

Low carb – Muž
Pondělí – 21. března 2022

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s žampiony a pažitkou (851 kJ) Tuky: 9,61 g Sacharidy: 16,69 g Bílkoviny: 12,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 008 kJ) Tuky: 11,59 g Sacharidy: 10,00 g Bílkoviny: 23,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,63 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Oběd | Indické butter chicken (1 356 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 39,02 g Bílkoviny: 28,51 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Krémová cibulová polévka se šalvějí (968 kJ) Tuky: 11,63 g Sacharidy: 14,76 g Bílkoviny: 15,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,00 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky (1 317 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 20,17 g Bílkoviny: 33,70 g Cholesterol: 52,56 mg Vlákna: 0,37 g Alergeny: 1, 3, 6, 8 |

Úterý – 22. března 2022

| | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Celozrnné kakaové řezy s vanilkovým krémem (329 kJ) Tuky: 2,86 g Sacharidy: 5,96 g Bílkoviny: 7,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (606 kJ) Tuky: 2,65 g Sacharidy: 25,68 g Bílkoviny: 4,38 g Cholesterol: 8,85 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Double piri pečené kuřecí stehýnko s mrkvovým pyré (2 449 kJ) Tuky: 18,83 g Sacharidy: 38,40 g Bílkoviny: 58,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,85 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Pudinkový dezert s mandarinkami a góji (564 kJ) Tuky: 4,65 g Sacharidy: 19,89 g Bílkoviny: 3,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,49 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 551 kJ) Tuky: 18,96 g Sacharidy: 8,83 g Bílkoviny: 41,01 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Středa – 23. března 2022

| | |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Fitness anglická snídaně (909 kJ) Tuky: 12,81 g Sacharidy: 13,26 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 5,81 mg Vlákna: 1,55 g Alergeny: 1, 3, 5 |
| Svačina | Ovocný kefír s vanilkou a kakaem (488 kJ) Tuky: 3,15 g Sacharidy: 17,46 g Bílkoviny: 3,13 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,35 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7 |
| Oběd | Segedínský guláš (1 687 kJ) Tuky: 17,83 g Sacharidy: 9,90 g Bílkoviny: 49,83 g Cholesterol: 28,17 mg Vlákna: 4,52 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Hrášková krémová polévka (857 kJ) Tuky: 8,98 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 7,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,70 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Večeře | Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (1 559 kJ) Tuky: 5,53 g Sacharidy: 35,79 g Bílkoviny: 42,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,22 g Alergeny: 1, 5, 9, 10 |

Čtvrtek – 24. března 2022

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Kynutý tvarohový koláč s hruškami (1 221 kJ) Tuky: 13,13 g Sacharidy: 13,57 g Bílkoviny: 29,39 g Cholesterol: 34,28 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Mrkvový salátek s jablkem a jogurtem sypaný slunečnicovým semínkem (423 kJ) Tuky: 6,08 g Sacharidy: 9,57 g Bílkoviny: 1,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,15 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem (1 808 kJ) Tuky: 14,29 g Sacharidy: 38,29 g Bílkoviny: 38,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 5, 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (719 kJ) Tuky: 10,43 g Sacharidy: 7,18 g Bílkoviny: 11,95 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,86 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Quesadilla s trhaným kuřecím masem (1 328 kJ) Tuky: 6,37 g Sacharidy: 31,78 g Bílkoviny: 30,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,28 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Pátek – 25. března 2022

| | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snídaně | Vajíčková pomazánka s cottage a smaženou cibulkou s pita chlebem (660 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 8,27 g Bílkoviny: 11,18 g Cholesterol: 115,32 mg Vlákna: 3,02 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (935 kJ) Tuky: 13,69 g Sacharidy: 2,97 g Bílkoviny: 18,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,86 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Oběd | Holandský řízek s mrkvovo-bramborovou kaší (1 680 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 36,63 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Malinové jogurtové smoothie (278 kJ) Tuky: 0,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 1,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,36 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Chilli noc carne (1 946 kJ) Tuky: 17,05 g Sacharidy: 37,05 g Bílkoviny: 37,80 g Cholesterol: 93,94 mg Vlákna: 0,50 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich