

Low carb – Muž
Pondělí – 12. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem (852 kJ) Tuky: 13,05 g Sacharidy: 12,40 g Bílkoviny: 8,77 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,46 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy (1 393 kJ) Tuky: 23,35 g Sacharidy: 8,99 g Bílkoviny: 21,47 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší (1 591 kJ) Tuky: 2,29 g Sacharidy: 41,36 g Bílkoviny: 44,81 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,48 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Nepečený cheesecake s jahodami (527 kJ) Tuky: 2,24 g Sacharidy: 24,66 g Bílkoviny: 1,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,70 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Krůtí prso na pomerančích s letním salátem (1 136 kJ) Tuky: 9,43 g Sacharidy: 11,34 g Bílkoviny: 32,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,44 g Alergeny: 5 |

Úterý – 13. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Banánová mléčná rýže (1 024 kJ) Tuky: 11,34 g Sacharidy: 16,72 g Bílkoviny: 18,26 g Cholesterol: 20,40 mg Vlákna: 1,18 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (825 kJ) Tuky: 12,51 g Sacharidy: 14,16 g Bílkoviny: 6,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,37 g Alergeny: 5, 7, 8, 10 |
| Oběd | Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky (1 893 kJ) Tuky: 17,65 g Sacharidy: 26,60 g Bílkoviny: 43,08 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Svačina | Spirulina protein smoothie (760 kJ) Tuky: 5,56 g Sacharidy: 22,44 g Bílkoviny: 6,94 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,06 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Recký salát s gyros nudličkami z vepřového karé (998 kJ) Tuky: 2,78 g Sacharidy: 18,27 g Bílkoviny: 34,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,63 g Alergeny: 1 |

Středa – 14. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Pečená ovesná kaše (1 229 kJ) Tuky: 18,99 g Sacharidy: 8,86 g Bílkoviny: 21,57 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,25 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy (906 kJ) Tuky: 1,38 g Sacharidy: 30,28 g Bílkoviny: 19,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,43 g Alergeny: 1, 5, 8 |
| Oběd | Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou (2 042 kJ) Tuky: 13,83 g Sacharidy: 45,48 g Bílkoviny: 42,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,43 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Protein s oříšky (216 kJ) Tuky: 1,71 g Sacharidy: 6,26 g Bílkoviny: 2,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,17 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou (1 107 kJ) Tuky: 13,53 g Sacharidy: 8,65 g Bílkoviny: 28,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,55 g Alergeny: 1, 5, 6 |

Čtvrtek – 15. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem (1 041 kJ) Tuky: 12,83 g Sacharidy: 23,52 g Bílkoviny: 10,04 g Cholesterol: 15,17 mg Vlákna: 0,91 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy (645 kJ) Tuky: 5,42 g Sacharidy: 14,26 g Bílkoviny: 11,82 g Cholesterol: 1,90 mg Vlákna: 3,52 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem (1 196 kJ) Tuky: 4,76 g Sacharidy: 20,02 g Bílkoviny: 39,67 g Cholesterol: 87,90 mg Vlákna: 6,33 g Alergeny: 1, 3, 7, 9 |
| Svačina | Vajíčkovobramborový salát s jogurtem (1 189 kJ) Tuky: 6,92 g Sacharidy: 31,04 g Bílkoviny: 24,19 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1, 3, 7, 10 |
| Večeře | Kuřecí paella s bílým vínem (1 429 kJ) Tuky: 20,35 g Sacharidy: 9,38 g Bílkoviny: 31,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,32 g Alergeny: 1 |

Pátek – 16. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Chia pudink s čerstvým ovocem (1 089 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 28,00 g Bílkoviny: 12,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,31 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (974 kJ) Tuky: 13,08 g Sacharidy: 17,21 g Bílkoviny: 11,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,47 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory (1 149 kJ) Tuky: 11,70 g Sacharidy: 6,27 g Bílkoviny: 35,38 g Cholesterol: 91,97 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Smoothie s ovesnými vločkami (689 kJ) Tuky: 6,97 g Sacharidy: 18,08 g Bílkoviny: 7,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,42 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Večeře | Tuňákový salátek s olivami a kapary (1 598 kJ) Tuky: 8,91 g Sacharidy: 30,05 g Bílkoviny: 43,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,17 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(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