

ŽENA - 61-70kg - 5 jedál za deň

Raňajky

- a) 2ks celé vajíčko, 80g šunka 90+%
 - b) 1ks celé vajíčko, 30g schwarzwaldská šunka, 60g šunka 90+%, 25g balkánsky syr
 - c) 1ks celé vajíčko, 10g saláma, 30g mozzarella, 60g olomoucké syrečky
 - d) 1ks celé vajíčko, 25g slanina, 100g šunka 90+%
 - e) 1ks celé vajíčko, 50g olomoucké syrečky, 50g šunka 90+%, 50g avokádo
 - f) 110g pravé slovenské párky Hyza, 50g šunka 90+%
 - g) 60g ľudové párky Hyza, 35g karička, 70g olomoucké syrečky
 - h) 60g viedenské párky Pikok, 50g šunka 90+%, 50g olomoucké syrečky
 - i) 40g treska v majonéze, 100g cottage cheese, 80g šunka 90+%
 - j) 120g tuniak vo vlastnej šťave, 30g lučina, 40g olivy
 - k) 80g údený losos, 60g karička, 30g olomoucké syrečky
 - l) 100g sardinky vo vlastnej šťave, 10g maslo
 - m) 120g zavináče, 80g šunka 90+%
 - n) 240g cottage cheese, 40g avokádo, 15g olivy
 - o) 15g saláma, 120g šunka 90+%, 30g balkánsky syr
 - p) 75g schwarzwaldská šunka, 30g karička, 30g olomoucké syrečky
 - q) 100g šunka 90+%, 45g syr 45%
 - r) 80g šunka 90+%, 30g schwarzwaldská šunka, 30g syr 45%, 15g olivy
 - s) 30g olomoucké syrečky, 60g mozzarella, 30g karička, 40g šunka 90+%
 - t) 40g mozzarella, 120g šunka 90+%, 50g avokádo
 - u) 140g skyr, 10g proteín, 5g chia, 20g pistácie, 5g slnečnicové semienka
 - v) 160g plnotučný tvaroh, 20g proteín
 - w) 2ks biela activia, 20g proteín, 5g mak, 10g vlašské orechy, 10g horká čokoláda 70+%
 - x) 200ml mlieko 3,5%, 30g proteín, 10g arašidové maslo
 - y) 130g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 20g kešu, 5g strúhaný kokos
 - z) 150g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g lieskové orechy, 15g mandle (aj lúpané)
- + 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: 100ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 20g proteín, 20g piškóty, 100g banán, 15g arašidové maslo / 150ml mlieko 3,5%, 100g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 20g ovsené vločky, 140g bobuľové ovocie, 5g chia, 10g kešu / (s vodou): 1ks biela activia, 25g proteín, 5g med, 15g piškóty, 160g bobuľové ovocie, 15g arašidy, 10g strúhaný kokos / (s vodou): 140g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 15g ovsené vločky, 120g banán, 10g lieskové orechy, 20g horká čokoláda 70+%

Desiata 0,4 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

/smoothie (s vodou): 5g med, 10g piškóty, 50g bobuľové ovocie / (s vodou): 10g ovsené vločky, 60g banán

Obed

- a) 110g bravčové karé / 150g bravčová panenka / 140g divina (m) / 140g hovädzie / 140g králik (m) / 130g kuracie prsia (m) / 150g kuracie stehno bez kože (m) / 130g morčacie prsia (m) / 120g morčacie stehno bez kože (m) / 150g kačacie prsia (m) / 160g kačacie stehno bez kože / 170g vnútornosti
 - b) 250g aljašská treska (m) / 130g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 130g tuniak steak / 150g losos / 140g údený losos / 200g kapor / 330g morské plody (m) / 230g pangasius / 140g pražma / 150g pstruh / 190g sumček africký / 150g tilapia (m) / 160g 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*:** 70g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 90g quinoa / 250g batáty / 280g zemiaky / 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 80g kompót (napr.: 150g batáty + 80g kompót) / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 25g čerstvých strukovín / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 110g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

Olovrant

Bielkovina*:** 50g divina / 50g králik / 40g kuracie prsia / 50g kuracie stehno bez kože / 50g šunka 90+% / 80g aljašská treska / 40g tuniak vo vlastnej šťave / 110g morské plody / 50g tilapia / 50g zubáč / 100g grécky jogurt bez tuku / 80g skyr / 80g nízkotučný tvaroh / 10g proteín / 40g olomoucké syrečky / 2ks vaječný bielok

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

/smoothie (s vodou): 30g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 10g džem, 60g banán / (s vodou): 1ks biela activia, 5g proteín, 10g ovsené vločky, 50g bobuľové ovocie

Večera

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

/smoothie: 120ml mlieko 3,5%, 65g plnotučný tvaroh, 25g proteín, 45g banán, 5g strúhaný kokos / 100ml mlieko 3,5%, 100g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 50g bobuľové ovocie, 20g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 110g skyr, 15g proteín, 20g bobuľové ovocie, 40g banán, 10g arašidy, 15g vlašské orechy

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 krupica (0,5 násobok nastaveného množstva) + 165g ovocie (0,5 násobok nastaveného množstva)

**k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 18g bielkovín = 1,8 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z olovrantu

***bielkovina na olovrant sa môže kombinovať.

Napríklad: 50g grécky jogurt bez tuku (0,5 násobok nastaveného množstva) + 5g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)