

- a) 2ks celé vajíčko, 90g šunka 90+%
 - b) 2ks celé vajíčko, 20g olivy, 60g olomoucké syrečky
 - c) 1ks celé vajíčko, 30g balkánsky syr, 20g schwarzwaldská šunka, 70g šunka 90+%
 - d) 1ks celé vajíčko, 180g cottage cheese, 20g karička
 - e) 60g ľudové párky Hyza, 30g mozzarella, 60g olomoucké syrečky
 - f) 100g pravé slovenské párky Hyza, 60g šunka 90+%
 - g) 60g pravé slovenské párky Hyza, 70g šunka 90+%, 20g syr 45%
 - h) 30g treska v majonéze, 230g cottage cheese
 - i) 120g tuniak vo vlastnej šťave, 30g lučina, 40g avokádo
 - j) 100g údený losos, 30g syr 45%
 - k) 100g sardinky vo vlastnej šťave, 40g olivy
 - l) 120g zavináče, 80g šunka 90+%
 - m) 60g tuniak vo vlastnej šťave, 140g cottage cheese, 30g olivy, 5g maslo
 - n) 10g saláma, 130g šunka 90+%, 25g karička, 40g avokádo
 - o) 60g schwarzwaldská šunka, 40g karička, 40g olomoucké syrečky
 - p) 90g šunka 90+%, 80g mozzarella
 - q) 20g karička, 20g syr 45%, 60g olomoucké syrečky, 40g balkánsky syr
 - r) 40g balkánsky syr, 20g lučina, 120g šunka 90+%
 - s) 180g cottage cheese, 30g schwarzwaldská šunka, 40g avokádo
 - t) 60g mozzarella, 70g olomoucké syrečky, 30g olivy
 - u) 250ml mlieko 3,5%, 30g proteín, 10g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
 - v) 140g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 10g arašidové maslo, 15g pistácie
 - w) 100g plnotučný tvaroh, 25g proteín, 10g slnečnicové semienka
 - x) 140g skyr, 10g proteín, 20g kešu, 10g mak
 - y) 2ks biela actívia, 20g proteín, 5g chia, 10g mandle (aj lúpané), 10g vlašské orechy
 - z) 130g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 5g chia, 10g strúhaný kokos, 10g lieskové orechy
- + príloha*:** 70g krupica / 70g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebíky / 90g celozrnné pečivo / 150g slatinový chlieb / 90g džem / 60g med / 70g piškóty / 330g ovocie / príloha z obeda

Raňajky

/smoothie: 100ml mlieko 3,5%, 1ks biela actívia, 20g proteín, 15g piškóty, 110g banán, 15g arašidové maslo, 5g chia / 150ml mlieko 3,5%, 130g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 20g ovsené vločky, 130g bobuľové ovocie, 15g kešu / (s vodou): 100g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 120g bobuľové ovocie, 110g banán, 25g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 100g plnotučný tvaroh, 25g proteín, 20g džem, 210g bobuľové ovocie, 10g arašidy / (s vodou): 140g skyr, 10g proteín, 10g med, 140g banán, 10g arašidy, 5g strúhaný kokos, 15g horká čokoláda 70+%

Desiata

- Bielkovina**:** 60g divina / 60g králik / 50g kuracie prsia / 60g kuracie stehno bez kože / 60g šunka 90+% / 100g aljašská treska / 50g tuniak vo vlastnej šťave / 130g morské plody / 60g tilapia / 60g zubáč / 120g grécky jogurt bez tuku / 100g skyr / 100g nízkotučný tvaroh / 20g proteín / 40g olomoucké syrečky / 2ks vaječný bielok
- + príloha*:** 0,4 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

/smoothie (s vodou): 1ks biela actívia, 10g proteín, 10g piškóty, 40g bobuľové ovocie / (s vodou): 80g grécky jogurt bez tuku, 5g proteín, 80g banán / (s vodou): 1ks biela actívia, 10g proteín, 10g džem, 10g ovsené vločky

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) / 110g morčacie stehno s kožou / 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 + 90g kompót (napr.: 150g batáty + 90g kompót) / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 30g čerstvých strukovín / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 130g sterilizovaných strukovín

/smoothie (s vodou): 100g Alpro biely jogurt, 25g proteín, 20g ovsené vločky, 10g med, 140g bobuľové ovocie, 5g chia, 20g pistácie / (s vodou): 130g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 15g piškóty, 130g banán, 15g lieskové orechy, 10g vlašské orechy / (s vodou): 1ks biela actívia, 20g proteín, 15g ovsené vločky, 80g bobuľové ovocie, 80g banán, 15g arašidové maslo, 10g arašidy / ktorékoľvek smoothie z raňajok

Olovrant

- Ktorákoľvek bielkovina** z desiaty
+ príloha*: ktorákoľvek príloha z desiaty

/smoothie: z desiaty

Večera

- Ktorákoľvek možnosť z raňajok, bez prílohy / Ktorákoľvek možnosť z obeda, bez prílohy

/smoothie: 200ml mlieko 3,5%, 120g skyr, 10g proteín, 10g lieskové orechy / 100ml mlieko 3,5%, 75g plnotučný tvaroh, 25g proteín, 5g strúhaný kokos / (s vodou): 110g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 10g arašidové maslo, 10g vlašské orechy, 10g horká čokoláda 70+%

- 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) + 30g med (0,5 násobok nastaveného množstva)

**bielkovina na desiata / olovrant sa môže kombinovať.

Napríklad: 50g nízkotučný tvaroh (0,5 násobok nastaveného množstva) + 10g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)

***k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 20g bielkovín = 1,7 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z desiaty