

ŽENA - 61-70kg - 4 jedlá za deň

Raňajky

- a) 2ks celé vajíčko, 60g šunka 90+%
 - b) 2ks celé vajíčko, 40g olomoucké syrečky, 5g maslo
 - c) 1ks celé vajíčko, 30g schwarzwaldská šunka, 30g šunka 90%, 30g balkánsky syr
 - d) 1ks celé vajíčko, 10g saláma, 40g olomoucké syrečky, 30g mozzarella
 - e) 1ks celé vajíčko, 150g cottage cheese, 20g olivy
 - f) 1ks celé vajíčko, 30g slanina, 70g šunka 90+%
 - g) 70g ľudové párky Hyza, 40g šunka 90+%, 35g olomoucké syrečky
 - h) 120g pravé slovenské párky Hyza, 20g šunka 90+%
 - i) 150g cottage cheese, 20g syr 45%, 40g avokádo
 - j) 10g saláma, 70g šunka 90+%, 60g mozzarella
 - k) 80g šunka 90+%, 30g karička, 40g balkánsky syr, 20g olivy
 - l) 40g olomoucké syrečky, 30g lučina, 50g schwarzwaldská šunka
 - m) 40g klobása, 50g šunka 90+%, 30g olomoucké syrečky
 - n) 60g schwarzwaldská šunka, 50g mozzarella
 - o) 110g šunka 90+%, 35g karička, 60g avokádo
 - p) 40g treska v majonéze, 180g cottage cheese
 - q) 100g tuniak vo vlastnej šťave, 30g lučina, 50g avokádo
 - r) 100g údený losos, 30g karička, 20g olivy
 - s) 60g sardinky vo vlastnej šťave, 50g balkánsky syr
 - t) 110g zavináče, 20g šunka 90+%, 30g olomoucké syrečky
 - u) 200ml mlieko 3,5%, 25g proteín, 15g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
 - v) 100g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 10g strúhaný kokos, 15g slnečnicové semienka
 - w) 2ks biela actívia, 10g proteín, 15g arašidové maslo, 10g arašidy
 - x) 110g skyr, 10g proteín, 10g mak, 15g pistácie
 - y) 150g plnotučný tvaroh, 15g proteín
 - z) 120g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 5g chia, 15g lieskové orechy, 10g horká čokoláda 70+%
- + príloha*:** 70g krupica / 70g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebíky
90g celozrnné pečivo / 150g slatinský chlieb / 90g džem / 60g med / 70g piškóty / 330g ovocie / príloha z obeda

/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 1ks biela actívia, 10g proteín, 15g ovsené vločky, 110g banán, 15g arašidové maslo

/ 200ml mlieko 3,5%, 70g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 20g piškóty, 130g bobuľové ovocie, 10g kešu

/ (s vodou): 50g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 100g bobuľové ovocie, 90g banán, 25g mandle (aj lúpané)

/ (s vodou): 80g plnotučný tvaroh, 20g proteín, 15g ovsené vločky, 10g džem, 200g bobuľové ovocie, 10g lieskové orechy

Desiata /Olovrant

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda

+ príloha*: 0,4 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

/smoothie (s vodou): 80g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 50g banán, 15g pistácie, 10g vlašské orechy

/ (s vodou): 1ks biela actívia, 20g proteín, 5g med, 10g piškóty, 10g arašidy, 10g strúhaný kokos

/ 100ml mlieko 3,5%, 70g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 10g vlašské orechy

Obed

- a) 90g bravčové karé / 130g bravčová panenka (m) / 110g divina (m) / 120g hovädzie / 110g králik (m) / 110g kuracie prsia (m) / 130g kuracie stehno bez kože (m) / 100g morčacie prsia (m) / 100g morčacie stehno bez kože (m) / 90g morčacie stehno s kožou / 130g kačacie prsia (m) / 130g kačacie stehno bez kože / 140g vnútornosti
- b) 210g aljašská treska (m) / 110g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 110g tuniak steak / 130g losos / 110g údený losos / 130g makrela / 170g kapor / 280g morské plody (m) / 190g pangasius / 120g pražma (m) / 130g pstruh / 160g sumček africký / 130g tilapia (m) / 130g 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 ovčie syr

+ príloha*: 70g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 90g quinoa / 250g batáty / 280g zemiaky

/ 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 75g kompót (napr.: 175g batáty + 75g kompót)

/ 0,7 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 30g čerstvých strukovín

/ 0,7 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 130g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

Večera

Bielkovina*:** 110g divina / 110g králik / 110g kuracie prsia / 130g kuracie stehno bez kože / 130g šunka 90+%
210g aljašská treska / 110g tuniak vo vlastnej šťave / 280g morské plody / 130g tilapia / 130g zubáč
250g grécky jogurt bez tuku / 210g skyr / 210g nízkotučný tvaroh / 30g proteín / 90g olomoucké syrečky
5ks vaječný bielok

+ príloha*: 0,4 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

/smoothie (s vodou): 1ks biela actívia, 25g proteín, 5g džem, 50g banán

/ (s vodou): 35g proteín, 120g bobuľové ovocie

/ (s vodou): 110g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 30g bobuľové ovocie, 50g banán

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: 35g kukuričné lupienky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 45g džem (0,5 násobok nastaveného množstva)

**k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 13g bielkovín = 0,5 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z večere

***bielkovina na večeru sa môže kombinovať.

Napríklad: 125g grécky jogurt bez tuku (0,5 násobok nastaveného množstva) + 15g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)