy: 26,96 g Bílkoviny: 68,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,55 g Alergeny: 1, 4, 5, 6 |
| Navíc | Protein (647 kJ) Tuky: 1,63 g Sacharidy: 2,86 g Bílkoviny: 31,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 11. ledna 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (2 013 kJ) Tuky: 24,19 g Sacharidy: 50,32 g Bílkoviny: 11,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,27 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi a kešu (2 172 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 35,07 g Bílkoviny: 58,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,41 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Spaghetti bolognese (2 751 kJ) Tuky: 14,08 g Sacharidy: 69,72 g Bílkoviny: 61,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,87 g Alergeny: 1, 5, 8, 9 |
| Svačina | Zdravá kulajda (972 kJ) Tuky: 10,39 g Sacharidy: 27,24 g Bílkoviny: 6,67 g Cholesterol: 3,73 mg Vlákna: 4,23 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Večeře | Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (2 318 kJ) Tuky: 21,36 g Sacharidy: 44,25 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 138,03 mg Vlákna: 5,54 g Alergeny: 1 |
| Navíc | Protein (773 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 3,42 g Bílkoviny: 37,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 12. ledna 2022

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 817 kJ) Tuky: 33,53 g Sacharidy: 22,56 g Bílkoviny: 7,90 g Cholesterol: 103,58 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Tzatziky se sýrem Cottage (1 872 kJ) Tuky: 4,97 g Sacharidy: 54,42 g Bílkoviny: 44,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny: |
| Oběd | Vepřový stroganov s rýží (2 977 kJ) Tuky: 22,21 g Sacharidy: 68,11 g Bílkoviny: 55,92 g Cholesterol: 120,44 mg Vlákna: 3,38 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (1 310 kJ) Tuky: 5,96 g Sacharidy: 33,40 g Bílkoviny: 30,25 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,32 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Večeře | Květákové placičky s pažitkovými brambory (2 262 kJ) Tuky: 20,53 g Sacharidy: 40,37 g Bílkoviny: 44,76 g Cholesterol: 96,53 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Navíc | Protein (763 kJ) Tuky: 1,93 g Sacharidy: 3,37 g Bílkoviny: 36,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3 |

Čtvrtek – 13. ledna 2022

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Hemenex (1 969 kJ) Tuky: 17,41 g Sacharidy: 54,94 g Bílkoviny: 22,18 g Cholesterol: 489,30 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (2 072 kJ) Tuky: 31,03 g Sacharidy: 43,97 g Bílkoviny: 9,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 873 kJ) Tuky: 16,00 g Sacharidy: 76,44 g Bílkoviny: 57,17 g Cholesterol: 50,60 mg Vlákna: 9,52 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | Bramboračka (1 947 kJ) Tuky: 6,87 g Sacharidy: 13,79 g Bílkoviny: 28,59 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,69 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10 |
| Večeře | Caesar salát s kuřecím masem (1 543 kJ) Tuky: 4,48 g Sacharidy: 19,49 g Bílkoviny: 61,18 g Cholesterol: 209,64 mg Vlákna: 2,76 g Alergeny: 3 |
| Navíc | Protein (596 kJ) Tuky: 1,51 g Sacharidy: 2,64 g Bílkoviny: 28,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 14. ledna 2022

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Jablečné placičky (1 927 kJ) Tuky: 22,46 g Sacharidy: 51,00 g Bílkoviny: 16,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,86 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | French toast (915 kJ) Tuky: 3,46 g Sacharidy: 43,32 g Bílkoviny: 4,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,96 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10 |
| Oběd | Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (3 304 kJ) Tuky: 19,28 g Sacharidy: 85,16 g Bílkoviny: 64,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,83 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 498 kJ) Tuky: 14,12 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 39,66 g Cholesterol: 119,70 mg Vlákna: 0,47 g Alergeny: |

Večeře

Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 735 kJ)

Tuky: 25,36 g Sacharidy: 29,30 g Bílkoviny: 63,26 g Cholesterol: 323,63 mg Vlákna: 5,99 g Alergeny: 1, 4, 7

Navíc

Protein (620 kJ)

Tuky: 1,57 g Sacharidy: 2,74 g Bílkoviny: 29,79 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