

Muscle – 12 000 kJ
Pondělí – 11. září 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (2 242 kJ) Tuky: 19,55 g Sacharidy: 67,21 g Bílkoviny: 28,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,43 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem (2 296 kJ) Tuky: 33,64 g Sacharidy: 36,22 g Bílkoviny: 26,13 g Cholesterol: 0,21 mg Vláknina: 0,73 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (3 834 kJ) Tuky: 22,75 g Sacharidy: 85,30 g Bílkoviny: 86,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,87 g Alergeny: 1
Svačina	Broskvové smoothie s chia semínky (1 275 kJ) Tuky: 11,64 g Sacharidy: 43,71 g Bílkoviny: 5,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,66 g Alergeny:
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (1 653 kJ) Tuky: 6,18 g Sacharidy: 21,75 g Bílkoviny: 57,79 g Cholesterol: 6,86 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Navíc	Protein (700 kJ) Tuky: 1,77 g Sacharidy: 3,10 g Bílkoviny: 33,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Úterý – 12. září 2023

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (3 862 kJ) Tuky: 43,13 g Sacharidy: 97,57 g Bílkoviny: 33,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,69 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (905 kJ) Tuky: 6,52 g Sacharidy: 24,59 g Bílkoviny: 14,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,91 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (2 348 kJ) Tuky: 12,47 g Sacharidy: 52,24 g Bílkoviny: 56,70 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,91 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (1 166 kJ) Tuky: 11,16 g Sacharidy: 25,62 g Bílkoviny: 16,17 g Cholesterol: 190,30 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáče s těstovinami (2 888 kJ) Tuky: 19,77 g Sacharidy: 49,40 g Bílkoviny: 76,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,50 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,85 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Středa – 13. září 2023

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (993 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 49,37 g Bílkoviny: 7,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,32 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Spenátové smoothie s mangem (2 062 kJ) Tuky: 14,70 g Sacharidy: 25,91 g Bílkoviny: 62,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 11,17 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (3 277 kJ) Tuky: 23,27 g Sacharidy: 59,54 g Bílkoviny: 79,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,12 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrot s ricottou a jahodami (1 372 kJ) Tuky: 12,77 g Sacharidy: 38,16 g Bílkoviny: 12,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,24 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (3 608 kJ) Tuky: 41,23 g Sacharidy: 78,88 g Bílkoviny: 42,18 g Cholesterol: 51,39 mg Vláknina: 2,98 g Alergeny: 1
Navíc	Protein (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 32,97 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Čtvrtek – 14. září 2023

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (2 169 kJ) Tuky: 20,14 g Sacharidy: 54,51 g Bílkoviny: 34,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,35 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (2 292 kJ) Tuky: 29,87 g Sacharidy: 53,20 g Bílkoviny: 16,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,01 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (4 918 kJ) Tuky: 34,89 g Sacharidy: 114,78 g Bílkoviny: 93,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Rajčatový salátek se sýrem feta (523 kJ) Tuky: 6,76 g Sacharidy: 10,05 g Bílkoviny: 6,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (1 409 kJ) Tuky: 2,37 g Sacharidy: 20,51 g Bílkoviny: 53,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,84 g Alergeny: 1, 3, 5, 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

Pátek – 15. září 2023

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (2 645 kJ) Tuky: 28,57 g Sacharidy: 63,81 g Bílkoviny: 35,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,09 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem (1 612 kJ) Tuky: 20,36 g Sacharidy: 32,30 g Bílkoviny: 20,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,13 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (4 400 kJ) Tuky: 19,84 g Sacharidy: 127,47 g Bílkoviny: 79,25 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,44 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Arašídové smoothie s proteinem (1 079 kJ) Tuky: 18,66 g Sacharidy: 5,60 g Bílkoviny: 17,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,84 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře

Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem (1 437 kJ)

Tuky: 4,77 g Sacharidy: 21,39 g Bílkoviny: 45,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,94 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

Navíc

Protein (827 kJ)

Tuky: 2,09 g Sacharidy: 3,66 g Bílkoviny: 39,69 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(arašídny) 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