

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 18. září 2023**

Snídaně	<b>Pomazánka z červené řepy s domácím fitness chlebíkem</b> (1 518 kJ) Tuky: 18,47 g Sacharidy: 38,55 g Bílkoviny: 9,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Jahodovo - kokosový krém se skořicí</b> (589 kJ) Tuky: 9,67 g Sacharidy: 6,01 g Bílkoviny: 6,85 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dresinkem</b> (1 522 kJ) Tuky: 9,23 g Sacharidy: 30,46 g Bílkoviny: 43,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovesná kaše s chia a mangem</b> (732 kJ) Tuky: 3,02 g Sacharidy: 17,06 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,36 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Žitné halušky se zelím a uzeným masem</b> (1 139 kJ) Tuky: 10,65 g Sacharidy: 11,01 g Bílkoviny: 30,46 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,06 g Alergeny: 1

**Úterý – 19. září 2023**

Snídaně	<b>Celozrnné kakaové řezy</b> (573 kJ) Tuky: 6,80 g Sacharidy: 3,76 g Bílkoviny: 14,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,64 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (962 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Vepřová kotletka se špenátovými penne</b> (2 011 kJ) Tuky: 15,15 g Sacharidy: 45,67 g Bílkoviny: 38,02 g Cholesterol: 94,40 mg Vlákna: 6,51 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Borůvkové smoothie s banánem a kešu oříšky</b> (621 kJ) Tuky: 7,93 g Sacharidy: 6,19 g Bílkoviny: 13,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 8
Večeře	<b>Jack Daniels strips s bramborovou kaší, hrachovými lusky</b> (1 333 kJ) Tuky: 7,56 g Sacharidy: 26,33 g Bílkoviny: 35,34 g Cholesterol: 63,06 mg Vlákna: 1,96 g Alergeny: 1, 5, 7

**Středa – 20. září 2023**

Snídaně	<b>Avokádové guacamole s celozrnnou kaiserkou</b> (1 210 kJ) Tuky: 8,04 g Sacharidy: 40,91 g Bílkoviny: 10,84 g Cholesterol: 2,43 mg Vlákna: 6,64 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Domácí přibináček s malinovým přelivem</b> (987 kJ) Tuky: 11,65 g Sacharidy: 17,79 g Bílkoviny: 15,50 g Cholesterol: 1,19 mg Vlákna: 5,51 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Bylinkový kus-kus s hovězími nudličkami a bambusovými výhonky</b> (1 850 kJ) Tuky: 13,43 g Sacharidy: 28,71 g Bílkoviny: 46,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,06 g Alergeny: 1, 3, 6, 8
Svačina	<b>Fitness míša řezy</b> (556 kJ) Tuky: 7,77 g Sacharidy: 7,89 g Bílkoviny: 7,53 g Cholesterol: 23,54 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	<b>Kuřecí prsa na medu s dušenými bramborami na bylinkách</b> (897 kJ) Tuky: 7,95 g Sacharidy: 6,33 g Bílkoviny: 29,43 g Cholesterol: 52,46 mg Vlákna: 0,88 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 21. září 2023**

Snídaně	<b>Tiramisu s bílou čokoládou a ovocem</b> (685 kJ) Tuky: 6,02 g Sacharidy: 13,02 g Bílkoviny: 14,01 g Cholesterol: 9,03 mg Vlákna: 3,01 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tvarohová pomazánka s pórkem a špaldovým pita chlebem</b> (943 kJ) Tuky: 6,61 g Sacharidy: 23,34 g Bílkoviny: 28,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,23 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Oběd	<b>Salátek ceasar s hořčičným dresinkem</b> (1 660 kJ) Tuky: 28,94 g Sacharidy: 22,67 g Bílkoviny: 27,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,78 g Alergeny: 3, 7, 10
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (842 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (1 371 kJ) Tuky: 5,94 g Sacharidy: 29,07 g Bílkoviny: 35,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,72 g Alergeny: 7

**Pátek – 22. září 2023**

Snídaně	<b>Rajčatová frittata s mozzarellou</b> (1 334 kJ) Tuky: 21,76 g Sacharidy: 3,59 g Bílkoviny: 28,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,14 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ovocný salát s limetkovým přelivem</b> (543 kJ) Tuky: 2,20 g Sacharidy: 22,07 g Bílkoviny: 5,02 g Cholesterol: 6,29 mg Vlákna: 1,56 g Alergeny:
Oběd	<b>Fit krutí steak s batátovou směsí</b> (1 743 kJ) Tuky: 11,14 g Sacharidy: 36,40 g Bílkoviny: 44,97 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 1, 5, 7, 10
Svačina	<b>Rajčatový salát se sýrem Cottage</b> (306 kJ) Tuky: 1,11 g Sacharidy: 10,97 g Bílkoviny: 3,63 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,14 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Cuketové nudle s chakalaka kuřecími kousky</b> (1 573 kJ) Tuky: 14,86 g Sacharidy: 29,90 g Bílkoviny: 29,54 g Cholesterol: 74,93 mg Vlákna: 6,72 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich