

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 29. července 2024**

Snídaně	<b>Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky</b> (584 kJ) Tuky: 5,38 g Sacharidy: 17,55 g Bílkoviny: 5,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,72 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 022 kJ) Tuky: 16,77 g Sacharidy: 4,66 g Bílkoviny: 17,76 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,65 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 700 kJ) Tuky: 10,09 g Sacharidy: 35,54 g Bílkoviny: 41,29 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,65 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Vitaminový koktejl s kustovnicí</b> (756 kJ) Tuky: 2,98 g Sacharidy: 18,56 g Bílkoviny: 21,91 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,19 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Arašídové kuřecí řízký se salátem</b> (1 437 kJ) Tuky: 14,13 g Sacharidy: 23,58 g Bílkoviny: 28,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

**Úterý – 30. července 2024**

Snídaně	<b>Cuketová fritata s celozrnným chlebem</b> (867 kJ) Tuky: 11,95 g Sacharidy: 16,48 g Bílkoviny: 8,17 g Cholesterol: 7,42 mg Vlákna: 1,68 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi</b> (808 kJ) Tuky: 5,54 g Sacharidy: 21,33 g Bílkoviny: 13,46 g Cholesterol: 0,60 mg Vlákna: 4,39 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	<b>Lasagne ve zdravém kabátku</b> (2 030 kJ) Tuky: 19,77 g Sacharidy: 38,00 g Bílkoviny: 37,15 g Cholesterol: 62,60 mg Vlákna: 17,97 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	<b>Crumble s jahodami</b> (633 kJ) Tuky: 1,95 g Sacharidy: 6,60 g Bílkoviny: 25,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší</b> (1 162 kJ) Tuky: 10,19 g Sacharidy: 16,62 g Bílkoviny: 27,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,13 g Alergeny: 1, 4, 7

**Středa – 31. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem</b> (971 kJ) Tuky: 16,99 g Sacharidy: 3,74 g Bílkoviny: 15,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,29 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 275 kJ) Tuky: 12,84 g Sacharidy: 31,62 g Bílkoviny: 15,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,92 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem</b> (1 802 kJ) Tuky: 9,61 g Sacharidy: 49,91 g Bílkoviny: 35,61 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,95 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem</b> (564 kJ) Tuky: 7,10 g Sacharidy: 5,95 g Bílkoviny: 11,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,21 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky</b> (888 kJ) Tuky: 3,78 g Sacharidy: 9,33 g Bílkoviny: 34,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,41 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 1. srpna 2024**

Snídaně	<b>Slaný koláč</b> (418 kJ) Tuky: 0,76 g Sacharidy: 21,48 g Bílkoviny: 1,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,30 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený fitness čokoládový cheesecake</b> (816 kJ) Tuky: 3,55 g Sacharidy: 17,37 g Bílkoviny: 22,89 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,98 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 674 kJ) Tuky: 14,14 g Sacharidy: 31,88 g Bílkoviny: 33,93 g Cholesterol: 51,81 mg Vlákna: 0,52 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Citrusové smoothie s chia semínky</b> (1 229 kJ) Tuky: 19,86 g Sacharidy: 4,05 g Bílkoviny: 23,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny:
Večeře	<b>Filírované kuřecí s dýňovo-mrkvovým pyré</b> (1 363 kJ) Tuky: 10,88 g Sacharidy: 23,37 g Bílkoviny: 33,11 g Cholesterol: 232,52 mg Vlákna: 6,96 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 2. srpna 2024**

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

**Sobota – 3. srpna 2024**

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

#### Neděle – 4. srpna 2024

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

**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. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) 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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich