

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 19. srpna 2024**

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

**Úterý – 20. srpna 2024**

Snídaně	<b>Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem (1 299 kJ)</b> 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	<b>Protein s oříšky (783 kJ)</b> Tuky: 11,39 g Sacharidy: 15,95 g Bílkoviny: 5,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Fitness bolognské špagety (1 304 kJ)</b> Tuky: 6,23 g Sacharidy: 24,73 g Bílkoviny: 36,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1, 5, 9
Svačina	<b>Goji smoothie s ananášem (520 kJ)</b> Tuky: 8,33 g Sacharidy: 4,14 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem (1 594 kJ)</b> 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 – 21. srpna 2024**

Snídaně	<b>Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem (835 kJ)</b> 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	<b>Kuskus nasladko (558 kJ)</b> Tuky: 7,14 g Sacharidy: 12,12 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 1, 6, 8
Oběd	<b>Pad thai s vepřovým masem (2 126 kJ)</b> 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	<b>Zahradní salátek s mozzarellou (904 kJ)</b> Tuky: 12,10 g Sacharidy: 3,80 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Štávnaté kuřecí maso v pomerančové omáče (1 077 kJ)</b> 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 – 22. srpna 2024**

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

**Pátek – 23. srpna 2024**

Snídaně	<b>Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami (1 517 kJ)</b> 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	<b>Mrkvovo-ovesné tyčinky (285 kJ)</b> Tuky: 0,23 g Sacharidy: 15,53 g Bílkoviny: 0,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami (1 468 kJ)</b> 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	<b>Jablečný salát (883 kJ)</b> Tuky: 13,20 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 6,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží (1 348 kJ)</b> 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(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