

Low carb – Sportovec

Čtvrtek – 4. ledna 2024

Snídaně	Anglická snídaně (1 703 kJ) Tuky: 20,99 g Sacharidy: 38,50 g Bílkoviny: 16,43 g Cholesterol: 24,83 mg Vlákna: 1,49 g Alergeny: 1
Svačina	Jáhlový náky se švestkami (1 056 kJ) Tuky: 8,86 g Sacharidy: 23,33 g Bílkoviny: 19,34 g Cholesterol: 3,11 mg Vlákna: 5,75 g Alergeny: 1, 7, 8
Oběd	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (1 957 kJ) Tuky: 7,78 g Sacharidy: 32,75 g Bílkoviny: 64,93 g Cholesterol: 143,84 mg Vlákna: 10,35 g Alergeny: 1
Svačina	Power smoothie (1 945 kJ) Tuky: 11,32 g Sacharidy: 50,79 g Bílkoviny: 39,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 9
Večeře	Hovězí nudličky se zeleninovým bulgurem (2 339 kJ) Tuky: 33,31 g Sacharidy: 15,37 g Bílkoviny: 51,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 5. ledna 2024

Snídaně	Slaný cuketový koláč (1 782 kJ) Tuky: 17,10 g Sacharidy: 45,81 g Bílkoviny: 21,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,04 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	Čokoládová pěna s ovocem (1 594 kJ) Tuky: 21,40 g Sacharidy: 28,17 g Bílkoviny: 18,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,33 g Alergeny: 1
Oběd	Špagety s citrónovou omáčkou a kuřecím masem (1 880 kJ) Tuky: 19,16 g Sacharidy: 10,25 g Bílkoviny: 57,89 g Cholesterol: 150,50 mg Vlákna: 0,85 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	Protein s oříšky (1 128 kJ) Tuky: 11,41 g Sacharidy: 29,58 g Bílkoviny: 11,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,33 g Alergeny: 7
Večeře	Karbanátky s bramborovou kaší (2 615 kJ) Tuky: 14,58 g Sacharidy: 49,18 g Bílkoviny: 71,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10

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 (arašídny) 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. včič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich