

## Low carb – Sportovec

### Pondělí – 1. července 2024

Snídaně	<b>Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami</b> (1 240 kJ) Tuky: 17,11 g Sacharidy: 13,58 g Bílkoviny: 22,26 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,76 g Alergeny: 1, 5, 8
Svačina	<b>Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem</b> (2 155 kJ) Tuky: 33,78 g Sacharidy: 30,21 g Bílkoviny: 24,28 g Cholesterol: 0,16 mg Vláknina: 0,55 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží</b> (2 745 kJ) Tuky: 17,59 g Sacharidy: 26,08 g Bílkoviny: 72,74 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,61 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 037 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Tajine s francouzským kus-kusem</b> (1 823 kJ) Tuky: 5,26 g Sacharidy: 22,87 g Bílkoviny: 57,00 g Cholesterol: 5,86 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

### Úterý – 2. července 2024

Snídaně	<b>Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou</b> (2 985 kJ) Tuky: 37,80 g Sacharidy: 66,70 g Bílkoviny: 24,44 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,70 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Domácí banánová přesnídávka s medem</b> (730 kJ) Tuky: 5,34 g Sacharidy: 19,41 g Bílkoviny: 12,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,04 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem</b> (1 668 kJ) Tuky: 11,14 g Sacharidy: 14,01 g Bílkoviny: 56,76 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,03 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Šopský salátek</b> (835 kJ) Tuky: 8,48 g Sacharidy: 16,75 g Bílkoviny: 12,02 g Cholesterol: 144,80 mg Vláknina: 0,69 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami</b> (2 782 kJ) Tuky: 18,53 g Sacharidy: 47,42 g Bílkoviny: 74,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 12,94 g Alergeny: 1

### Středa – 3. července 2024

Snídaně	<b>Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou</b> (787 kJ) Tuky: 1,50 g Sacharidy: 36,76 g Bílkoviny: 5,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,76 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 037 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem</b> (3 023 kJ) Tuky: 23,59 g Sacharidy: 44,08 g Bílkoviny: 57,78 g Cholesterol: 93,24 mg Vláknina: 1,59 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	<b>Knäckebrot s ricottou a jahodami</b> (1 222 kJ) Tuky: 11,86 g Sacharidy: 9,91 g Bílkoviny: 34,96 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,75 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou</b> (2 931 kJ) Tuky: 34,17 g Sacharidy: 51,23 g Bílkoviny: 33,97 g Cholesterol: 48,62 mg Vláknina: 1,94 g Alergeny: 1

### Čtvrtek – 4. července 2024

Snídaně	<b>Zampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem</b> (1 487 kJ) Tuky: 17,06 g Sacharidy: 22,38 g Bílkoviny: 27,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,98 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 890 kJ) Tuky: 23,20 g Sacharidy: 46,20 g Bílkoviny: 14,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,35 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky</b> (3 726 kJ) Tuky: 32,52 g Sacharidy: 59,31 g Bílkoviny: 85,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Rajčatový salátek se sýrem feta</b> (485 kJ) Tuky: 5,60 g Sacharidy: 11,34 g Bílkoviny: 6,17 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Fitness trhané hovězí s brokolící a rýží</b> (1 411 kJ) Tuky: 2,01 g Sacharidy: 23,11 g Bílkoviny: 51,82 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,58 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

### Pátek – 5. července 2024

Snídaně	<b>Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji</b> (1 463 kJ) Tuky: 22,06 g Sacharidy: 15,25 g Bílkoviny: 22,23 g Cholesterol: 12,12 mg Vláknina: 2,03 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebičkem</b> (1 768 kJ) Tuky: 16,43 g Sacharidy: 29,03 g Bílkoviny: 36,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,68 g Alergeny: 1, 4, 7, 10
Oběd	<b>Hovězí po italsku s celozrnnými noky</b> (3 393 kJ) Tuky: 17,62 g Sacharidy: 87,94 g Bílkoviny: 69,57 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,37 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 013 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem</b> (1 363 kJ) Tuky: 4,16 g Sacharidy: 21,99 g Bílkoviny: 43,09 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,36 g Alergeny: 1, 5, 6, 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