

Low carb – Muž

Pondělí – 19. prosince 2022

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 035 kJ) Tuky: 12,52 g Sacharidy: 11,27 g Bílkoviny: 24,22 g Cholesterol: 30,81 mg Vláknina: 1,62 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (606 kJ) Tuky: 7,65 g Sacharidy: 13,17 g Bílkoviny: 5,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (1 425 kJ) Tuky: 4,78 g Sacharidy: 41,65 g Bílkoviny: 30,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (830 kJ) Tuky: 8,84 g Sacharidy: 20,59 g Bílkoviny: 8,63 g Cholesterol: 2,52 mg Vláknina: 3,14 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (1 603 kJ) Tuky: 18,10 g Sacharidy: 14,33 g Bílkoviny: 44,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,36 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

Úterý – 20. prosince 2022

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (957 kJ) Tuky: 12,29 g Sacharidy: 22,04 g Bílkoviny: 5,61 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,87 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Protein s oříšky (895 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (1 532 kJ) Tuky: 8,84 g Sacharidy: 29,97 g Bílkoviny: 34,79 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,56 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (484 kJ) Tuky: 5,30 g Sacharidy: 13,32 g Bílkoviny: 3,31 g Cholesterol: 1,91 mg Vláknina: 2,04 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (1 632 kJ) Tuky: 14,75 g Sacharidy: 16,78 g Bílkoviny: 28,69 g Cholesterol: 108,56 mg Vláknina: 2,83 g Alergeny: 1

Středa – 21. prosince 2022

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (625 kJ) Tuky: 2,94 g Sacharidy: 15,55 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (927 kJ) Tuky: 2,42 g Sacharidy: 27,11 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (1 528 kJ) Tuky: 14,98 g Sacharidy: 25,21 g Bílkoviny: 31,23 g Cholesterol: 72,35 mg Vláknina: 3,41 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (1 007 kJ) Tuky: 16,53 g Sacharidy: 4,59 g Bílkoviny: 17,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,62 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Zeleninové bramboráčky s krutím masem, česnekem a špenátem (1 412 kJ) Tuky: 12,88 g Sacharidy: 25,34 g Bílkoviny: 27,64 g Cholesterol: 60,52 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 22. prosince 2022

Snídaně	Hemenex (1 292 kJ) Tuky: 16,81 g Sacharidy: 25,17 g Bílkoviny: 13,41 g Cholesterol: 337,24 mg Vláknina: 0,21 g Alergeny: 3
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (735 kJ) Tuky: 8,87 g Sacharidy: 19,56 g Bílkoviny: 3,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (1 433 kJ) Tuky: 9,23 g Sacharidy: 29,72 g Bílkoviny: 34,15 g Cholesterol: 37,42 mg Vláknina: 4,31 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (890 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (1 150 kJ) Tuky: 2,80 g Sacharidy: 9,78 g Bílkoviny: 33,89 g Cholesterol: 128,78 mg Vláknina: 1,65 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

Pátek – 23. prosince 2022

Snídaně	Jablečné placičky (699 kJ) Tuky: 11,94 g Sacharidy: 8,22 g Bílkoviny: 6,31 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,99 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (526 kJ) Tuky: 1,78 g Sacharidy: 25,39 g Bílkoviny: 2,48 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,56 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krutí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (1 940 kJ) Tuky: 14,46 g Sacharidy: 41,72 g Bílkoviny: 39,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (780 kJ) Tuky: 7,07 g Sacharidy: 7,68 g Bílkoviny: 21,49 g Cholesterol: 59,24 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny:
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (1 554 kJ) Tuky: 13,24 g Sacharidy: 14,57 g Bílkoviny: 41,57 g Cholesterol: 185,49 mg Vláknina: 2,97 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich