FF MENU KRABIČKOVÁ FITNESS STRAVA

TÝDENNÍ FITNESS FOOD MENU
26. června – 2. července 2023

Racio – 12 000 kJ

Pondělí – 26. června 2023

Snídaně **Pohanková granola se slunečnicovými semínky, kešu ořechy a borůvkami** (2 278 kJ)
Tuky: 18,02 g Sacharidy: 75,43 g Bílkoviny: 26,69 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,34 g Alergeny: 1, 5, 8

Svačina **Fazolová pomazánka se sušenými rajčátky a kukuřičným plátkem** (2 148 kJ)
Tuky: 31,15 g Sacharidy: 36,45 g Bílkoviny: 22,59 g Cholesterol: 0,20 mg Vláknina: 0,70 g Alergeny: 1

Oběd **Kuřecí chilli con carne s jasmínovou rýží** (4 054 kJ)
Tuky: 21,98 g Sacharidy: 111,14 g Bílkoviny: 74,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,13 g Alergeny: 1

Svačina **Broskvové smoothie s chia semínky** (1 919 kJ)
Tuky: 13,79 g Sacharidy: 75,16 g Bílkoviny: 7,58 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,09 g Alergeny:

Večeře **Tajine s francouzským kus-kusem** (1 601 kJ)
Tuky: 10,07 g Sacharidy: 25,85 g Bílkoviny: 43,22 g Cholesterol: 9,81 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Úterý – 27. června 2023

Snídaně **Vajíčková pomazánka s celozrnnou kaiserkou** (4 610 kJ)
Tuky: 46,62 g Sacharidy: 125,84 g Bílkoviny: 39,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,55 g Alergeny: 1, 3, 7, 10

Svačina **Domácí banánová přesnídávka s medem** (887 kJ)
Tuky: 5,76 g Sacharidy: 26,52 g Bílkoviny: 13,42 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,36 g Alergeny: 7

Oběd **Marinovaná panenka s cizrnovou omáčkou a bulgurem** (2 553 kJ)
Tuky: 13,47 g Sacharidy: 71,53 g Bílkoviny: 48,46 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,43 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Šopský salátek** (1 277 kJ)
Tuky: 11,07 g Sacharidy: 31,95 g Bílkoviny: 16,75 g Cholesterol: 179,16 mg Vláknina: 1,36 g Alergeny: 5

Večeře **Hovězí hranolky v omáčce s těstovinami** (2 672 kJ)
Tuky: 15,95 g Sacharidy: 60,63 g Bílkoviny: 61,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 16,91 g Alergeny: 1

Středa – 28. června 2023

Snídaně **Ovocný koláček z mandlového mléka s oříškovou drobenkou** (1 266 kJ)
Tuky: 2,50 g Sacharidy: 62,48 g Bílkoviny: 9,45 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,59 g Alergeny: 1, 3, 7, 8

Svačina **Špenátové smoothie s mangem** (1 960 kJ)
Tuky: 13,88 g Sacharidy: 32,10 g Bílkoviny: 52,53 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 10,97 g Alergeny: 7

Oběd **Grilovaný krutí steak s vařeným bramborem se salátkem z červené řepy s ovčím sýrem** (3 617 kJ)
Tuky: 26,44 g Sacharidy: 77,99 g Bílkoviny: 74,13 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,52 g Alergeny: 1, 5, 7, 8

Svačina **Knäckebroty s ricottou a jahodami** (1 777 kJ)
Tuky: 14,38 g Sacharidy: 55,08 g Bílkoviny: 15,59 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,55 g Alergeny: 1

Večeře **Tarhoňový salát se zeleninou a kuřecí šunkou** (3 379 kJ)
Tuky: 35,60 g Sacharidy: 94,76 g Bílkoviny: 24,63 g Cholesterol: 40,61 mg Vláknina: 3,02 g Alergeny: 1

Čtvrtek – 29. června 2023

Snídaně **Žampionový krém s šalotkou a vícezrnným pečivem** (2 879 kJ)
Tuky: 24,36 g Sacharidy: 89,22 g Bílkoviny: 36,62 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,20 g Alergeny: 1

Svačina **Chia pudink s čerstvým ovocem** (2 836 kJ)
Tuky: 36,37 g Sacharidy: 69,56 g Bílkoviny: 19,24 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 13,17 g Alergeny: 7

Oběd **Hráškové pyré s grilovaným kuřecím prsem a cherry rajčátky** (4 438 kJ)
Tuky: 25,47 g Sacharidy: 128,76 g Bílkoviny: 71,34 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1

Svačina **Rajčatový salátek se sýrem feta** (465 kJ)
Tuky: 5,05 g Sacharidy: 11,69 g Bílkoviny: 5,78 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 5

Večeře **Fitness trhané hovězí s brokolicí a rýží** (1 382 kJ)
Tuky: 4,79 g Sacharidy: 24,11 g Bílkoviny: 43,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,87 g Alergeny: 1, 3, 5, 7

Pátek – 30. června 2023

Snídaně **Ovesná kaše se sušeným ovocem a goji** (2 892 kJ)
Tuky: 25,21 g Sacharidy: 90,56 g Bílkoviny: 33,88 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,68 g Alergeny: 1

Svačina **Tuňáková pomazánka s rýžovým chlebíčkem** (1 737 kJ)
Tuky: 20,15 g Sacharidy: 40,15 g Bílkoviny: 20,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,26 g Alergeny: 1, 4, 7, 10

Oběd **Hovězí po italsku s celozrnnými noky** (4 592 kJ)
Tuky: 22,55 g Sacharidy: 141,01 g Bílkoviny: 71,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,31 g Alergeny: 1, 5, 7

Svačina **Arašídové smoothie s proteinem** (1 157 kJ)
Tuky: 16,49 g Sacharidy: 17,20 g Bílkoviny: 14,65 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,33 g Alergeny: 5, 7, 8

Večeře **Wrap s trhaným kuřecím masem a avokádovo-česnekovým dipem** (1 621 kJ)
Tuky: 11,24 g Sacharidy: 24,81 g Bílkoviny: 38,92 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,98 g Alergeny: 1, 5, 6, 7

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