

Low carb – Sportovec

Pondělí – 12. září 2022

Snídaně	Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky (956 kJ) Tuky: 8,80 g Sacharidy: 28,73 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,72 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (1 672 kJ) Tuky: 27,44 g Sacharidy: 7,62 g Bílkoviny: 29,06 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,69 g Alergeny: 7
Oběd	Tajine s francouzským kus-kusem (2 782 kJ) Tuky: 16,51 g Sacharidy: 58,16 g Bílkoviny: 67,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,07 g Alergeny: 1
Svačina	Vitaminový koktejl s kustovnicí (1 238 kJ) Tuky: 4,86 g Sacharidy: 30,37 g Bílkoviny: 35,83 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 7
Večeře	Arašídové kuřecí řízky se salátem (2 352 kJ) Tuky: 23,13 g Sacharidy: 38,57 g Bílkoviny: 45,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 13. září 2022

Snídaně	Cuketová fritata s celozrnným chlebem (1 419 kJ) Tuky: 19,57 g Sacharidy: 26,96 g Bílkoviny: 13,37 g Cholesterol: 12,14 mg Vlákna: 2,75 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi (1 323 kJ) Tuky: 9,07 g Sacharidy: 34,89 g Bílkoviny: 22,02 g Cholesterol: 0,97 mg Vlákna: 7,18 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Lasagne ve zdravém kabátku (3 321 kJ) Tuky: 32,33 g Sacharidy: 62,20 g Bílkoviny: 60,80 g Cholesterol: 102,43 mg Vlákna: 29,40 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9
Svačina	Crumble s jahodami (1 035 kJ) Tuky: 3,19 g Sacharidy: 10,81 g Bílkoviny: 41,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,08 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší (1 902 kJ) Tuky: 16,68 g Sacharidy: 27,19 g Bílkoviny: 45,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,49 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 14. září 2022

Snídaně	Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem (1 589 kJ) Tuky: 27,79 g Sacharidy: 6,14 g Bílkoviny: 25,32 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,10 g Alergeny: 1
Svačina	Protein s oříšky (2 086 kJ) Tuky: 21,01 g Sacharidy: 51,73 g Bílkoviny: 24,55 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,41 g Alergeny: 7
Oběd	Kukuřičné těstoviny s krutím masem a pestem (2 948 kJ) Tuky: 15,69 g Sacharidy: 81,69 g Bílkoviny: 58,30 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 8,10 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem (923 kJ) Tuky: 11,63 g Sacharidy: 9,75 g Bílkoviny: 19,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 7
Večeře	Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky (1 453 kJ) Tuky: 6,16 g Sacharidy: 15,28 g Bílkoviny: 56,73 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,94 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 15. září 2022

Snídaně	Slaný koláč (683 kJ) Tuky: 1,22 g Sacharidy: 35,15 g Bílkoviny: 2,72 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,12 g Alergeny: 3, 5, 7
Svačina	Nepečený fitness čokoládový cheesecake (1 336 kJ) Tuky: 5,81 g Sacharidy: 28,43 g Bílkoviny: 37,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,60 g Alergeny: 1, 5, 7
Oběd	Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží (2 739 kJ) Tuky: 23,16 g Sacharidy: 52,15 g Bílkoviny: 55,52 g Cholesterol: 84,78 mg Vlákna: 0,86 g Alergeny: 1
Svačina	Citrusové smoothie s chia semínky (2 012 kJ) Tuky: 32,48 g Sacharidy: 6,62 g Bílkoviny: 39,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny:
Večeře	Kuřecí roláda se špenátem a dyňovým pyré (2 230 kJ) Tuky: 17,81 g Sacharidy: 38,25 g Bílkoviny: 54,16 g Cholesterol: 380,49 mg Vlákna: 11,36 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 16. září 2022

Snídaně	Žemlovka (1 839 kJ) Tuky: 28,63 g Sacharidy: 29,58 g Bílkoviny: 16,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,90 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Protein s oříšky (1 473 kJ) Tuky: 18,11 g Sacharidy: 32,50 g Bílkoviny: 13,90 g Cholesterol: 10,96 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Marinované vepřové nudličky se šouchanými brambory a dušeným zelím (2 056 kJ) Tuky: 22,01 g Sacharidy: 5,67 g Bílkoviny: 68,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,24 g Alergeny: 1
Svačina	Rukolový spalovač tuků s proteinem (1 078 kJ) Tuky: 3,14 g Sacharidy: 25,16 g Bílkoviny: 29,39 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,71 g Alergeny: 7
Večeře	Marinovaný pikantní krutí steak s grilovanou zeleninou (2 555 kJ) Tuky: 10,53 g Sacharidy: 69,18 g Bílkoviny: 58,02 g Cholesterol: 144,92 mg Vlákna: 3,53 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 (arašídů) 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