

Low carb – Muž
Pondělí – 16. října 2023

Snídaně	Omeleta se špenátem a žampiony (851 kJ) Tuky: 9,61 g Sacharidy: 16,69 g Bílkoviny: 12,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,28 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Francouzské toasty (1 008 kJ) Tuky: 11,59 g Sacharidy: 10,00 g Bílkoviny: 23,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,63 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Oběd	Hovězí guláš s kynutým houskovým knedlíkem (1 356 kJ) Tuky: 5,00 g Sacharidy: 39,02 g Bílkoviny: 28,51 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (968 kJ) Tuky: 11,63 g Sacharidy: 14,76 g Bílkoviny: 15,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,00 g Alergeny: 1
Večeře	Kuře se zeleninovou směsí a rýžovými nudlemi (1 317 kJ) Tuky: 10,73 g Sacharidy: 20,17 g Bílkoviny: 33,70 g Cholesterol: 52,56 mg Vláknina: 0,37 g Alergeny: 1

Úterý – 17. října 2023

Snídaně	Kynutý tvarohový koláč s jablky (329 kJ) Tuky: 2,86 g Sacharidy: 5,96 g Bílkoviny: 7,20 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 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 Vláknina: 0,40 g Alergeny: 7
Oběd	Holandský řízek s mrkovo-bramborovou kaší (2 449 kJ) Tuky: 18,83 g Sacharidy: 38,40 g Bílkoviny: 58,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,85 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Detoxikační smoothie (564 kJ) Tuky: 4,65 g Sacharidy: 19,89 g Bílkoviny: 3,00 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,49 g Alergeny:
Večeře	Kuře v medovo-hořčičné omáčce sesalátem (1 551 kJ) Tuky: 18,96 g Sacharidy: 8,83 g Bílkoviny: 41,01 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7, 10

Středa – 18. října 2023

Snídaně	Zampionovo-cizrnový krém s konopným semínkem, sezamová bagetka (909 kJ) Tuky: 12,81 g Sacharidy: 13,26 g Bílkoviny: 11,32 g Cholesterol: 5,81 mg Vláknina: 1,55 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Ovesné kokosové sušenky s mandlemi (488 kJ) Tuky: 3,15 g Sacharidy: 17,46 g Bílkoviny: 3,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,35 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Štavnaté kuřecí stehýnko s citronem a tymiánem, rýže (1 687 kJ) Tuky: 17,83 g Sacharidy: 9,90 g Bílkoviny: 49,83 g Cholesterol: 28,17 mg Vláknina: 4,52 g Alergeny: 1
Svačina	Vitamínová bomba (857 kJ) Tuky: 8,98 g Sacharidy: 22,55 g Bílkoviny: 7,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,70 g Alergeny:
Večeře	Pražma s pečenými brambůrky, granátovým jablkem a kapustou (1 559 kJ) Tuky: 5,53 g Sacharidy: 35,79 g Bílkoviny: 42,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,22 g Alergeny: 1, 4, 5

Čtvrtek – 19. října 2023

Snídaně	Arašídová ovesná kaše (1 221 kJ) Tuky: 13,13 g Sacharidy: 13,57 g Bílkoviny: 29,39 g Cholesterol: 34,28 mg Vláknina: 1,68 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	Cuketový koláč s fetou (423 kJ) Tuky: 6,08 g Sacharidy: 9,57 g Bílkoviny: 1,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,15 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
Oběd	Kuřecí čina s arašidy a jasmínovou rýží (1 808 kJ) Tuky: 14,29 g Sacharidy: 38,29 g Bílkoviny: 38,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,27 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	Protein s oříšky (719 kJ) Tuky: 10,43 g Sacharidy: 7,18 g Bílkoviny: 11,95 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,86 g Alergeny: 7
Večeře	Gratinované bramborové dolárky s vepřovým karé a zeleninou (1 328 kJ) Tuky: 6,37 g Sacharidy: 31,78 g Bílkoviny: 30,60 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,28 g Alergeny: 1

Pátek – 20. října 2023

Snídaně	Česká snídaně - míchaná vejce na cibulce (660 kJ) Tuky: 8,79 g Sacharidy: 8,27 g Bílkoviny: 11,18 g Cholesterol: 115,32 mg Vláknina: 3,02 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (935 kJ) Tuky: 13,69 g Sacharidy: 2,97 g Bílkoviny: 18,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,86 g Alergeny: 7
Oběd	Zeleninové bramboráčky s krůtím masem, česnekem a špenátem (1 680 kJ) Tuky: 7,83 g Sacharidy: 36,63 g Bílkoviny: 43,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,33 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	Tmavý chléb s pomazánkou z červené čočky (278 kJ) Tuky: 0,41 g Sacharidy: 14,40 g Bílkoviny: 1,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,36 g Alergeny: 1
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 946 kJ) Tuky: 17,05 g Sacharidy: 37,05 g Bílkoviny: 37,80 g Cholesterol: 93,94 mg Vláknina: 0,50 g Alergeny: 1, 4, 7

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(arašidy) 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