

ŽENA - 81-90kg - 5 jedál za deň

- a) 2ks celé vajíčko, 45g schwarzwaldská šunka
 - b) 2ks celé vajíčko, 110g cottage cheese (napr. nátierka)
 - c) 2ks celé vajíčko, 30g balkánsky syr, 30g olomoucké syrečky
 - d) 1ks celé vajíčko, 80g šunka 90+%, 25g klobása
 - e) 1ks celé vajíčko, 60g mozzarella, 50g šunka 90+%
 - f) 60g ľudové párky Hyza, 90g šunka 90+%, 20g lučina
 - g) 140g pravé slovenské párky Hyza
 - h) 10g saláma, 80g šunka 90+%, 20g karička, 30g syr 45%
 - i) 180g cottage cheese, 20g slanina, 20g olivy (napr. nátierka)
 - j) 90g mozzarella, 60g šunka 90+%
 - k) 60g schwarzwaldská šunka, 50g šunka 90+%, 50g avokádo
 - l) 220g cottage cheese, 60g avokádo (napr. nátierka)
 - m) 30g karička, 20g syr 45%, 40g olomoucké syrečky, 40g balkánsky syr
 - n) 40g klobása, 100g šunka 90+%
 - o) 30g olomoucké syrečky, 50g mozzarella, 40g schwarzwaldská šunka, 20g olivy
 - p) 40g treska v majonéze, 200g cottage cheese
 - q) 80g tuniak vo vlastnej šťave, 15g olivy, 10g maslo, 1ks celé vajíčko
 - r) 90g údený losos, 20g karička, 30g balkánsky syr
 - s) 50g sardinky vo vlastnej šťave, 100g cottage cheese, 50g avokádo (napr. nátierka)
 - t) 120g zavináče, 70g šunka 90+%
 - u) 2ks biela actívia, 15g proteín, 10g mak, 20g horká čokoláda 70+%
 - v) 250ml mlieko 3,5%, 20g proetín, 10g arašidové maslo (napr. krupicová kaša)
 - w) 140g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 10g kešu, 15g lieskové orechy
 - x) 150g plnotučný tvaroh, 15g proteín
 - y) 100g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g arašidy, 10g pistácie, 10g vlašské orechy
 - z) 110g skyr, 10g proteín, 5g chia, 5g strúhaný kokos, 20g mandle (aj lúpané)
- + 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%, 65g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g ovsené vločky, 5g med, 130g banán, 20g arašidové maslo / 150ml mlieko 3,5%, 1ks biela actívia, 15g proteín, 100g bobuľové ovocie, 90g banán, 15g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 130g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 20g piškóty, 170g bobuľové ovocie, 20g vlašské orechy / (s vodou): 100g plnotučný tvaroh, 15g proteín, 20g piškóty, 120g banán, 5g chia, 10g horká čokoláda 70+%

Desiata

- Bielkovina**:** 120g divina / 120g králik / 110g kuracie prsia / 130g kuracie stehno bez kože / 140g šunka 90+% / 5ks vaječný bielok / 220g aljašská treska / 110g tuniak vo vlastnej šťave / 290g morské plody / 130g tilapia / 140g zubáč / 260g grécky jogurt bez tuku / 220g skyr / 220g nízkotučný tvaroh / 30g proteín / 90g olomoucké syrečky
- + príloha*:** 0,4 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

/smoothie (s vodou): 1ks biela actívia, 25g proteín, 10g ovsené vločky, 40g bobuľové ovocie / (s vodou): 100g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 70g banán (s vodou): 110g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 10g džem, 10g piškóty

Obed

- a) 100g bravčové karé / 130g bravčová panenka (m) / 120g divina (m) / 120g hovädzie / 120g králik (m) / 110g kuracie prsia (m) / 130g kuracie stehno bez kože (m) / 110g morčacie prsia (m) / 100g morčacie stehno bez kože (m) / 90g morčacie stehno s kožou / 130g kačacie prsia (m) / 140g kačacie stehno bez kože / 140g vnútornosti
 - b) 220g aljašská treska (m) / 110g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 110g tuniak steak (m) / 130g losos / 120g údený losos / 140g makrela / 170g kapor / 290g morské plody (m) / 200g pangasius / 120g pražma (m) / 130g pstruh / 160g sumček africký / 130g tilapia (m) / 140g 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*:** 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) / 0,7 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 40g čerstvých strukovín / 0,7 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 170g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

Olovrant

- Ktorákoľvek bielkovina** z desiaty
+ príloha*: 0,4 násobok prílohy z raňajok / obeda

/smoothie: z desiaty

Večera

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

/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 70g skyr, 10g proteín, 20g arašidové maslo / 100ml mlieko 3,5%, 100g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 5g strúhaný kokos, 20g horká čokoláda 70+% / (s vodou): 90g plnotučný tvaroh, 20g proteín, 15g mandle (aj lúpané)

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: 35g ovsené vločky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 165g ovocie (0,5 násobok nastaveného množstva)

**bielkovina na desiata a olovrant sa môže kombinovať.

Napríklad: 130g grécky jogurt bez tuku (0,5 násobok nastaveného množstva) + 15g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)

***k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 10g bielkovín = 0,4 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z desiaty