

## ŽENA - 91-99kg - 3 jedlá za deň

### Raňajky

- a) 3ks celé vajčičko, 100g šunka 90+%
  - b) 3ks celé vajčičko, 70g olomoucké syrečky
  - c) 2ks celé vajčičko, 50g schwarzwaldská šunka, 65g šunka 90+%
  - d) 2ks celé vajčičko, 70g olomoucké syrečky, 40g balkánsky syr
  - e) 2ks celé vajčičko, 220g cottage cheese (napr. nátierka)
  - f) 150g pravé slovenské párky Hyza, 60g šunka 90+%
  - g) 120g ľudové párky Hyza, 90g olomoucké syrečky
  - h) 30g karička, 50g syr 45%, 130g šunka 90+%
  - i) 80g mozzarella, 130g šunka 90+%, 10g saláma
  - j) 60g avokádo, 70g schwarzwaldská šunka, 110g šunka 90+%
  - k) 40g karička, 35g balkánsky syr, 90g olomoucké syrečky, 20g syr 45%, 20g olivy
  - l) 250g cottage cheese, 70g avokádo, 50g šunka 90+% (napr. nátierka)
  - m) 130g šunka 90+%, 90g balkánsky syr
  - n) 45g olomoucké syrečky, 70g syr 45%, 50g šunka 90+%
  - o) 50g treska v majonéze, 220g cottage cheese, 50g šunka 90+%
  - p) 110g tuniak vo vlastnej šťave, 80g mozzarella, 50g avokádo
  - q) 100g úedný losos, 30g lučina, 20g syr 45%, 35g olomoucké syrečky
  - r) 100g sardinky vo vlastnej šťave, 55g šunka 90+%, 15g olivy, 10g maslo
  - s) 150g zavináče, 110g šunka 90+%
  - t) 250ml mlieko 3,5%, 40g proteín, 5g strúhaný kokos, 15g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
  - u) 2ks biela activia, 30g proteín, 20g arašidové maslo, 10g lieskové orechy
  - v) 180g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 5g chia, 15g kešu, 15g vlašské orechy
  - w) 200g plnotučný tvaroh, 30g proteín
  - x) 190g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 15g pistácie, 20g mandle (aj lúpané)
  - y) 200g skyr, 10g proteín, 10g arašidy, 5g mak, 20g slnečnicové semenka
  - z) 100g plnotučný tvaroh, 40g proteín, 20g horká čokoláda 70+%
- + príloha\*:** 70g krupica / 70g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g yržová kaša / 6ks ryžové chlebíky  
90g celozrnné pečivo / 150g slatinský chlieb / 90g džem / 60g med / 70g piškóty / 330g ovocie / príloha z obeda

/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 130g skyr, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 160g bobulové ovocie, 20g arašidové maslo, 5g mak  
/ 150ml mlieko 3,5%, 120g grécky jogurt bez tuku, 25g proteín, 15g piškóty, 100g banán, 5g strúhaný kokos, 10g vlašské orechy  
/ (s vodou): 100g plnotučný tvaroh, 35g proteín, 110g bobulové ovocie, 120g banán, 15g mandle (aj lúpané)  
/ (s vodou): 1ks biela activia, 35g proteín, 15g ovsené vločky, 100g banán, 35g kešu

### Obed

- a) 150g bravčové karé / 200g bravčová panenka (m) / 180g divina (m) / 190g hovädzie / 180g králik / 170g kuracie prsia (m) / 200g kuracie stehno bez kože (m) / 170g morčacie prsia (m) / 160g morčacie stehno bez kože (m) / 140g morčacie stehno s kožou / 200g kačacie prsia (m) / 210g kačacie stehno bez kože / 220g vnútornosti
  - b) 330g aljašská treska (m) / 170g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 170g tuniak steak (m) / 200g losos / 180g údený losos / 270g kapor / 440g morské plody (m) / 310g pangasius / 190g pražma (m) / 200g pstruh / 250g sumček africký / 200g tilapia (m) / 210g zubáč (m)
  - c) \*\* 130g mozzarella / 80g syr 45% / 110g balkánsky syr / 80g bryndza / 100g feta syr / 80g halloumi / 90g hermelín / 70g kozí syr / 60g niva / 90g 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)  
/ 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 25g čerstvých strukovín  
/ 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 110g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

### Večera

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

/smoothie: z raňajok

**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: 35g ovsené vločky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 45g džem (0,5 násobok nastaveného množstva)

\*\*k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 20g bielkovín. Napríklad: 90g divina / 90g králik / 90g kuracie prsia / 100g kuracie stehno bez kože

110g šunka 90+% / 170g aljašská treska / 90g tuniak vo vlastnej šťave  
220g morské plody / 100g tilapia / 110g zubáč / 200g grécky jogurt bez tuku  
170g skyr / 170g nízkotučný tvaroh / 30g proteín / 70g olomoucké syrečky  
4ks 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 (obed) je medzi týmito dvoma - kedykoľvek. **Je dôležité dodržiavať čas hladovky.**