

Low carb – Muž
Pondělí – 10. října 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami (758 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 8,30 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,69 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	Fazolová pomazánka s kukuřičným chlebíčkem (1 317 kJ) Tuky: 20,64 g Sacharidy: 18,46 g Bílkoviny: 14,85 g Cholesterol: 0,10 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží (1 433 kJ) Tuky: 10,75 g Sacharidy: 15,93 g Bílkoviny: 44,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,43 g Alergeny: 1
Svačina	Protein s oříšky (1 000 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Tajine s francouzským kus-kusem (992 kJ) Tuky: 3,22 g Sacharidy: 13,98 g Bílkoviny: 34,84 g Cholesterol: 3,58 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 11. října 2022

Snídaně	Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou (1 824 kJ) Tuky: 23,10 g Sacharidy: 40,76 g Bílkoviny: 14,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,09 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Domácí banánová přesnídávka s medem (446 kJ) Tuky: 3,26 g Sacharidy: 11,87 g Bílkoviny: 7,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,46 g Alergeny: 7
Oběd	Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem (1 020 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 8,56 g Bílkoviny: 34,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,63 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Šopský salátek (510 kJ) Tuky: 5,18 g Sacharidy: 10,24 g Bílkoviny: 7,33 g Cholesterol: 88,49 mg Vláknina: 0,42 g Alergeny: 5
Večeře	Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami (1 700 kJ) Tuky: 11,32 g Sacharidy: 28,98 g Bílkoviny: 45,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,91 g Alergeny: 1

Středa – 12. října 2022

Snídaně	Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou (455 kJ) Tuky: 0,92 g Sacharidy: 22,47 g Bílkoviny: 3,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,07 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	Protein s oříšky (1 026 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem (1 603 kJ) Tuky: 14,41 g Sacharidy: 26,93 g Bílkoviny: 35,32 g Cholesterol: 56,98 mg Vláknina: 0,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Knäckebrody s ricottou a jahodami (747 kJ) Tuky: 7,26 g Sacharidy: 6,06 g Bílkoviny: 21,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,46 g Alergeny: 1
Večeře	Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou (1 669 kJ) Tuky: 20,87 g Sacharidy: 31,31 g Bílkoviny: 20,76 g Cholesterol: 29,71 mg Vláknina: 1,19 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 13. října 2022

Snídaně	Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem (909 kJ) Tuky: 10,43 g Sacharidy: 13,68 g Bílkoviny: 16,86 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,60 g Alergeny: 1
Svačina	Chia pudink s čerstvým ovocem (1 155 kJ) Tuky: 14,18 g Sacharidy: 28,25 g Bílkoviny: 8,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,49 g Alergeny: 7
Oběd	Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky (2 277 kJ) Tuky: 19,87 g Sacharidy: 36,23 g Bílkoviny: 52,27 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	Pórková polévka (297 kJ) Tuky: 3,43 g Sacharidy: 6,93 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 9
Večeře	Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží (862 kJ) Tuky: 1,23 g Sacharidy: 14,13 g Bílkoviny: 31,68 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,03 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 14. října 2022

Snídaně	Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji (794 kJ) Tuky: 13,47 g Sacharidy: 9,30 g Bílkoviny: 13,60 g Cholesterol: 7,41 mg Vláknina: 1,24 g Alergeny: 1
Svačina	Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem (1 081 kJ) Tuky: 10,04 g Sacharidy: 17,74 g Bílkoviny: 22,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,48 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	Hovězí po italsku s celozrnnými noky (1 932 kJ) Tuky: 10,78 g Sacharidy: 53,74 g Bílkoviny: 42,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,12 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Protein s oříšky (960 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Tacos s restovaným kuřecím masem, zeleninou a česnekový dipem (733 kJ) Tuky: 2,54 g Sacharidy: 13,43 g Bílkoviny: 26,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,88 g Alergeny: 1, 5, 6, 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. ryba a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné (arašídý) 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