

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 7. října 2024**

Snídaně	<b>Míchaná vajíčka s pršutem a kozím sýrem</b> (1 394 kJ) Tuky: 21,36 g Sacharidy: 20,29 g Bílkoviny: 14,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,65 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Salátek se sýrem s modrou plísní a ořechy</b> (2 280 kJ) Tuky: 38,20 g Sacharidy: 14,70 g Bílkoviny: 35,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Fitness sekaná s bramborovo-hráškovou kaší</b> (2 604 kJ) Tuky: 3,75 g Sacharidy: 67,67 g Bílkoviny: 73,33 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,07 g Alergeny: 1, 5, 7
Svačina	<b>Nepečený cheesecake s jahodami</b> (863 kJ) Tuky: 3,67 g Sacharidy: 40,34 g Bílkoviny: 2,68 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,79 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Krůtí prso na pomerančích s letním salátem</b> (1 858 kJ) Tuky: 15,42 g Sacharidy: 18,56 g Bílkoviny: 53,84 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,72 g Alergeny: 5

**Úterý – 8. října 2024**

Snídaně	<b>Banánová mléčná rýže</b> (1 675 kJ) Tuky: 18,58 g Sacharidy: 27,35 g Bílkoviny: 29,87 g Cholesterol: 33,39 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 350 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 23,17 g Bílkoviny: 10,56 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,88 g Alergeny: 5, 7, 8, 10
Oběd	<b>Zapečené těstoviny s ricottou a kuřecími kousky</b> (3 098 kJ) Tuky: 28,91 g Sacharidy: 43,54 g Bílkoviny: 70,49 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	<b>Spirulina protein smoothie</b> (1 244 kJ) Tuky: 9,12 g Sacharidy: 36,73 g Bílkoviny: 11,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 14,83 g Alergeny: 1
Večeře	<b>Recký salát s gyros nudličkami z vepřového karé</b> (1 633 kJ) Tuky: 4,58 g Sacharidy: 29,90 g Bílkoviny: 55,92 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1

**Středa – 9. října 2024**

Snídaně	<b>Pečená ovesná kaše</b> (2 012 kJ) Tuky: 31,07 g Sacharidy: 14,48 g Bílkoviny: 35,31 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,04 g Alergeny: 1, 7, 8
Svačina	<b>Pomazánka z pečených paprik s vlašskými ořechy</b> (1 483 kJ) Tuky: 2,27 g Sacharidy: 49,54 g Bílkoviny: 32,16 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,62 g Alergeny: 1, 5, 8
Oběd	<b>Filírované kuřecí maso s grilovanou zeleninou</b> (3 341 kJ) Tuky: 22,62 g Sacharidy: 74,42 g Bílkoviny: 69,96 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,71 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (353 kJ) Tuky: 2,80 g Sacharidy: 10,25 g Bílkoviny: 4,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,28 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuskus s krůtím masem a smetanovou omáčkou</b> (1 811 kJ) Tuky: 22,14 g Sacharidy: 14,16 g Bílkoviny: 46,17 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,18 g Alergeny: 1, 5, 6

**Čtvrtek – 10. října 2024**

Snídaně	<b>Tvarohový krém z čerstvé pažitky a dýňovým chlebičkem</b> (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	<b>Domácí pistáciový termix s čerstvým ovocem a kešu ořechy</b> (1 056 kJ) Tuky: 8,86 g Sacharidy: 23,33 g Bílkoviny: 19,34 g Cholesterol: 3,11 mg Vlákna: 5,75 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Svíčková omáčka s brusinkami a knedlíkem</b> (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, 3, 7, 9
Svačina	<b>Vajíčkovo-bramborový salát s jogurtem</b> (1 945 kJ) Tuky: 11,32 g Sacharidy: 50,79 g Bílkoviny: 39,58 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Večeře	<b>Kuřecí paella s bílým vínem</b> (2 339 kJ) Tuky: 33,31 g Sacharidy: 15,37 g Bílkoviny: 51,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,16 g Alergeny: 1

**Pátek – 11. října 2024**

Snídaně	<b>Chia pudink s čerstvým ovocem</b> (1 782 kJ) Tuky: 17,10 g Sacharidy: 45,81 g Bílkoviny: 21,10 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,04 g Alergeny: 7
Svačina	<b>Protein s oříšky</b> (1 594 kJ) Tuky: 21,40 g Sacharidy: 28,17 g Bílkoviny: 18,23 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,33 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Španělský rozlitaný ptáček s vařenými brambory</b> (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
Svačina	<b>Smoothie s ovesnými vločkami</b> (1 128 kJ) Tuky: 11,41 g Sacharidy: 29,58 g Bílkoviny: 11,66 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,33 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Tuňákový salátek s olivami a kapary</b> (2 615 kJ) Tuky: 14,58 g Sacharidy: 49,18 g Bílkoviny: 71,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 4, 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. vlnčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich