

ŽENA - 71-80kg - 3 jedlá za deň

- a) 2ks celé vajíčko, 20g olomoucké syrečky, 100g šunka 90+%
- b) 2ks celé vajíčko, 90g olomoucké syrečky, 20g olivy
- c) 1ks celé vajíčko, 50g schwarzwaldská šunka, 90g šunka 90+%
- d) 1ks celé vajíčko, 140g šunka 90+%, 30g balkánsky syr
- e) 110g pravé slovenské párky Hyza, 60g olomoucké syrečky
- f) 60g ľudové párky Hyza, 100g šunka 90+%, 100g cottage cheese
- g) 25g syr 45%, 50g schwarzwaldská šunka, 100g šunka 90+%
- h) 75g mozzarella, 130g šunka 90+%
- i) 180g cottage cheese, 50g avokádo, 85g šunka 90+%
- j) 15g saláma, 60g šunka 90+%, 50g karička, 70g olomoucké syrečky
- k) 60g balkánsky syr, 160g šunka 90+%
- l) 40g lučina, 130g olomoucké syrečky, 25g olivy
- m) 30g schwarzwaldská šunka, 60g mozzarella, 100g šunka 90+%
- n) 10g saláma, 190g šunka 90+%, 50g avokádo
- o) 50g treska v majonéze, 100g cottage cheese, 80g olomoucké syrečky
- p) 160g tuniak vo vlastnej šťave, 35g lučina, 30g olivy
- q) 100g údený losos, 40g karička, 70g šunka 90+%
- r) 130g sardinky vo vlastnej šťave, 30g karička
- s) 120g zavináče, 90g olomoucké syrečky
- t) 100g tuniak vo vlastnej šťave, 120g cottage cheese, 70g avokádo
- u) 250ml mlieko 3,5%, 40g proteín, 10g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
- v) 2ks biela activia, 30g proteín, 10g lieskové orechy, 10g slnečnicové semienka
- w) 140g grécky jogurt bez tuku, 25g proteín, 15g arašidové maslo, 10g mak
- x) 120g skyr, 25g proteín, 10g chia, 20g pistácie
- y) 140g nízkotučný tvaroh, 20g proteín, 10g arašidy, 15g vlašské orechy
- z) 120g plnotučný tvaroh, 35g proteín, 5g strúhaný kokos

Raňajky

+ príloha*: 60g krupica / 60g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebičky
80g celozrnné pečivo / 140g slatinský chlieb / 80g džem / 60g med / 60g piškóty / 310g ovocie / príloha z obeda

/smoothie: 120ml mlieko 3,5%, 140g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 10g piškóty, 110g banán, 10g rašidové maslo, 5g strúhaný kokos / 150ml mlieko 3,5%, 120g nízkotučný tvaroh, 20g proteín, 10g ovsené vločky, 150g bobulové ovocie, 5g chia, 10g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 140g skyr, 20g proteín, 20g piškóty, 140g bobulové ovocie, 10g kešu, 10g vlašské orechy / (s vodou): 1ks biela activia, 40g proteín, 10g ovsené vločky, 120g banán, 10g lieskové orechy, 10g horká čokoláda 70+%

- a) 190g bravčová panenka / 170g divina (m) / 180g hovädzie / 170g králik (m) / 170g kuracie prsia (m) / 190g kuracie stehno bez kože (m) / 160g morčacie prsia / 150g morčacie stehno bez kože / 140g morčacie stehno s kožou / 190g kačacie prsia / 200g kačacie stehno bez kože / 210g vnútornosti
- b) 320g aljašská treska (m) / 170g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 170g tuniak steak / 190g losos / 170g údený losos / 250g kapor / 420g morské plody (m) / 290g pangasius / 180g pražma / 190g pstruh / 240g sumček africký / 190g tilapia (m) / 200g zubáč (m)
- c) ** 90g mozzarella / 60g syr 45% / 80g balánsky syr / 60g bryndza / 70g feta syr / 60g halloumi / 70g hermelín / 50g kozí syr / 50g niva / 70g ovčie syr

Obed

+ príloha*: 60g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 75g quinoa / 230g batáty / 260g zemiaky / 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 100g kompót (napr.: 130g zemiaky + 100g kompót) / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 40g čerstvých strukovín / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 170g sterilizovaných strukovín

/smoothie: 100ml mlieko 3,5%, 120g plnotučný tvaroh, 30g proteín, 80g bobulové ovocie, 100g banán / 130ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 35g proteín, 130g banán, 5g mak, 10g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 160g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 10g ovsené vločky, 15g džem, 120g bobulové ovocie, 15g arašidy, 10g pistácie

Večera

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

/smoothie: 200ml mlieko 3,5%, 130g nízkotučný tvaroh, 20g proteín, 10g med, 90g banán, 10g lieskové orechy / 140ml mlieko 3,5%, 80g plnotučný tvaroh, 35g proteín, 10g ovsené vločky, 180g bobulové ovocie / (s vodou): 1ks biela activia, 35g proteín, 100g bobulové ovocie, 90g banán, 25g arašidové maslo

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 žltok / 100g olivy

*príloha sa môže kombinovať.

Napríklad: 30g kukuričné lupienky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 155g ovocie (0,5 násobok nastaveného množstva)

**k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 25g bielkovín. Napríklad: 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

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 (obeda) je medzi týmito dvoma - kedykoľvek. **Je dôležité dodržiavať čas hladovky.**