

Muscle – 12 000 kJ
Pondělí – 9. října 2023

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (2 428 kJ) Tuky: 22,41 g Sacharidy: 70,89 g Bílkoviny: 20,63 g Cholesterol: 3,98 mg Vlákna: 16,90 g Alergeny: 7
Svačina	Salátek s batáty a řepou (1 040 kJ) Tuky: 9,18 g Sacharidy: 30,48 g Bílkoviny: 9,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,60 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (3 470 kJ) Tuky: 21,59 g Sacharidy: 76,73 g Bílkoviny: 78,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,82 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminský koktejl s kustovnicí (1 491 kJ) Tuky: 6,20 g Sacharidy: 33,22 g Bílkoviny: 46,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,23 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízky se salátem (2 831 kJ) Tuky: 29,63 g Sacharidy: 45,84 g Bílkoviny: 51,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8
Navíc	Protein (739 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 3,09 g Bílkoviny: 33,69 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 10. října 2023

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (2 355 kJ) Tuky: 21,92 g Sacharidy: 75,33 g Bílkoviny: 21,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 663 kJ) Tuky: 9,60 g Sacharidy: 51,73 g Bílkoviny: 23,58 g Cholesterol: 0,90 mg Vlákna: 7,61 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (4 022 kJ) Tuky: 39,89 g Sacharidy: 82,87 g Bílkoviny: 64,40 g Cholesterol: 90,20 mg Vlákna: 39,80 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (1 046 kJ) Tuky: 3,18 g Sacharidy: 10,22 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (2 027 kJ) Tuky: 15,82 g Sacharidy: 33,30 g Bílkoviny: 48,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,11 g Alergeny: 1, 4, 7
Navíc	Protein (886 kJ) Tuky: 3,87 g Sacharidy: 3,71 g Bílkoviny: 40,41 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Středa – 11. října 2023

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (2 591 kJ) Tuky: 32,01 g Sacharidy: 51,99 g Bílkoviny: 28,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,94 g Alergeny: 1
Svačina	Salát z čočky Beluga (2 232 kJ) Tuky: 20,63 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 25,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,80 g Alergeny: 1
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (3 639 kJ) Tuky: 20,26 g Sacharidy: 104,81 g Bílkoviny: 65,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,07 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (936 kJ) Tuky: 11,69 g Sacharidy: 10,16 g Bílkoviny: 19,53 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,47 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (1 701 kJ) Tuky: 11,29 g Sacharidy: 16,04 g Bílkoviny: 59,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,51 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (901 kJ) Tuky: 3,91 g Sacharidy: 3,77 g Bílkoviny: 41,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 12. října 2023

Snídaně	Slaný koláč (886 kJ) Tuky: 2,24 g Sacharidy: 41,79 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,27 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (1 601 kJ) Tuky: 7,36 g Sacharidy: 28,64 g Bílkoviny: 49,35 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,50 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (3 104 kJ) Tuky: 28,88 g Sacharidy: 54,47 g Bílkoviny: 61,89 g Cholesterol: 95,84 mg Vlákna: 1,15 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (2 274 kJ) Tuky: 30,18 g Sacharidy: 52,82 g Bílkoviny: 14,15 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,89 g Alergeny:
Večeře	Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré (3 257 kJ) Tuky: 23,00 g Sacharidy: 78,25 g Bílkoviny: 63,97 g Cholesterol: 404,79 mg Vlákna: 14,48 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	Protein (878 kJ) Tuky: 3,81 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 40,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7

Pátek – 13. října 2023

Snídaně	Žemlovka (2 728 kJ) Tuky: 37,61 g Sacharidy: 54,06 g Bílkoviny: 24,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,07 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem (1 667 kJ) Tuky: 22,74 g Sacharidy: 32,14 g Bílkoviny: 15,28 g Cholesterol: 10,54 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Marinované vepřové nudličky se štouchanými brambory a dušeným zelím (2 964 kJ) Tuky: 20,50 g Sacharidy: 68,75 g Bílkoviny: 65,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,51 g Alergeny: 1
Svačina	Rukolový spalovač tuků s proteinem (1 258 kJ) Tuky: 3,96 g Sacharidy: 24,29 g Bílkoviny: 38,40 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 7

Večeře

Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou (2 503 kJ)

Tuky: 9,20 g Sacharidy: 73,98 g Bílkoviny: 53,27 g Cholesterol: 126,86 mg Vláknina: 3,72 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (881 kJ)

Tuky: 3,82 g Sacharidy: 3,68 g Bílkoviny: 40,13 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich