

**Low carb – Sportovec**
**Pondělí – 10. července 2023**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 064 kJ)</b> Tuky: 11,15 g Sacharidy: 16,90 g Bílkoviny: 21,06 g Cholesterol: 8,36 mg Vláknina: 4,42 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Protein s oříšky (1 121 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (3 656 kJ)</b> Tuky: 27,09 g Sacharidy: 74,98 g Bílkoviny: 73,50 g Cholesterol: 152,89 mg Vláknina: 8,15 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (1 077 kJ)</b> Tuky: 13,40 g Sacharidy: 24,35 g Bílkoviny: 9,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (2 083 kJ)</b> Tuky: 17,14 g Sacharidy: 27,58 g Bílkoviny: 54,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,29 g Alergeny: 1, 5, 7

**Úterý – 11. července 2023**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (979 kJ)</b> Tuky: 8,87 g Sacharidy: 21,84 g Bílkoviny: 16,40 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,61 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 865 kJ)</b> Tuky: 21,30 g Sacharidy: 25,70 g Bílkoviny: 35,94 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,18 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (3 013 kJ)</b> Tuky: 30,23 g Sacharidy: 55,44 g Bílkoviny: 54,75 g Cholesterol: 199,06 mg Vláknina: 0,38 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Slaná ovesná kaše (747 kJ)</b> Tuky: 4,24 g Sacharidy: 31,65 g Bílkoviny: 3,18 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 1, 3, 6, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 397 kJ)</b> Tuky: 18,06 g Sacharidy: 28,35 g Bílkoviny: 70,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,06 g Alergeny: 1, 5, 9, 10

**Středa – 12. července 2023**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 364 kJ)</b> Tuky: 19,94 g Sacharidy: 23,63 g Bílkoviny: 12,67 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,52 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Protein s oříšky (1 141 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (2 919 kJ)</b> Tuky: 28,39 g Sacharidy: 19,60 g Bílkoviny: 77,33 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,21 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (981 kJ)</b> Tuky: 5,86 g Sacharidy: 40,31 g Bílkoviny: 3,38 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,80 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s pečenými bramborami (2 595 kJ)</b> Tuky: 14,01 g Sacharidy: 55,24 g Bílkoviny: 51,37 g Cholesterol: 0,08 mg Vláknina: 2,18 g Alergeny: 5

**Čtvrtek – 13. července 2023**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (749 kJ)</b> Tuky: 6,48 g Sacharidy: 15,12 g Bílkoviny: 14,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,13 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 566 kJ)</b> Tuky: 23,57 g Sacharidy: 9,58 g Bílkoviny: 29,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,06 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 778 kJ)</b> Tuky: 23,01 g Sacharidy: 53,13 g Bílkoviny: 58,93 g Cholesterol: 325,29 mg Vláknina: 6,68 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (1 258 kJ)</b> Tuky: 10,72 g Sacharidy: 31,22 g Bílkoviny: 9,00 g Cholesterol: 6,95 mg Vláknina: 6,89 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (2 648 kJ)</b> Tuky: 16,80 g Sacharidy: 48,31 g Bílkoviny: 70,83 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,96 g Alergeny: 1, 5, 7

**Pátek – 14. července 2023**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (2 266 kJ)</b> Tuky: 35,95 g Sacharidy: 29,73 g Bílkoviny: 24,03 g Cholesterol: 8,50 mg Vláknina: 2,51 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salát (1 121 kJ)</b> Tuky: 20,93 g Sacharidy: 9,52 g Bílkoviny: 9,75 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,30 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyré (2 963 kJ)</b> Tuky: 12,04 g Sacharidy: 67,25 g Bílkoviny: 78,66 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,14 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Protein s oříšky (1 138 kJ)</b> Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 513 kJ)</b> Tuky: 2,17 g Sacharidy: 35,85 g Bílkoviny: 45,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,60 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. 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