

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 8. ledna 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Ovesná kaše s proteinem a borůvkami (1 204 kJ)</b> Tuky: 6,86 g Sacharidy: 33,66 g Bílkoviny: 13,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Čočková pomazánka s česnekem (842 kJ)</b> Tuky: 6,68 g Sacharidy: 29,64 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí prsíčka na ananasu s rýží (3 113 kJ)</b> Tuky: 30,68 g Sacharidy: 35,40 g Bílkoviny: 75,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Fitness jablečný závin (1 903 kJ)</b> Tuky: 22,08 g Sacharidy: 28,48 g Bílkoviny: 36,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,18 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Večeře</b>	<b>Bylinková prsíčka s gratinovanými bramborami (1 939 kJ)</b> Tuky: 18,86 g Sacharidy: 24,08 g Bílkoviny: 51,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,10 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9

**Úterý – 9. ledna 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Sýrovo-tvarohové placky se šunkou (2 125 kJ)</b> Tuky: 22,50 g Sacharidy: 45,44 g Bílkoviny: 31,72 g Cholesterol: 774,84 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 3, 4, 7
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky (1 282 kJ)</b> Tuky: 18,64 g Sacharidy: 26,10 g Bílkoviny: 8,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a bulgurem (2 134 kJ)</b> Tuky: 10,22 g Sacharidy: 40,48 g Bílkoviny: 60,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 5
<b>Svačina</b>	<b>Jogurtovo-borůvkové smoothie (851 kJ)</b> Tuky: 13,64 g Sacharidy: 6,78 g Bílkoviny: 12,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Celozrnné těstoviny s mletým masem a kukuřicí (2 608 kJ)</b> Tuky: 17,12 g Sacharidy: 39,38 g Bílkoviny: 72,68 g Cholesterol: 43,94 mg Vlákna: 10,38 g Alergeny: 1

**Středa – 10. ledna 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Francouzský toast (1 366 kJ)</b> Tuky: 9,52 g Sacharidy: 48,60 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 3,62 mg Vlákna: 1,98 g Alergeny: 1, 3, 7
<b>Svačina</b>	<b>Brokolicový krém (912 kJ)</b> Tuky: 11,68 g Sacharidy: 19,84 g Bílkoviny: 7,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,52 g Alergeny: 5
<b>Oběd</b>	<b>Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (3 479 kJ)</b> Tuky: 30,58 g Sacharidy: 40,94 g Bílkoviny: 96,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1, 4, 5, 7
<b>Svačina</b>	<b>Řecký jogurt s čerstvým ovocem a vlaškými ořechy (1 480 kJ)</b> Tuky: 19,82 g Sacharidy: 6,22 g Bílkoviny: 36,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Hovězí na víně s bulgurem (1 763 kJ)</b> Tuky: 9,54 g Sacharidy: 41,63 g Bílkoviny: 39,23 g Cholesterol: 112,54 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1

**Čtvrtek – 11. ledna 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Ricotová pomazánka s ředkvičkou a celozrnnou bagetkou (968 kJ)</b> Tuky: 9,86 g Sacharidy: 32,04 g Bílkoviny: 5,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny: 7
<b>Svačina</b>	<b>Protein s oříšky (970 kJ)</b> Tuky: 10,92 g Sacharidy: 29,94 g Bílkoviny: 8,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,02 g Alergeny: 7
<b>Oběd</b>	<b>Fitness čínské nudle Lo Mein se zeleninou (3 372 kJ)</b> Tuky: 34,98 g Sacharidy: 35,15 g Bílkoviny: 79,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1, 5, 6
<b>Svačina</b>	<b>Ovocný kefir (1 276 kJ)</b> Tuky: 4,98 g Sacharidy: 32,82 g Bílkoviny: 32,13 g Cholesterol: 13,28 mg Vlákna: 5,40 g Alergeny: 7
<b>Večeře</b>	<b>Rajčatové rizoto s krutím mase (2 414 kJ)</b> Tuky: 20,52 g Sacharidy: 32,98 g Bílkoviny: 66,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,78 g Alergeny: 1, 6, 7, 10

**Pátek – 12. ledna 2024**

<b>Snídaně</b>	<b>Tvarohovo-arašídový koláč (2 482 kJ)</b> Tuky: 30,12 g Sacharidy: 41,24 g Bílkoviny: 36,86 g Cholesterol: 876,40 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 1, 3, 7, 8
<b>Svačina</b>	<b>Fitness budapeštská pomazánka (466 kJ)</b> Tuky: 0,38 g Sacharidy: 25,40 g Bílkoviny: 1,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 3, 7, 10
<b>Oběd</b>	<b>Kuřecí stehno s batátovou kaší (2 402 kJ)</b> Tuky: 9,46 g Sacharidy: 37,20 g Bílkoviny: 79,34 g Cholesterol: 0,38 mg Vlákna: 1,28 g Alergeny: 1
<b>Svačina</b>	<b>Květáková polévka (1 445 kJ)</b> Tuky: 21,60 g Sacharidy: 27,58 g Bílkoviny: 10,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 1, 7, 8
<b>Večeře</b>	<b>Vepřový plátek se zeleninovým kuskusem (2 206 kJ)</b> Tuky: 18,38 g Sacharidy: 30,76 g Bílkoviny: 55,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,72 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. vlní bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich