

Low carb – Sportovec

Pondělí – 20. března 2023

Snídaně	Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a ovocným jogurtem (1 693 kJ) Tuky: 20,47 g Sacharidy: 18,44 g Bílkoviny: 39,65 g Cholesterol: 50,42 mg Vlákna: 2,65 g Alergeny: 1, 5, 7, 8
Svačina	Tvarohová pěna se sušenými rajčátky a bazalkou (992 kJ) Tuky: 12,52 g Sacharidy: 21,56 g Bílkoviny: 8,45 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,32 g Alergeny: 1
Oběd	Kuřecí přírodní steak s mrkvovým pyré (2 332 kJ) Tuky: 7,82 g Sacharidy: 68,14 g Bílkoviny: 49,54 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,99 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie na zahřátí (1 358 kJ) Tuky: 14,44 g Sacharidy: 33,68 g Bílkoviny: 14,11 g Cholesterol: 4,13 mg Vlákna: 5,15 g Alergeny:
Večeře	Poke bowl s krevetami (2 624 kJ) Tuky: 29,61 g Sacharidy: 23,48 g Bílkoviny: 72,88 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,51 g Alergeny: 1, 4, 5, 6

Úterý – 21. března 2023

Snídaně	Vajíčková fitness pomazánka s pita chlebem (1 566 kJ) Tuky: 20,13 g Sacharidy: 36,06 g Bílkoviny: 9,18 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 7,97 g Alergeny: 1, 3, 7, 10
Svačina	Protein s oříšky (1 118 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Oběd	Spaghetti bolognese (2 644 kJ) Tuky: 14,48 g Sacharidy: 49,06 g Bílkoviny: 56,93 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 4,19 g Alergeny: 1, 5, 8, 9
Svačina	Zdravá kulajda (791 kJ) Tuky: 8,68 g Sacharidy: 21,81 g Bílkoviny: 5,43 g Cholesterol: 3,13 mg Vlákna: 3,37 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Večeře	Kuřecí špičky se zeleninou, bramborem s petrželkou a polníčkovým salátem (2 880 kJ) Tuky: 24,13 g Sacharidy: 27,46 g Bílkoviny: 46,92 g Cholesterol: 177,65 mg Vlákna: 4,64 g Alergeny: 1

Středa – 22. března 2023

Snídaně	Ovocná miska s jogurtem a burákovým máslem (1 023 kJ) Tuky: 4,81 g Sacharidy: 25,44 g Bílkoviny: 24,04 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 1,43 g Alergeny: 7
Svačina	Tzatziky se sýrem Cottage (1 518 kJ) Tuky: 3,97 g Sacharidy: 44,37 g Bílkoviny: 36,02 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,17 g Alergeny:
Oběd	Vepřový stroganov s rýží (2 501 kJ) Tuky: 24,52 g Sacharidy: 41,25 g Bílkoviny: 51,11 g Cholesterol: 118,38 mg Vlákna: 5,57 g Alergeny: 1
Svačina	Celozrnný mrkvový koláček s tvarohovou pěnou (1 648 kJ) Tuky: 27,04 g Sacharidy: 7,51 g Bílkoviny: 28,65 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 2,66 g Alergeny: 1, 3, 7
Večeře	Treska s citronovým máslem a vařeným bramborem (2 310 kJ) Tuky: 21,08 g Sacharidy: 41,45 g Bílkoviny: 45,23 g Cholesterol: 99,04 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 1, 3, 7

Čtvrtek – 23. března 2023

Snídaně	Hemenex (2 114 kJ) Tuky: 27,52 g Sacharidy: 41,19 g Bílkoviny: 21,93 g Cholesterol: 551,84 mg Vlákna: 0,34 g Alergeny: 3
Svačina	Chia dezert s kokosovým mlékem a ovocem (1 203 kJ) Tuky: 14,49 g Sacharidy: 32,01 g Bílkoviny: 6,36 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 5,32 g Alergeny: 7
Oběd	Svíčková omáčka s brusinkami a domácím celozrnným knedlíkem (2 346 kJ) Tuky: 15,13 g Sacharidy: 48,64 g Bílkoviny: 55,89 g Cholesterol: 61,24 mg Vlákna: 7,05 g Alergeny: 7
Svačina	Protein s oříšky (1 147 kJ) Tuky: 3,30 g Sacharidy: 5,40 g Bílkoviny: 52,50 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 0 g Alergeny: 7
Večeře	Caesar salát s kuřecím masem (2 190 kJ) Tuky: 4,57 g Sacharidy: 16,01 g Bílkoviny: 55,44 g Cholesterol: 210,71 mg Vlákna: 2,70 g Alergeny: 1, 3, 5, 6, 7, 10

Pátek – 24. března 2023

Snídaně	Jablečné placičky (1 145 kJ) Tuky: 19,55 g Sacharidy: 13,46 g Bílkoviny: 10,34 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 6,54 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	French toast (862 kJ) Tuky: 2,92 g Sacharidy: 41,54 g Bílkoviny: 4,03 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 9,11 g Alergeny: 1, 3, 5, 7, 10
Oběd	Krůtí medailonky pečené na medu a baby karotce s celozrnnou rýží (3 174 kJ) Tuky: 23,67 g Sacharidy: 68,27 g Bílkoviny: 64,14 g Cholesterol: 0 mg Vlákna: 3,10 g Alergeny: 1
Svačina	Smoothie z červené řepy se slunečnicovým semínkem (1 276 kJ) Tuky: 11,55 g Sacharidy: 12,55 g Bílkoviny: 35,17 g Cholesterol: 96,93 mg Vlákna: 0,40 g Alergeny:
Večeře	Tuňákový těstovinový salátek s rukolou, olivami a kapary (2 544 kJ) Tuky: 21,67 g Sacharidy: 23,83 g Bílkoviny: 67,99 g Cholesterol: 303,53 mg Vlákna: 4,86 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