

**Low carb – Muž**
**Pondělí – 14. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou</b> (606 kJ) Tuky: 7,65 g Sacharidy: 13,17 g Bílkoviny: 5,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,41 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré</b> (1 425 kJ) Tuky: 4,78 g Sacharidy: 41,65 g Bílkoviny: 30,28 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,22 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Smoothie na zahřátí</b> (830 kJ) Tuky: 8,84 g Sacharidy: 20,59 g Bílkoviny: 8,63 g Cholesterol: 2,52 mg Vláknina: 3,14 g Alergeny:
<b>Večeře</b>	<b>Poke bowl s krevetami</b> (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 – 15. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky</b> (895 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Spaghetti bolognese</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Zdravá kulajda</b> (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
<b>Večeře</b>	<b>Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem</b> (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 – 16. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem</b> (625 kJ) Tuky: 2,94 g Sacharidy: 15,55 g Bílkoviny: 14,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 7
<b>Svačina</b>	<b>Tzatziky se sýrem Cottage</b> (927 kJ) Tuky: 2,42 g Sacharidy: 27,11 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny:
<b>Oběd</b>	<b>Vepřový stroganov s rýží</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou</b> (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
<b>Večeře</b>	<b>Květákové placičky s pažitkovými brambory</b> (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 – 17. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Hemenex</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem</b> (735 kJ) Tuky: 8,87 g Sacharidy: 19,56 g Bílkoviny: 3,89 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky</b> (890 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Caesar salát s kuřecím masem</b> (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 – 18. listopadu 2022**

<b>Snídaně</b>	<b>Jablečné placičky</b> (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
<b>Svačina</b>	<b>French toast</b> (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
<b>Oběd</b>	<b>Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží</b> (1 940 kJ) Tuky: 14,46 g Sacharidy: 41,72 g Bílkoviny: 39,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,89 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem</b> (780 kJ) Tuky: 7,07 g Sacharidy: 7,68 g Bílkoviny: 21,49 g Cholesterol: 59,24 mg Vláknina: 0,25 g Alergeny:
<b>Večeře</b>	<b>Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary</b> (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. 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 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