

ŽENA - 91-99kg - 5 jedál za deň

Raňajky

- a) 2ks celé vajíčko, 90g cottage cheese (napr. nátierka)
 - b) 2ks celé vajíčko, 40g šunka 90+%, 20g balkánsky syr
 - c) 2ks celé vajíčko, 5g maslo, 35g olomoucké syrečky
 - d) 2ks celé vajíčko, 40g schwarzwaldská šunka
 - e) 1ks celé vajíčko, 50g šunka 90+%, 30g syr 45%
 - f) 1ks celé vajíčko, 20g karička, 80g šunka 90+%, 40g avokádo
 - g) 80g ľudové párky Hyza, 80g šunka 90+%
 - h) 120g pravé slovenské párky Hyza
 - i) 75g schwarzwaldská šunka, 35g karička
 - j) 40g mozzarella, 20g syr 45%, 30g olomoucké syrečky, 20g balkánsky syr
 - k) 20g olivy, 60g balkánsky syr, 80g šunka 90+%
 - l) 30g syr 45%, 20g lučina, 80g šunka 90+%
 - m) 200g cottage cheese, 60g avokádo (napr. nátierka)
 - n) 15g saláma, 30g slanina, 60g olomoucké syrečky
 - o) 100g šunka 90+%, 40g klobása
 - p) 90g mozzarella, 50g šunka 90+%
 - q) 40g treska v majonéze, 180g cottage cheese
 - r) 75g tuniak vo vlastnej šťave, 60g karička, 50g avokádo (napr. nátierka)
 - s) 80g údený losos, 20g lučina, 20g syr 45%
 - t) 80g sardinky vo vlastnej šťave, 10g maslo
 - u) 120g zavináče, 50g šunka 90+%
 - v) 250ml mlieko 3,5%, 20g proteín, 10g chia (napr. krupicová kaša)
 - w) 2ks biela actívia, 15g proteín, 10g strúhaný kokos, 15g horká čokoláda 70+%
 - x) 130g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 15g pistácie, 10g mandle (aj lúpané)
 - y) 160g plnotučný tvaroh, 15g proteín
 - z) 100g skyr, 10g proteín, 10g arašidové maslo, 10g lieskové orechy, 5g mak
- + 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: 200ml mlieko 3,5%, 40g plnotučný tvaroh, 15g proteín, 110g banán, 5g mak
/ 100ml mlieko 3,5%, 1ks biela actívia, 15g proteín, 15g ovsené vločky, 5g chia, 10g mandle (aj lúpané)
(s vodou): 100g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 120g bobulové ovocie, 100g banán, 15g arašidové maslo, 15g kešu
(s vodou): 100g skyr, 10g proteín, 15g ovsené vločky, 230g bobulové ovocie, 10g arašidové maslo, 10g strúhaný kokos*

Desiata

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda
+ príloha*: 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

/smoothie: z raňajok

Obed

- a) 90g bravčové karé / 120g bravčová panenka (m) / 110g divina (m) / 110g hovädzie / 110g králik (m) / 100g kuracie prsia (m) / 120g kuracie stehno bez kože (m) / 100g morčacie prsia (m) / 100g morčacie stehno bez kože (m) / 90g morčacie stehno s kožou / 120g kačacie prsia (m) / 130g kačacie stehno bez kože / 130g vnútornosti
 - b) 200g aljašská treska (m) / 100g tuniak vo vlastnej šťave (m) / 100g tuniak steak (m) / 120g losos / 110g údený losos / 130g makrela / 160g kapor / 270g morské plody (m) / 190g pangasius / 110g pražma (m) / 120g pstruh / 150g sumček africký / 120g tilapia (m) / 130g 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
/ 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 80g kompót (napr.: 175g batáty + 80g kompót)
/ 0,6 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 40g čerstvých strukovín
/ 0,6 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 170g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

Olovrant

Bielkovina*:** 110g divina / 110g králik / 100g kuracie prsia / 120g kuracie stehno bez kože / 130g šunka 90+%
200g aljašská treska / 100g tuniak vo vlastnej šťave / 270g morské plody / 120g tilapia / 130g zubáč
240g grécky jogurt bez tuku / 200g skyr / 200g nízkotučný tvaroh / 30g proteín / 90g olomoucké syrečky
5ks vaječný bielok

+ príloha*: 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy z raňajok / obeda

*/smoothie (s vodou): 100g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 10g piškóty, 50g banán
(s vodou): 1ks biela actívia, 25g proteín, 10g džem, 10g ovsené vločky, 35g bobulové ovocie*

Večera

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

*/smoothie: 100ml mlieko 3,5%, 10g proteín, 100g grécky jogurt bez tuku, 10g arašidy, 10g pistácie
(s vodou): 90g skyr, 10g proteín, 15g arašidové maslo, 15g kešu
(s vodou): 80g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 30g arašidové maslo*

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 žĺtok / 100g olivy

*príloha sa môže kombinovať. Napríklad: 35g piškóty (0,5 násobok nastaveného množstva) + 165g ovocie (0,5 násobok nastaveného množstva)

**k obedovej možnosti "c" vždy doplniť 12g bielkovín = 0,5 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z olovrantu

***bielkovina na olovrant sa môže kombinovať.

Například: 100g nízkotučný tvaroh (0,5 násobok nastaveného množstva) + 15g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)