

ŽENA - 61-70kg - 3 jedlá za deň

Raňajky

- a) 2ks celé vajíčko, 20g schwarzwaldská šunka, 70g šunka 90+%
 - b) 2ks celé vajíčko, 10g saláma, 60g olomoucké syrečky
 - c) 2ks celé vajíčko, 120g cottage cheese, 20g olomoucké syrečky
 - d) 1ks celé vajíčko, 100g šunka 90+%, 40g mozzarella
 - e) 60g ľudové párky Hyza, 30g schwarzwaldská šunka, 90g šunka 90+%
 - f) 110g pravé slovenské párky Hyza, 45g olomoucké syrečky
 - g) 260g cottage cheese, 50g avokádo
 - h) 40g klobása, 50g olomoucké syrečky, 70g šunka 90+%
 - i) 50g syr 45%, 100g šunka 90+%
 - j) 35g karička, 40g balkánsky syr, 120g šunka 90+%
 - k) 60g mozzarella, 80g olomoucké syrečky, 40g olivy
 - l) 35g slanina, 80g šunka 90+%, 100g cottage cheese
 - m) 50g schwarzwaldská šunka, 100g šunka 90+%, 40g avokádo
 - n) 10g saláma, 140g šunka 90+%, 45g karička
 - o) 120g šunka 90+%, 20g syr 45%, 40g balkánsky syr
 - p) 10g maslo, 40g schwarzwaldská šunka, 80g olomoucké syrečky
 - q) 130g tuniak vo vlastnej šťave, 30g lučina, 40g olivy
 - r) 35g treska v majonéze, 180g cottage cheese, 50g šunka 90+%
 - s) 120g údený losos, 40g balkánsky syr
 - t) 110g sardinky vo vlastnej šťave, 50g avokádo
 - u) 120g zavináče, 30g šunka 90+%, 50g olomoucké syrečky
 - v) 200ml mlieko 3,5%, 35g proteín, 10g horká čokoláda 70+% (napr. krupiová kaša)
 - w) 140g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 10g arašidové maslo, 15g arašidy
 - x) 160g plnotučný tvaroh, 25g proteín
 - y) 2ks biela activia, 25g proteín, 10g lieskové orechy, 10g vlašské orechy
 - z) 140g skyr, 15g proteín, 5g strúhaný kokos, 10g mak, 10g pistácie
- + príloha*:** 60g krupica / 60g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebíky
80g celozrnné pečivo / 140g slatinský chlieb / 80g džem / 60g med / 60g piškóty / 310g ovocie / príloha z obeda

/smoothie: 120ml mlieko 3,5%, 140g skyr, 10g proteín, 15g piškóty, 100g banán, 10g arašidy, 5g strúhaný kokos / 150ml mlieko 3,5%, 140g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 15g ovsené vločky, 10g džem, 90g bobuľové ovocie, 5g chia, 10g vlašské orechy / 200ml mlieko 3,5%, 80g plnotučný tvaroh, 25g proteín, 90g bobuľové ovocie, 80g banán (s vodou): 1ks biela activia, 30g proteín, 10g ovsené vločky, 5g med, 100g banán, 10g mandle (aj lúpané), 15g horká čokoláda 70+% / (s vodou): 120g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 25g piškóty, 120g bobuľové ovocie. 15g arašidové maslo, 10g kešu

Obed

- a) 120g bravčové karé / 170g bravčová panenka / 150g divina (m) / 160g hovädzie / 150g králik (m) / 140g kuracie prsia (m) / 170g kuracie stehno bez kože (m) / 140g morčacie prsia / 130g morčacie stehno bez kože / 120g morčacie stehno s kožou / 170g kačacie prsia / 170g kačacie stehno bez kože / 180g vnútornosti
 - b) 280g aljašská treska (m) / 140g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 140g tuniak steak / 170g losos / 150g údený losos / 220g kapor / 370g morské plody / 250g pangasius / 160g pražma / 170g pstruh / 210g sumček africký / 170g tilapia (m) / 170g zubáč (m)
 - c) ** 90g mozzarella / 60g syr 45% / 80g balkánsky syr / 60g bryndza / 70g feta syr / 60g halloumi / 70g hermelín / 50g kozí syr / 50g niva / 70g ovčí syr
- + príloha*:** 65g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 80g quinoa / 230g batáty / 260g zemiaky / 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 90g kompót (napr.: 138g batáty + 90g kompót) / 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 20g čerstvých strukovín / 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 90g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

Večera

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda
+ príloha*: ktorákoľvek príloha z raňajok / obeda

/smoothie: z raňajok

K možnostiam s označením "(m)" je potrebné doplniť tuk. Vyberte si k nim preto jednu z nasledovných možností:

40g slanina / 40g lučina / 25g arašidové maslo / 25g semienka a orechy ľubovoľné / 80g avokádo
25g horká čokoláda / 15g maslo / 10g masť / 10g olivový olej / 2ks vaječný žĺtok / 100g olivy

**príloha sa môže kombinovať.*

Napríklad: 30g kukuričné lupienky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 30g džem (0,5 násobok nastaveného množstva).

***k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 20g bielkovín. Napríklad: 90g divina / 90g králik / 90g kuracie prsia / 100g kuracie stehno bez kože / 110g šunka 90+% / 170g aljašská treska / 90g tuniak vo vlastnej šťave / 220g morské plody / 100g tilapia / 110g zubáč / 200g grécky jogurt bez tuku / 170g skyr / 170g nízkotučný tvaroh / 30g proteín / 70g olomoucké syrečky / 4ks vaječný bielok*

Metóda stravovania 3 jedál za deň (prerušovaný pôst). Ten treba dodržiavať v rovnakých časoch hladovky / času jedenia.

Spôsoby rozdelenia:

16 hodín hladovka / 8 hodín jedenie (ľahký) · 18 hodín hladovka / 6 hodín jedenie (optimálny) · 20 hodín hladovka / 4 hodiny jedenie (ťažký)

Prvé a posledné jedlo je vždy v pevnú hodinu a stredné jedlo (obed) je medzi týmito dvoma - kedykoľvek. **Je dôležité dodržiavať čas hladovky.**