

ŽENA - 71-80kg - 4 jedlá za deň

- a) 2ks celé vajíčko, 80g šunka 90+%
 - b) 1ks celé vajíčko, 80g schwarzwaldská šunka
 - c) 1ks celé vajíčko, 180g cottage cheese, 20g olivy
 - d) 1ks celé vajíčko, 10g saláma, 90g šunka 90+%, 20g karička
 - e) 2ks celé vajíčko, 50g olomoucké syrečky, 5g maslo
 - f) 50g ľudové párky Hyza, 100g šunka 90+%, 30g karička
 - g) 120g pravé slovenské párky Hyza, 25g olomoucké syrečky
 - h) 35g treska v majonéze, 210g cottage cheese
 - i) 110g tuniak vo vlastnej šťave, 30g lučina, 50g avokádo
 - j) 100g údený losos, 40g balkánsky syr
 - k) 95g sardinky vo vlastnej šťave, 20g olivy, 5g maslo
 - l) 120g zavináče, 55g olomoucké syrečky
 - m) 60g tuniak vo vlastnej šťave, 120g cottage cheese, 10g maslo
 - n) 80g šunka 90+%, 30g karička, 40g syr 45%
 - o) 70g balkánsky syr, 90g šunka 90+%
 - p) 80g schwarzwaldská šunka, 40g mozzarella
 - q) 10g saláma, 40g lučina, 85g olomoucké syrečky
 - r) 30g karička, 40g syr 45%, 50g olomoucké syrečky
 - s) 60g avokádo, 90g šunka 90+%, 35g schwarzwaldská šunka
 - t) 190g cottage cheese, 30g slanina
 - u) 200ml mlieko 3,5%, 30g proteín, 15g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
 - v) 2ks biela activia, 15g proteín, 15g arašidové maslo, 10g mak
 - w) 140g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 5g chia, 15g vlašské orechy
 - x) 120g plnotučný tvaroh, 20g proteín, 10g kešu
 - y) 100g skyr, 15g proteín, 10g strúhaný kokos, 15g mandle (aj lúpané)
 - z) 130g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g lieskové orechy, 15g slnečnicové semienka
- + príloha*:** 70g krupica / 70g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebičky
90g celozrnné pečivo / 150g slatinský chlieb / 90g džem / 60g med / 70g piškóty / 330g ovocie / príloha z obeda

Raňajky

*/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 20g proteín, 15g piškóty, 100g banán, 5g chia, 10g mandle (aj lúpané)
/ 150ml mlieko 3,5%, 100g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 15g ovsené vločky, 10g džem, 135g bobuľové ovocie, 15g arašidové maslo
/ (s vodou): 150g plnotučný tvaroh, 20g proteín, 110g bobuľové ovocie, 120g banán
/ (s vodou): 90g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 10g med, 100g banán, 15g arašidy, 10g strúhaný kokos*

Desiata /Olovrant

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

*/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 90g skyr, 10g proteín, 10g piškóty, 15g arašidové maslo
/ 200ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 20g proteín, 20g bobuľové ovocie, 10g mandle (aj lúpané)
/ (s vodou): 100g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 70g bobuľové ovocie, 25g arašidy*

Obed

- a) 100g bravčové karé / 140g bravčová panenka / 130g divina (m) / 130g hovädzie / 130g králik (m) / 120g kuracie prsia (m) / 140g kuracie stehno bez kože (m) / 120g morčacie prsia (m) / 110g morčacie stehno bez kože (m) / 100g morčacie stehno s kožou / 140g kačacie prsia (m) / 150g kačacie stehno bez kože / 160g vnútornosti
 - b) 230g aljašská treska (m) / 120g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 120g tuniak steak / 140g losos / 130g údený losos / 190g kapor / 310g morské plody (m) / 220g pangasius / 130g pražma / 140g pstruh / 180g sumček africký / 140g tilapia (m) / 150g 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
/ 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 80g kompót (napr.: 175g 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: 200ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 20g proteín, 10g med, 50g bobuľové ovocie, 70g banán, 10g pistácie
/ (s vodou): 200g Alpro biely jogurt, 20g proteín, 10g džem, 15g piškóty, 120g banán, 10g arašidové maslo, 5g strúhaný kokos
/ (s vodou): 90g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 170g bobuľové ovocie, 30g kešu*

Večera

Bielkovina:** 130g divina / 130g králik / 120g kuracie prsia / 140g kuracie stehno bez kože / 150g šunka 90+%
230g aljašská treska / 120g tuniak vo vlastnej šťave / 310g morské plody / 140g tilapia / 150g zubáč
280g grécky jogurt bez tuku / 230g skyr / 230g nízkotučný tvaroh / 40g proteín / 100g olomoucké syrečky
6ks vaječný bielok

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

*/smoothie (s vodou): 120g skyr, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 10g džem
/ (s vodou): 1ks biela activia, 30g proteín, 10g piškóty, 30g bobuľové ovocie
/ (s vodou): 140g skyr, 15g proteín, 70g 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) + 30g med (0,5 násobok nastaveného množstva)

**bielkovina sa môže kombinovať.

Napríklad: 115g nízkotučný tvaroh (0,5 násobok nastaveného množstva) + 20g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)

***k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 14g bielkovín = 0,5 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z večere