

Low carb – Sportovec
Pondělí – 2. října 2023

- Snídaně** **Avokádové plátky posypané opraženou šunkou, volské oko a čerstvá zelenina** (1 693 kJ)
 Tuky: 20,47 g Sacharidy: 18,44 g Bílkoviny: 39,65 g Cholesterol: 50,42 mg Vláknina: 2,65 g Alergeny: 3
- Svačina** **Restované mandle v jogurtu** (992 kJ)
 Tuky: 12,52 g Sacharidy: 21,56 g Bílkoviny: 8,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,32 g Alergeny: 7
- Oběd** **Vepřová panenka s glazovanými bramborami a celerem** (2 332 kJ)
 Tuky: 7,82 g Sacharidy: 68,14 g Bílkoviny: 49,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,99 g Alergeny: 1, 7, 9
- Svačina** **Tvarohová pěna žervé s čerstvou bazalkou a sušenými rajčátky s knackenbroatem** (1 358 kJ)
 Tuky: 14,44 g Sacharidy: 33,68 g Bílkoviny: 14,11 g Cholesterol: 4,13 mg Vláknina: 5,15 g Alergeny: 1
- Večeře** **Fitness mrkvové krůtí karbanátky s grilovanou zeleninou** (2 624 kJ)
 Tuky: 29,61 g Sacharidy: 23,48 g Bílkoviny: 72,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,51 g Alergeny: 1, 3, 5

Úterý – 3. října 2023

- Snídaně** **Pudinkový desert s piškoty, ovocem a slunečnicovým semínkem** (1 566 kJ)
 Tuky: 20,13 g Sacharidy: 36,06 g Bílkoviny: 9,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,97 g Alergeny: 1
- Svačina** **Tuňákový toast** (1 118 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
- Oběd** **Krůtí maso v jogurtu s gnocchi, špenátem a smetanou** (2 644 kJ)
 Tuky: 14,48 g Sacharidy: 49,06 g Bílkoviny: 56,93 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Protein s oříšky** (791 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Poke bowl s kuřecími kousky** (2 880 kJ)
 Tuky: 24,13 g Sacharidy: 27,46 g Bílkoviny: 46,92 g Cholesterol: 177,65 mg Vláknina: 4,64 g Alergeny: 1, 5, 6, 11

Středa – 4. října 2023

- Snídaně** **Rýžový chlebiček s kuřecí šunkou a čerstvou zeleninou** (1 023 kJ)
 Tuky: 4,81 g Sacharidy: 25,44 g Bílkoviny: 24,04 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 1
- Svačina** **Fit panna cotta** (1 518 kJ)
 Tuky: 3,97 g Sacharidy: 44,37 g Bílkoviny: 36,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,17 g Alergeny: 7
- Oběd** **Kuřecí kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží** (2 501 kJ)
 Tuky: 24,52 g Sacharidy: 41,25 g Bílkoviny: 51,11 g Cholesterol: 118,38 mg Vláknina: 5,57 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Cottage nasladko s ovocem a kakaem** (1 648 kJ)
 Tuky: 27,04 g Sacharidy: 7,51 g Bílkoviny: 28,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,66 g Alergeny: 5
- Večeře** **Špagety s krůtím masem, artyčoky a špenátem** (2 310 kJ)
 Tuky: 21,08 g Sacharidy: 41,45 g Bílkoviny: 45,23 g Cholesterol: 99,04 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 5, 7

Čtvrtek – 5. října 2023

- Snídaně** **Mrkvový chlebiček** (2 114 kJ)
 Tuky: 27,52 g Sacharidy: 41,19 g Bílkoviny: 21,93 g Cholesterol: 551,84 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8
- Svačina** **Asijský salát edamame** (1 203 kJ)
 Tuky: 14,49 g Sacharidy: 32,01 g Bílkoviny: 6,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,32 g Alergeny: 5
- Oběd** **Segedínský guláš** (2 346 kJ)
 Tuky: 15,13 g Sacharidy: 48,64 g Bílkoviny: 55,89 g Cholesterol: 61,24 mg Vláknina: 7,05 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7
- Svačina** **Protein s oříšky** (1 147 kJ)
 Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
- Večeře** **Máslové gnocchi se šunkou, pórkem a sýrem** (2 190 kJ)
 Tuky: 4,57 g Sacharidy: 16,01 g Bílkoviny: 55,44 g Cholesterol: 210,71 mg Vláknina: 2,70 g Alergeny: 1

Pátek – 6. října 2023

- Snídaně** **Cuketová pomazánka s vlhčeným plátkem** (1 145 kJ)
 Tuky: 19,55 g Sacharidy: 13,46 g Bílkoviny: 10,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,54 g Alergeny: 1, 5, 7
- Svačina** **Amarantová kaše s banánem** (862 kJ)
 Tuky: 2,92 g Sacharidy: 41,54 g Bílkoviny: 4,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,11 g Alergeny: 1
- Oběd** **Štuchané brambory s červou řepou a frikadely** (3 174 kJ)
 Tuky: 23,67 g Sacharidy: 68,27 g Bílkoviny: 64,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,10 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Svačina** **Pudingový dezert s jablky** (1 276 kJ)
 Tuky: 11,55 g Sacharidy: 12,55 g Bílkoviny: 35,17 g Cholesterol: 96,93 mg Vláknina: 0,40 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
- Večeře** **Wrap s trhaným kuřecím masem** (2 544 kJ)
 Tuky: 21,67 g Sacharidy: 23,83 g Bílkoviny: 67,99 g Cholesterol: 303,53 mg Vláknina: 4,86 g Alergeny: 1, 5, 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. ryby 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