

Low carb – Sportovec
Pondělí – 17. října 2022

- Snídaně** **Ovesná kaše s vanilkou a malinami** (1 064 kJ)
 Tuky: 11,15 g Sacharidy: 16,90 g Bílkoviny: 21,06 g Cholesterol: 8,36 mg Vláknina: 4,42 g Alergeny: 1
- Svačina** **Protein s oříšky** (1 121 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
- Oběd** **Kuřecí rizoto se špenátem** (3 656 kJ)
 Tuky: 27,09 g Sacharidy: 74,98 g Bílkoviny: 73,50 g Cholesterol: 152,89 mg Vláknina: 8,15 g Alergeny: 1
- Svačina** **Proteinové okurkové smoothie s limetkou, mátou a kokosovým mlékem** (1 077 kJ)
 Tuky: 13,40 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 9,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 7
- Večeře** **Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami** (2 083 kJ)
 Tuky: 17,14 g Sacharidy: 27,58 g Bílkoviny: 54,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,29 g Alergeny: 1, 5, 7

Úterý – 18. října 2022

- Snídaně** **Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou** (979 kJ)
 Tuky: 8,87 g Sacharidy: 21,84 g Bílkoviny: 16,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,61 g Alergeny: 1, 4, 7
- Svačina** **Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí** (1 865 kJ)
 Tuky: 21,30 g Sacharidy: 25,70 g Bílkoviny: 35,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,18 g Alergeny: 1
- Oběd** **Směs s batátami a krutím plátkem** (3 013 kJ)
 Tuky: 30,23 g Sacharidy: 55,44 g Bílkoviny: 54,75 g Cholesterol: 199,06 mg Vláknina: 0,38 g Alergeny: 1
- Svačina** **Slaná ovesná kaše** (747 kJ)
 Tuky: 4,24 g Sacharidy: 31,65 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
- Večeře** **Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem** (2 397 kJ)
 Tuky: 18,06 g Sacharidy: 28,35 g Bílkoviny: 70,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,06 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

Středa – 19. října 2022

- Snídaně** **Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky** (1 364 kJ)
 Tuky: 19,94 g Sacharidy: 23,63 g Bílkoviny: 12,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,52 g Alergeny: 5
- Svačina** **Protein s oříšky** (1 141 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
- Oběd** **Vepřový stroganoff s rýží** (2 919 kJ)
 Tuky: 28,39 g Sacharidy: 19,60 g Bílkoviny: 77,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,21 g Alergeny: 1
- Svačina** **Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy** (981 kJ)
 Tuky: 5,86 g Sacharidy: 40,31 g Bílkoviny: 3,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,80 g Alergeny:
- Večeře** **Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborama** (2 595 kJ)
 Tuky: 14,01 g Sacharidy: 55,24 g Bílkoviny: 51,37 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 2,18 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 20. října 2022

- Snídaně** **Vaječná omeleta se zeleninou** (749 kJ)
 Tuky: 6,48 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 14,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,13 g Alergeny: 1, 3, 7
- Svačina** **Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem** (1 566 kJ)
 Tuky: 23,57 g Sacharidy: 9,58 g Bílkoviny: 29,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,06 g Alergeny: 7
- Oběd** **Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky** (2 778 kJ)
 Tuky: 23,01 g Sacharidy: 53,13 g Bílkoviny: 58,93 g Cholesterol: 325,29 mg Vláknina: 6,68 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
- Svačina** **Cuketové lečo s chilli** (1 258 kJ)
 Tuky: 10,72 g Sacharidy: 31,22 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 6,95 mg Vláknina: 6,89 g Alergeny: 5
- Večeře** **Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory** (2 648 kJ)
 Tuky: 16,80 g Sacharidy: 48,31 g Bílkoviny: 70,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,96 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 21. října 2022

- Snídaně** **Špenátový koláč** (2 266 kJ)
 Tuky: 35,95 g Sacharidy: 29,73 g Bílkoviny: 24,03 g Cholesterol: 8,50 mg Vláknina: 2,51 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Řecký salát** (1 121 kJ)
 Tuky: 20,93 g Sacharidy: 9,52 g Bílkoviny: 9,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,30 g Alergeny: 5
- Oběd** **Candát s hráškovým pyré** (2 963 kJ)
 Tuky: 12,04 g Sacharidy: 67,25 g Bílkoviny: 78,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,14 g Alergeny: 1, 4, 5
- Svačina** **Protein s oříšky** (1 138 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem** (1 513 kJ)
 Tuky: 2,17 g Sacharidy: 35,85 g Bílkoviny: 45,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,60 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. 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