

Low carb – Muž
Pondělí – 9. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Ovesná kaše s proteinem a borůvkami (736 kJ) Tuky: 4,19 g Sacharidy: 20,58 g Bílkoviny: 8,37 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,67 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Čočková pomazánka s česnekem (514 kJ) Tuky: 4,08 g Sacharidy: 18,11 g Bílkoviny: 2,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,31 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží (1 902 kJ) Tuky: 18,74 g Sacharidy: 21,64 g Bílkoviny: 45,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,85 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Fitness jablečný závin (1 163 kJ) Tuky: 13,49 g Sacharidy: 17,40 g Bílkoviny: 22,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,56 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Večeře | Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami (1 185 kJ) Tuky: 11,53 g Sacharidy: 14,72 g Bílkoviny: 31,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,88 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9 |

Úterý – 10. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Omeleta se špenátem, rajčaty a sýrem (1 299 kJ) Tuky: 13,75 g Sacharidy: 27,77 g Bílkoviny: 19,39 g Cholesterol: 473,51 mg Vlákna: 0,16 g Alergeny: 3, 4, 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (783 kJ) Tuky: 11,39 g Sacharidy: 15,95 g Bílkoviny: 5,12 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem (1 304 kJ) Tuky: 6,23 g Sacharidy: 24,73 g Bílkoviny: 36,90 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 5 |
| Svačina | Jogurtovo-borůvkové smoothie (520 kJ) Tuky: 8,33 g Sacharidy: 4,14 g Bílkoviny: 7,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí (1 594 kJ) Tuky: 10,46 g Sacharidy: 24,06 g Bílkoviny: 44,42 g Cholesterol: 26,85 mg Vlákna: 6,34 g Alergeny: 1 |

Středa – 11. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Francouzský toast (835 kJ) Tuky: 5,82 g Sacharidy: 29,68 g Bílkoviny: 6,11 g Cholesterol: 2,21 mg Vlákna: 1,21 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Brokolicový krém (558 kJ) Tuky: 7,14 g Sacharidy: 12,12 g Bílkoviny: 4,43 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,93 g Alergeny: 5 |
| Oběd | Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (2 126 kJ) Tuky: 18,68 g Sacharidy: 25,03 g Bílkoviny: 59,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,36 g Alergeny: 1, 4, 5, 7 |
| Svačina | Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy (904 kJ) Tuky: 12,10 g Sacharidy: 3,80 g Bílkoviny: 22,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,01 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Hovězí na víně s bulgurem (1 077 kJ) Tuky: 5,84 g Sacharidy: 25,45 g Bílkoviny: 23,98 g Cholesterol: 68,78 mg Vlákna: 1,17 g Alergeny: 1 |

Čtvrtek – 12. ledna 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou (591 kJ) Tuky: 6,02 g Sacharidy: 19,58 g Bílkoviny: 3,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 7 |
| Svačina | Protein s oříšky (593 kJ) Tuky: 6,67 g Sacharidy: 18,30 g Bílkoviny: 5,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,73 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou (2 061 kJ) Tuky: 21,38 g Sacharidy: 21,47 g Bílkoviny: 48,67 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,11 g Alergeny: 1, 5, 6 |
| Svačina | Ovocný kefir (780 kJ) Tuky: 3,04 g Sacharidy: 20,05 g Bílkoviny: 19,64 g Cholesterol: 8,11 mg Vlákna: 3,30 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Rajčatové rizoto s krutím mase (1 475 kJ) Tuky: 12,55 g Sacharidy: 20,14 g Bílkoviny: 40,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,53 g Alergeny: 1, 6, 7, 10 |

Pátek – 13. ledna 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Čokoládová pěna s ovocem (1 517 kJ) Tuky: 18,39 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 22,53 g Cholesterol: 535,58 mg Vlákna: 1,40 g Alergeny: 1, 3, 7, 8 |
| Svačina | Fitness budapeštská pomazánka (285 kJ) Tuky: 0,23 g Sacharidy: 15,53 g Bílkoviny: 0,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,77 g Alergeny: 3, 7, 10 |
| Oběd | Kuřecí stehno s batátovou kaší (1 468 kJ) Tuky: 5,78 g Sacharidy: 22,73 g Bílkoviny: 48,49 g Cholesterol: 0,23 mg Vlákna: 0,78 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Květáková polévka (883 kJ) Tuky: 13,20 g Sacharidy: 16,85 g Bílkoviny: 6,48 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,61 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Večeře | Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (1 348 kJ) Tuky: 11,23 g Sacharidy: 18,80 g Bílkoviny: 33,75 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,50 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 (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 něj, 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