FF MENU KRABIČKOVÁ FITNESS STRAVA

TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
12. – 18. září 2022

Racio – 12 000 kJ

Pondělí – 12. září 2022

Snídaně **Jogurt s ovocem, burákovým máslem a slunečnicovými semínky** (2 876 kJ)
Tuky: 24,87 g Sacharidy: 88,65 g Bílkoviny: 24,26 g Cholesterol: 5,06 mg Vláknina: 19,39 g Alergeny: 7

Svačina **Salátek s bataty a řepou** (1 138 kJ)
Tuky: 9,02 g Sacharidy: 34,99 g Bílkoviny: 10,50 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,91 g Alergeny: 1, 5, 7, 8

Oběd **Tajine s francouzským kus-kusem** (3 462 kJ)
Tuky: 20,52 g Sacharidy: 92,04 g Bílkoviny: 65,30 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,76 g Alergeny: 1

Svačina **Vitamínový koktejl s kustovnicí** (1 328 kJ)
Tuky: 4,32 g Sacharidy: 42,70 g Bílkoviny: 29,32 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,81 g Alergeny: 7

Večeře **Arašídové kuřecí řízky se salátem** (3 197 kJ)
Tuky: 31,67 g Sacharidy: 68,39 g Bílkoviny: 46,10 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 3, 6, 8

Úterý – 13. září 2022

Snídaně **Cuketová fritata s celozrnným chlebem** (3 278 kJ)
Tuky: 26,28 g Sacharidy: 117,49 g Bílkoviny: 28,64 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,25 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Pudinkový krém ze zeleného čaje s datlemi** (1 627 kJ)
Tuky: 9,35 g Sacharidy: 50,58 g Bílkoviny: 23,09 g Cholesterol: 1,05 mg Vláknina: 7,39 g Alergeny: 1, 7, 8

Oběd **Lasagne ve zdravém kabátku** (3 760 kJ)
Tuky: 37,98 g Sacharidy: 98,55 g Bílkoviny: 37,55 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 46,98 g Alergeny: 1, 5, 7, 8, 9

Svačina **Crumble s jahodami** (1 025 kJ)
Tuky: 3,21 g Sacharidy: 11,20 g Bílkoviny: 40,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,21 g Alergeny: 1, 7, 8

Večeře **Rybí filé s citronovým kapáním a bramborovou kaší** (2 311 kJ)
Tuky: 17,14 g Sacharidy: 50,71 g Bílkoviny: 44,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,42 g Alergeny: 1, 4, 7

Středa – 14. září 2022

Snídaně **Ovesné vločky s jogurtem a čerstvým ovocem** (2 842 kJ)
Tuky: 31,06 g Sacharidy: 69,31 g Bílkoviny: 28,02 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 14,50 g Alergeny: 1

Svačina **Salát z čočky Beluga** (1 986 kJ)
Tuky: 15,87 g Sacharidy: 62,47 g Bílkoviny: 19,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,10 g Alergeny: 1

Oběd **Kukuřičné těstoviny s krůtím masem a pestem** (3 776 kJ)
Tuky: 22,31 g Sacharidy: 120,40 g Bílkoviny: 53,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,18 g Alergeny: 1, 5, 7, 8

Svačina **Ovocné proteinové smoothie s kokosovým mlékem** (837 kJ)
Tuky: 10,45 g Sacharidy: 9,15 g Bílkoviny: 17,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,45 g Alergeny: 7

Večeře **Kuřecí steak s anglickou slaninou, rukolou a cherry rajčátky** (2 559 kJ)
Tuky: 17,06 g Sacharidy: 55,05 g Bílkoviny: 58,03 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 9,24 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 15. září 2022

Snídaně **Slaný koláč** (1 045 kJ)
Tuky: 2,55 g Sacharidy: 49,65 g Bílkoviny: 4,36 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,31 g Alergeny: 3, 5, 7

Svačina **Nepečený fitness čokoládový cheesecake** (1 513 kJ)
Tuky: 6,96 g Sacharidy: 39,12 g Bílkoviny: 34,54 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,19 g Alergeny: 1, 5, 7

Oběd **Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží** (3 373 kJ)
Tuky: 28,20 g Sacharidy: 73,25 g Bílkoviny: 59,77 g Cholesterol: 85,28 mg Vláknina: 1,60 g Alergeny: 1

Svačina **Citrusové smoothie s chia semínky** (2 429 kJ)
Tuky: 31,11 g Sacharidy: 59,90 g Bílkoviny: 14,05 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,17 g Alergeny:

Večeře **Kuřecí roláda se špenátem a dýňovým pyré** (3 641 kJ)
Tuky: 22,61 g Sacharidy: 103,04 g Bílkoviny: 63,46 g Cholesterol: 342,74 mg Vláknina: 18,49 g Alergeny: 1, 5, 7

Pátek – 16. září 2022

Snídaně **Žemlovka** (3 432 kJ)
Tuky: 43,32 g Sacharidy: 77,19 g Bílkoviny: 30,98 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,01 g Alergeny: 1, 3, 7

Svačina **Pomazánka z černých oliv s celozrnným pečivem** (1 792 kJ)
Tuky: 21,70 g Sacharidy: 41,57 g Bílkoviny: 14,42 g Cholesterol: 10,14 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

Oběd **Marinované vepřové nudličky se šťouchanými brambory a dušeným zelím** (3 021 kJ)
Tuky: 18,77 g Sacharidy: 81,29 g Bílkoviny: 60,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,98 g Alergeny: 1

Svačina **Rukolový spalovač tuků s proteinem** (727 kJ)
Tuky: 2,46 g Sacharidy: 27,20 g Bílkoviny: 8,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,05 g Alergeny: 7

Večeře **Marinovaný pikantní krůtí steak s grilovanou zeleninou** (3 027 kJ)
Tuky: 9,52 g Sacharidy: 100,51 g Bílkoviny: 56,87 g Cholesterol: 128,11 mg Vláknina: 4,31 g Alergeny: 1

Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.

Seznam alergenů:
1. obiloviny obsahující lepek, 2. korýši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) 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. vlčí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich