

## ŽENA - 81-90kg - 3 jedlá za deň

### Raňajky

- a) 2ks celé vajíčko, 150g šunka 90+%
  - b) 2ks celé vajíčko, 20g schwarzwaldská šunka, 130g šunka 90+%
  - c) 2ks celé vajíčko, 100g olomoucké syrečky, 10g saláma
  - d) 1ks celé vajíčko, 180g cottage cheese, 70g šunka 90+% (napr. nátierka)
  - e) 1ks celé vajíčko, 160g šunka 90+%, 40g balkánsky syr
  - f) 60g ľudové párky Hyza, 190g šunka 90+%
  - g) 110g pravé slovenské párky Hyza, 120g šunka 90+%
  - h) 30g schwarzwaldská šunka, 140g šunka 90+%, 30g syr 45%
  - i) 150g šunka 90+%, 80g mozzarella
  - j) 30g balkánsky syr, 40g karička, 180g šunka 90+%
  - k) 250g cottage cheese, 50g avokádo, 40g olomoucké syrečky (napr. nátierka)
  - l) 30g karička, 60g olomoucké syrečky, 30g balkánsky syr, 20g olivy, 100g šunka 90+%
  - m) 30g olomoucké syrečky, 35g slanina, 150g šunka 90+%
  - n) 200g šunka 90+%, 20g karička, 60g avokádo
  - o) 40g treska v majonéze, 180g cottage cheese, 65g olomoucké syrečky
  - p) 170g tuniak vo vlastnej šťave, 35g lučina, 40g avokádo
  - q) 130g údený losos, 75g šunka 90+%, 30g olivy
  - r) 130g sardinky vo vlastnej šťave, 30g balkánsky syr
  - s) 110g zavináče, 160g šunka 90+%
  - t) 230ml mlieko 3,5%, 45g proteín, 10g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
  - u) 160g grécky jogurt bez tuku, 30g proteín, 5g chia, 20g mandle (aj lúpané)
  - v) 2ks biela activia, 40g proteín, 5g mak, 15g vlašské orechy
  - w) 150g plnotučný tvaroh, 40g proteín
  - x) 200g nízkotučný tvaroh, 20g proteín, 15g kešu, 15g strúhaný kokos
  - y) 170g skyr, 20g proteín, 10g arašidové maslo, 10g arašidy, 10g pistácie
  - z) 150ml mlieko 3,5%, 1ks celé vajíčko, 1ks biela activia, 35g proteín (napr. palacinky)
- + príloha\*:** 60g krupica / 60g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová kaša / 6ks ryžové chlebíky  
80g celozrnné pečivo / 140g slatinský chlieb / 80g džem / 60g med / 60g piškóty / 310g ovocie / príloha z obeda

*/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 35g proteín, 15g ovsené vločky, 80g banán, 10g arašidové maslo, 5g chia / 100ml mlieko 3,5%, 130g skyr, 25g proteín, 15g piškóty, 160g bobuľové ovocie, 15g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 100g plnotučný tvaroh, 40g proteín, 10g džem, 90g bobuľové ovocie, 80g banán, 10g kešu / (s vodou): 140g grécky jogurt bez tuku, 35g proteín, 15g piškóty, 100g banán, 10g strúhaný kokos, 15g horká čokoláda 70+%*

### Obed

- a) 220g bravčová panenka / 200g divina (m) / 210g hovädzie / 200g králik (m) / 190g kuracie prsia (m) / 220g kuracie stehno bez kože (m) / 190g morčacie prsia / 170g morčacie stehno bez kože / 150g morčacie stehno s kožou / 220g kačacie prsia / 230g kačacie stehno bez kože / 240g vnútornosti
  - b) 360g aljašská treska (m) / 190g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 190g tuniak steak / 220g losos / 200g údený losos / 290g kapor / 480g morské plody (m) / 330g pangasius / 210g pražma / 220g pstruh / 270g sumček africký / 220g tilapia (m) / 230g zubáč (m)
  - c) \*\* 100g mozzarella / 60g syr 45% / 90g balkánsky syr / 60g bryndza / 80g feta syr / 60g halloumi / 70g hermelín / 50g kozí syr / 50g niva / 70g ovčí syr
- + príloha\*:** 65g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 80g quinoa / 230g batáty / 260g zemiaky  
/ 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 90g kompót (napr.: 140g batáty + 90g kompót)  
/ 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 30g čerstvých strukovín  
/ 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 130g sterilizovaných strukovín

*/smoothie (s vodou): 230g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 5g med, 160g bobuľové ovocie, 5g mak, 20g vlašské orechy / 150ml mlieko 3,5%, 140g grécky jogurt bez tuku, 30g proteín, 15g džem, 100g banán, 10g lieskové orechy / 100ml mlieko 3,5%, 120g skyr, 25g proteín, 10g piškóty, 60g bobuľové ovocie, 70g banán, 20g arašidy*

### Večera

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

*/smoothie (s vodou): 120ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 40g proteín, 190g bobuľové ovocie, 15g pistácie / (s vodou): 80g plnotučný tvaroh, 40g proteín, 15g piškóty, 125g banán, 10g 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 semenka 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)

\*\*k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 30g bielkovín. Napríklad: 140g divina / 140g králik / 130g kuracie prsia / 150g kuracie stehno bez kože / 160g šunka 90+% / 250g aljašská treska / 130g tuniak vo vlastnej šťave / 330g morské plody / 150g tilapia / 160g zubáč / 300g grécky jogurt bez tuku / 250g skyr / 250g nízkotučný tvaroh / 40g proteín / 110g olomoucké syrečky / 6ks 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.**