

Low carb – Sportovec
Pondělí – 19. června 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Míchaná vejce s avokádem, křenem a rýžovým chlebíčkem (1 204 kJ) Tuky: 6,86 g Sacharidy: 33,66 g Bílkoviny: 13,70 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,10 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Domácí monte (842 kJ) Tuky: 6,68 g Sacharidy: 29,64 g Bílkoviny: 3,78 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,50 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Kuřecí masové kuličky v kari omáče z kokosového mléka s rýží (3 113 kJ) Tuky: 30,68 g Sacharidy: 35,40 g Bílkoviny: 75,20 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,38 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Špenátová pomazánka a vlhčený plátek (1 903 kJ) Tuky: 22,08 g Sacharidy: 28,48 g Bílkoviny: 36,64 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,18 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Vepřová panenka na medu s bulgurem (1 939 kJ) Tuky: 18,86 g Sacharidy: 24,08 g Bílkoviny: 51,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,10 g Alergeny: 1, 5, 8 |

Úterý – 20. června 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Pšeničná vločková kaše s rozinkami, mandlemi a medovým jogurtem (2 125 kJ) Tuky: 22,50 g Sacharidy: 45,44 g Bílkoviny: 31,72 g Cholesterol: 774,84 mg Vlákna: 0,26 g Alergeny: 1, 7, 8 |
| Svačina | Protein s oříšky (1 282 kJ) Tuky: 18,64 g Sacharidy: 26,10 g Bílkoviny: 8,38 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0,66 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Fitness bolognské špagety (2 134 kJ) Tuky: 10,22 g Sacharidy: 40,48 g Bílkoviny: 60,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,80 g Alergeny: 1, 5, 9 |
| Svačina | Goji smoothie s ananášem (851 kJ) Tuky: 13,64 g Sacharidy: 6,78 g Bílkoviny: 12,86 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Křupavá treska v cornflakes s lehkým bramborovým salátem (2 608 kJ) Tuky: 17,12 g Sacharidy: 39,38 g Bílkoviny: 72,68 g Cholesterol: 43,94 mg Vlákna: 10,38 g Alergeny: 1, 3, 4, 7, 10 |

Středa – 21. června 2023

| | |
|---------|--|
| Snídaně | Domácí hummus sypaný s vlhčeným plátkem (1 366 kJ) Tuky: 9,52 g Sacharidy: 48,60 g Bílkoviny: 10,00 g Cholesterol: 3,62 mg Vlákna: 1,98 g Alergeny: 1, 5, 7 |
| Svačina | Kuskus nasladko (912 kJ) Tuky: 11,68 g Sacharidy: 19,84 g Bílkoviny: 7,24 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,52 g Alergeny: 1, 6, 8 |
| Oběd | Pad thai s vepřovým masem (3 479 kJ) Tuky: 30,58 g Sacharidy: 40,94 g Bílkoviny: 96,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,84 g Alergeny: 1, 5, 6, 8 |
| Svačina | Zahradní salátek s mozzarellou (1 480 kJ) Tuky: 19,82 g Sacharidy: 6,22 g Bílkoviny: 36,00 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,28 g Alergeny: 1 |
| Večeře | Štávnaté kuřecí maso v pomerančové omáče (1 763 kJ) Tuky: 9,54 g Sacharidy: 41,63 g Bílkoviny: 39,23 g Cholesterol: 112,54 mg Vlákna: 1,92 g Alergeny: 1, 5, 6 |

Čtvrtek – 22. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Grahamová bábovka přelitá karobovou čokoládou s vlašskými ořechy (968 kJ) Tuky: 9,86 g Sacharidy: 32,04 g Bílkoviny: 5,28 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,44 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 8 |
| Svačina | Protein s oříšky (970 kJ) Tuky: 10,92 g Sacharidy: 29,94 g Bílkoviny: 8,82 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 11,02 g Alergeny: 7 |
| Oběd | Štuchané brambory s krůtím masem a pečenou zeleninou (3 372 kJ) Tuky: 34,98 g Sacharidy: 35,15 g Bílkoviny: 79,62 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,80 g Alergeny: 1 |
| Svačina | Power smoothie (1 276 kJ) Tuky: 4,98 g Sacharidy: 32,82 g Bílkoviny: 32,13 g Cholesterol: 13,28 mg Vlákna: 5,40 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Kuřecí prsa v rajčatové omáče s mozzarellou a kuskus s grilovanou zeleninou (2 414 kJ) Tuky: 20,52 g Sacharidy: 32,98 g Bílkoviny: 66,09 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,78 g Alergeny: 1, 5, 7 |

Pátek – 23. června 2023

| | |
|---------|---|
| Snídaně | Křupavé celozrnné tousty s vaječnou omeletou a restovanými houbami (2 482 kJ) Tuky: 30,12 g Sacharidy: 41,24 g Bílkoviny: 36,86 g Cholesterol: 876,40 mg Vlákna: 2,30 g Alergeny: 1, 3, 7 |
| Svačina | Mrkvovo-ovesné tyčinky (466 kJ) Tuky: 0,38 g Sacharidy: 25,40 g Bílkoviny: 1,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,90 g Alergeny: 1 |
| Oběd | Fitness vepřová panenka v houbové omáče s těstovinami (2 402 kJ) Tuky: 9,46 g Sacharidy: 37,20 g Bílkoviny: 79,34 g Cholesterol: 0,38 mg Vlákna: 1,28 g Alergeny: 1, 5, 6, 7 |
| Svačina | Jablečný salát (1 445 kJ) Tuky: 21,60 g Sacharidy: 27,58 g Bílkoviny: 10,60 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,62 g Alergeny: 7 |
| Večeře | Cizrnová omáčka s kuřecím masem a rýží (2 206 kJ) Tuky: 18,38 g Sacharidy: 30,76 g Bílkoviny: 55,22 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,72 g Alergeny: 1, 5, 6 |

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(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. vlnič bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich