

Low carb – Muž
Pondělí – 3. října 2022

- Snídaně** **Míchaná vejce s avokádem, křenem a celozrnným chlebem** (736 kJ)
 Tuky: 4,19 g Sacharidy: 20,58 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1
- Svačina** **Domácí monte** (514 kJ)
 Tuky: 4,08 g Sacharidy: 18,11 g Bílkoviny: 2,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží** (1 902 kJ)
 Tuky: 18,74 g Sacharidy: 21,64 g Bílkoviny: 45,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,85 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Špenátová pomazánka a vlhčený plátek** (1 163 kJ)
 Tuky: 13,49 g Sacharidy: 17,40 g Bílkoviny: 22,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1
- Večeře** **Vepřová panenka na medu s bulgurem** (1 185 kJ)
 Tuky: 11,53 g Sacharidy: 14,72 g Bílkoviny: 31,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny: 1, 5, 8

Úterý – 4. října 2022

- Snídaně** **Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem** (1 299 kJ)
 Tuky: 13,75 g Sacharidy: 27,77 g Bílkoviny: 19,39 g Cholesterol: 473,51 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 1, 7, 8
- Svačina** **Protein s oříšky** (783 kJ)
 Tuky: 11,39 g Sacharidy: 15,95 g Bílkoviny: 5,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7
- Oběd** **Fitness bolognské špagety** (1 304 kJ)
 Tuky: 6,23 g Sacharidy: 24,73 g Bílkoviny: 36,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1, 5, 9
- Svačina** **Goji smoothie s ananášem** (520 kJ)
 Tuky: 8,33 g Sacharidy: 4,14 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem** (1 594 kJ)
 Tuky: 10,46 g Sacharidy: 24,06 g Bílkoviny: 44,42 g Cholesterol: 26,85 mg Vlákna: 6,34 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10

Středa – 5. října 2022

- Snídaně** **Domácí hummus sypaný balkánským sýrem a vlhčeným plátkem** (835 kJ)
 Tuky: 5,82 g Sacharidy: 29,68 g Bílkoviny: 6,11 g Cholesterol: 2,21 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Kuskus nasladko** (558 kJ)
 Tuky: 7,14 g Sacharidy: 12,12 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 1, 6, 8
- Oběd** **Pad thai s vepřovým masem** (2 126 kJ)
 Tuky: 18,68 g Sacharidy: 25,03 g Bílkoviny: 59,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,36 g Alergeny: 1, 5, 6, 8
- Svačina** **Cizrnový salát** (904 kJ)
 Tuky: 12,10 g Sacharidy: 3,80 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny: 1
- Večeře** **Štávnaté kuřecí maso v pomerančové omáče** (1 077 kJ)
 Tuky: 5,84 g Sacharidy: 25,45 g Bílkoviny: 23,98 g Cholesterol: 68,78 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 1, 5, 6

Čtvrtek – 6. října 2022

- Snídaně** **Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy** (591 kJ)
 Tuky: 6,02 g Sacharidy: 19,58 g Bílkoviny: 3,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Protein s oříšky** (593 kJ)
 Tuky: 6,67 g Sacharidy: 18,30 g Bílkoviny: 5,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,73 g Alergeny: 7
- Oběd** **Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou** (2 061 kJ)
 Tuky: 21,38 g Sacharidy: 21,47 g Bílkoviny: 48,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,11 g Alergeny: 1
- Svačina** **Power smoothie** (780 kJ)
 Tuky: 3,04 g Sacharidy: 20,05 g Bílkoviny: 19,64 g Cholesterol: 8,11 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 7
- Večeře** **Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou** (1 475 kJ)
 Tuky: 12,55 g Sacharidy: 20,14 g Bílkoviny: 40,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,53 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 7. října 2022

- Snídaně** **Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami** (1 517 kJ)
 Tuky: 18,39 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 22,53 g Cholesterol: 535,58 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Mrkvovo-ovesné tyčinky** (285 kJ)
 Tuky: 0,23 g Sacharidy: 15,53 g Bílkoviny: 0,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1
- Oběd** **Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami** (1 468 kJ)
 Tuky: 5,78 g Sacharidy: 22,73 g Bílkoviny: 48,49 g Cholesterol: 0,23 mg Vlákna: 0,78 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Jablečný salát** (883 kJ)
 Tuky: 13,20 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 6,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 7
- Večeře** **Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží** (1 348 kJ)
 Tuky: 11,23 g Sacharidy: 18,80 g Bílkoviny: 33,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 g Alergeny: 1, 5, 6

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 (arašídů) 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