

Low carb – Muž
Pondělí – 12. září 2022

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (584 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 17,55 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (1 022 kJ) Tuky: 16,77 g Sacharidy: 4,66 g Bílkoviny: 17,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,65 g Alergeny: 7
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (1 700 kJ) Tuky: 10,09 g Sacharidy: 35,54 g Bílkoviny: 41,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (756 kJ) Tuky: 2,98 g Sacharidy: 18,56 g Bílkoviny: 21,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízký se salátem (1 437 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 23,58 g Bílkoviny: 28,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 13. září 2022

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (867 kJ) Tuky: 11,95 g Sacharidy: 16,48 g Bílkoviny: 8,17 g Cholesterol: 7,42 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (808 kJ) Tuky: 5,54 g Sacharidy: 21,33 g Bílkoviny: 13,46 g Cholesterol: 0,60 mg Vlákna: 4,39 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (2 030 kJ) Tuky: 19,77 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 37,15 g Cholesterol: 62,60 mg Vlákna: 17,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (633 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 6,60 g Bílkoviny: 25,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (1 162 kJ) Tuky: 10,19 g Sacharidy: 16,62 g Bílkoviny: 27,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 14. září 2022

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (971 kJ) Tuky: 16,99 g Sacharidy: 3,74 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,29 g Alergeny: 1
Svačina	Protein s oříšky (1 275 kJ) Tuky: 12,84 g Sacharidy: 31,62 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,92 g Alergeny: 7
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem (1 802 kJ) Tuky: 9,61 g Sacharidy: 49,91 g Bílkoviny: 35,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (564 kJ) Tuky: 7,10 g Sacharidy: 5,95 g Bílkoviny: 11,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (888 kJ) Tuky: 3,78 g Sacharidy: 9,33 g Bílkoviny: 34,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 15. září 2022

Snídaně	Slaný koláč (418 kJ) Tuky: 0,76 g Sacharidy: 21,48 g Bílkoviny: 1,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (816 kJ) Tuky: 3,55 g Sacharidy: 17,37 g Bílkoviny: 22,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (1 674 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 31,88 g Bílkoviny: 33,93 g Cholesterol: 51,81 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (1 229 kJ) Tuky: 19,86 g Sacharidy: 4,05 g Bílkoviny: 23,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré (1 363 kJ) Tuky: 10,88 g Sacharidy: 23,37 g Bílkoviny: 33,11 g Cholesterol: 232,52 mg Vlákna: 6,96 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 16. září 2022

Snídaně	Žemlovka (1 124 kJ) Tuky: 17,49 g Sacharidy: 18,07 g Bílkoviny: 9,98 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,00 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Protein s oříšky (900 kJ) Tuky: 11,07 g Sacharidy: 19,85 g Bílkoviny: 8,48 g Cholesterol: 6,70 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím (1 256 kJ) Tuky: 13,44 g Sacharidy: 3,45 g Bílkoviny: 41,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,15 g Alergeny: 1
Svačina	Rukolový spalovač tuků s proteinem (659 kJ) Tuky: 1,91 g Sacharidy: 15,37 g Bílkoviny: 17,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,66 g Alergeny: 7
Večeře	Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou (1 561 kJ) Tuky: 6,43 g Sacharidy: 42,28 g Bílkoviny: 35,46 g Cholesterol: 88,56 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1

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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich