

Raňajky

- a) 3ks celé vajíčko, 55g šunka 90+%
 - b) 3ks celé vajíčko, 35g olomoucké syrečky
 - c) 2ks celé vajíčko, 20g šunka 90+%, 50g schwarzwaldská šunka
 - d) 2ks celé vajíčko, 45g mozzarella, 50g šunka 90+%
 - e) 2ks celé vajíčko, 40g avokádo, 130g cottage cheese (napr. nátierka)
 - f) 110g ľudové párky Hyza, 85g šunka 90+%
 - g) 150g pravé slovenské párky Hyza
 - h) 20g saláma, 110g šunka 90+%, 60g karička
 - i) 30g lučina, 55g balkánsky syr, 100g šunka 90+%
 - j) 40g schwarzwaldská šunka, 60g šunka 90+%, 30g syr 45%, 40g avokádo
 - k) 20g olivy, 40g mozzarella, 20g syr 45%, 50g olomoucké syrečky, 30g balkánsky syr
 - l) 50g klobása, 120g šunka 90+%
 - m) 60g balkánsky syr, 80g schwarzwaldská šunka
 - n) 90g olomoucké syrečky, 40g avokádo, 60g lučina
 - o) 45g treska v majonéze, 220g cottage cheese
 - p) 40g tuniak vo vlastnej šťave, 35g lučina, 100g cottage cheese, 1ks celé vajíčko (napr. nátierka)
 - q) 100g údený losos, 25g lučina, 35g balkánsky syr
 - r) 100g sardinky vo vlastnej šťave, 20g olivy, 10g maslo
 - s) 150g zavináče, 60g šunka 90+%
 - t) 60g sardinky vo vlastnej šťave, 100g cottage cheese, 80g avokádo (napr. nátierka)
 - u) 200ml mlieko 3,5%, 30g proteín, 25g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
 - v) 2ks biela activia, 15g proteín, 25g arašidové maslo, 10g vlašské orechy
 - w) 130g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 10g chia, 30g kešu
 - x) 130g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g mak, 30g mandle (aj lúpané)
 - y) 130g skyr, 15g proteín, 10g strúhaný kokos, 20g lieskové orechy
 - z) 210g plnotučný tvaroh, 15g proteín
- + príloha*:** 70g krupica / 70g kukuričné lupienky / 70g ovsené vločky / 60g ryžová 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%, 90g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 10g ovsené vločky, 5g med, 110g banán, 15g arašidové maslo, 10g strúhaný kokos

/ 200ml mlieko 3,5%, 100g skyr, 10g proteín, 20g piškóty, 120g bobuľové ovocie, 10g kešu, 10g mandle (aj lúpané)

/ (s vodou): 130g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 100g bobuľové ovocie, 100g banán, 10g arašidy, 5g chia, 20g vlašské orechy

/ (s vodou): 140g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 20g piškóty, 100g banán, 20g lieskové orechy, 15g horká čokoláda 70+%

Desiata

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda

/Olovrant

+ príloha*: ktorákoľvek príloha z raňajok / obeda

/smoothie: z raňajok

Obed

- a) 110g bravčové karé / 150g bravčová panenka (m) / 140g divina (m) / 140g hovädzie (m) / 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 (m) / 170g vnútornosti (m)
 - b) 250g aljašská treska (m) / 130g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 130g tuniak steak (m) / 150g losos / 140g údený losos (m) / 160g makrela / 200g kapor / 330g morské plody (m) / 230g pangasius (m) / 140g pražma (m) / 150g pstruh / 190g sumček africký (m) / 150g tilapia (m) / 160g 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 + 100g kompót (napr.: 150g batáty + 100g 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: z raňajok

Večera

Bielkovina*:** 50g divina / 50g králik / 40g kuracie prsia / 50g kuracie stehno bez kože / 50g šunka 90+% / 80g aljašská treska / 40g tuniak vo vlastnej šťave / 110g morské plody / 50g tilapia / 50g zubáč / 100g grécky jogurt bez tuku / 80g skyr / 80g nízkotučný tvaroh / 10g proteín / 40g olomoucké syrečky / 2ks vaječný bielok

/smoothie (s vodou): 140g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín

/ (s vodou): 40g proteín

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) + 165g ovocie (0,5 násobok nastaveného množstva)

**k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 10g bielkovín = 0,3 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z večere

***bielkovina na večeru sa môže kombinovať.

Napríklad: 40g skyr (0,5 násobok nastaveného množstva) + 5g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)