

Muscle – 12 000 kJ
Pondělí – 16. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou (2 075 kJ) Tuky: 24,21 g Sacharidy: 32,33 g Bílkoviny: 36,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,59 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Kynutý tvarohový koláč s hruškami (2 468 kJ) Tuky: 18,11 g Sacharidy: 87,29 g Bílkoviny: 17,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 10,77 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Oběd | Indické butter chicken (2 534 kJ) Tuky: 10,35 g Sacharidy: 67,64 g Bílkoviny: 56,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,29 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Krémová cibulová polévka se šalvějí (1 571 kJ) Tuky: 18,57 g Sacharidy: 24,57 g Bílkoviny: 25,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,41 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (2 522 kJ) Tuky: 21,52 g Sacharidy: 38,43 g Bílkoviny: 62,50 g Cholesterol: 95,28 mg Vlákna: 0,79 g Alergeny: 1, 3, 6, 8 |
| Navíc | Protein (830 kJ) Tuky: 2,10 g Sacharidy: 3,67 g Bílkoviny: 39,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Úterý – 17. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem (1 906 kJ) Tuky: 7,65 g Sacharidy: 80,12 g Bílkoviny: 23,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,95 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Domácí hummus s kurkumou, kukuřičný plátek (1 089 kJ) Tuky: 4,34 g Sacharidy: 47,77 g Bílkoviny: 7,13 g Cholesterol: 14,34 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Oběd | Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré (4 352 kJ) Tuky: 36,49 g Sacharidy: 65,53 g Bílkoviny: 99,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,47 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Pudinkový dezert s mandarinkami a góji (1 125 kJ) Tuky: 10,13 g Sacharidy: 37,74 g Bílkoviny: 5,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,57 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (2 820 kJ) Tuky: 35,06 g Sacharidy: 16,00 g Bílkoviny: 73,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc | Protein (709 kJ) Tuky: 1,79 g Sacharidy: 3,14 g Bílkoviny: 34,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Středa – 18. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Fitness anglická snídaně (2 054 kJ) Tuky: 29,09 g Sacharidy: 29,65 g Bílkoviny: 25,55 g Cholesterol: 12,80 mg Vlákna: 3,53 g Alergeny: 1, 3, 5 |
| Svačina | Ovocný kefir s vanilkou a kakaem (997 kJ) Tuky: 6,85 g Sacharidy: 34,35 g Bílkoviny: 6,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,45 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7 |
| Oběd | Segedínský guláš (3 276 kJ) Tuky: 28,51 g Sacharidy: 47,89 g Bílkoviny: 89,88 g Cholesterol: 33,11 mg Vlákna: 5,84 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Hrášková krémová polévka (1 952 kJ) Tuky: 17,90 g Sacharidy: 59,42 g Bílkoviny: 15,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,42 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (3 029 kJ) Tuky: 11,53 g Sacharidy: 74,54 g Bílkoviny: 75,87 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,62 g Alergeny: 1, 5, 9, 10 |
| Navíc | Protein (692 kJ) Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,06 g Bílkoviny: 33,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Čtvrtek – 19. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Čokoládová granola s lískovými a kešu oříšky, řecký jogurt (2 392 kJ) Tuky: 23,07 g Sacharidy: 33,97 g Bílkoviny: 53,44 g Cholesterol: 67,09 mg Vlákna: 2,21 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (1 058 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 27,56 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,61 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (3 270 kJ) Tuky: 25,22 g Sacharidy: 74,49 g Bílkoviny: 65,27 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,59 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Jogurtová rajčatová polévka s bazalkou (1 342 kJ) Tuky: 19,86 g Sacharidy: 14,44 g Bílkoviny: 20,42 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,74 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Quesadilla s trhaným kuřecím masem (3 250 kJ) Tuky: 13,62 g Sacharidy: 96,59 g Bílkoviny: 61,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,40 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Navíc | Protein (687 kJ) Tuky: 1,74 g Sacharidy: 3,04 g Bílkoviny: 33,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |

Pátek – 20. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (2 267 kJ) Tuky: 19,74 g Sacharidy: 68,07 g Bílkoviny: 28,03 g Cholesterol: 253,40 mg Vlákna: 5,30 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (1 805 kJ) Tuky: 26,34 g Sacharidy: 23,04 g Bílkoviny: 25,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,66 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Oběd | Holandský řízek s celerovo-bramborovou kaší (3 311 kJ) Tuky: 18,44 g Sacharidy: 68,00 g Bílkoviny: 83,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | Malinové jogurtové smoothie (527 kJ) Tuky: 0,78 g Sacharidy: 27,28 g Bílkoviny: 2,21 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,22 g Alergeny: 7 |

Večeře

Chilli noc carne (3 399 kJ)

Tuky: 30,04 g Sacharidy: 65,77 g Bílkoviny: 64,44 g Cholesterol: 159,49 mg Vláknina: 0,89 g Alergeny: 1

Navíc

Protein (691 kJ)

Tuky: 1,75 g Sacharidy: 3,05 g Bílkoviny: 33,17 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