

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 29. srpna 2022**

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami** (650 kJ)  
 Tuky: 6,82 g Sacharidy: 10,34 g Bílkoviny: 12,87 g Cholesterol: 5,11 mg Vlákna: 2,70 g Alergeny: 1
- Svačina** **Protein s oříšky** (685 kJ)  
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem** (2 234 kJ)  
 Tuky: 16,57 g Sacharidy: 45,82 g Bílkoviny: 44,92 g Cholesterol: 93,43 mg Vlákna: 4,97 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem** (658 kJ)  
 Tuky: 8,20 g Sacharidy: 14,87 g Bílkoviny: 5,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami** (1 273 kJ)  
 Tuky: 10,48 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 33,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 30. srpna 2022**

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou** (598 kJ)  
 Tuky: 5,41 g Sacharidy: 13,35 g Bílkoviny: 10,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,05 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí** (1 140 kJ)  
 Tuky: 13,02 g Sacharidy: 15,70 g Bílkoviny: 21,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem** (1 841 kJ)  
 Tuky: 18,47 g Sacharidy: 33,88 g Bílkoviny: 33,46 g Cholesterol: 121,65 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše** (456 kJ)  
 Tuky: 2,58 g Sacharidy: 19,33 g Bílkoviny: 1,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,27 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem** (1 465 kJ)  
 Tuky: 11,04 g Sacharidy: 17,32 g Bílkoviny: 42,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,87 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Středa – 31. srpna 2022**

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (833 kJ)  
 Tuky: 12,18 g Sacharidy: 14,43 g Bílkoviny: 7,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,98 g Alergeny: 5
- Svačina** **Protein s oříšky** (681 kJ)  
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Oběd** **Čočka s bylinkami a vepřovým plátkem** (1 722 kJ)  
 Tuky: 17,35 g Sacharidy: 11,98 g Bílkoviny: 47,26 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,41 g Alergeny: 1
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy** (600 kJ)  
 Tuky: 3,58 g Sacharidy: 24,63 g Bílkoviny: 2,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,15 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama** (1 664 kJ)  
 Tuky: 8,55 g Sacharidy: 33,76 g Bílkoviny: 31,39 g Cholesterol: 0,05 mg Vlákna: 1,33 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 1. září 2022**

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou** (458 kJ)  
 Tuky: 3,95 g Sacharidy: 9,24 g Bílkoviny: 8,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,15 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem** (957 kJ)  
 Tuky: 14,40 g Sacharidy: 5,84 g Bílkoviny: 18,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,48 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky** (1 698 kJ)  
 Tuky: 14,05 g Sacharidy: 32,47 g Bílkoviny: 36,01 g Cholesterol: 198,78 mg Vlákna: 4,08 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli** (769 kJ)  
 Tuky: 6,55 g Sacharidy: 19,09 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 4,25 mg Vlákna: 4,21 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory** (1 618 kJ)  
 Tuky: 10,26 g Sacharidy: 29,52 g Bílkoviny: 43,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,09 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 2. září 2022**

- Snídaně** **Špenátový koláč** (1 385 kJ)  
 Tuky: 21,97 g Sacharidy: 18,17 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 5,20 mg Vlákna: 1,54 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Protein s oříšky** (695 kJ)  
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré** (1 811 kJ)  
 Tuky: 7,37 g Sacharidy: 41,09 g Bílkoviny: 48,07 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,09 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Letní proteinové smoothie** (685 kJ)  
 Tuky: 12,78 g Sacharidy: 5,82 g Bílkoviny: 5,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem** (924 kJ)  
 Tuky: 1,33 g Sacharidy: 21,91 g Bílkoviny: 28,05 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,42 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(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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich