

Nasledujúce 3 dni jedz, čo ti chutí, avšak drž sa zásady, že v každom jedle konzumuješ aj bielkoviny.

DEŇ 1: Jedz hocičo, ale organizovane (zjedz jedlo 5x za deň)

DEŇ 2: Opakuj prvý deň a pridaj pitný režim

DEŇ 3: Opakuj prvé dva dni a do 2 porcií jedla pridaj zeleninu

Ako jesť bežné jedlá tak, aby obsahovali bielkoviny?

	Ako NIE	Ako ÁNO
Raňajky	a) Jablko b) Ovsená kaša c) Chlieb, maslo, zelenina d) Praženica, zelenina e) saláma, pečivo, syr f) Pečivo, avokádo g) Tuniak vo vlastnej šťave, olivy h) Mlieko, krupica, granko, maslo i) Treska v majonéze, pečivo j) Džem/med, pečivo, maslo	a) Grécky jogurt s jablkom a horkou čokoládou b) Ovsená kaša s orechmi a proteínom c) Chlieb, maslo, šunka, zelenina d) Praženica, pečivo, zelenina e) Saláma, pečivo, syr, šunka f) Pečivo, avokádo, cottage cheese g) Tuniak vo vlastnej šťave, olivy, pečivo, maslo h) Mlieko, krupica, proteín, mandle i) Treska v majonéze, cottage cheese, pečivo j) Džem/med, pečivo, proteínový šejk
Desiata a Olovrant	a) Miska ovocia b) Keksík c) Ryžové chlebíky poliate jogurtom d) Káva e) Bageta z pumpy plná majonézy f) Tortilla so zeleninou	a) Miska ovocia spolu s tvarohom a orieškami b) Smoothie na spôsob milkshaku c) Klasické ryžové chlebíky, jogurt, džem, maslo d) Ľadová káva s proteínom, miska ovocia, tvaroh e) Kaiserka, šunka, balkánsky syr, karička f) Tortilla, zelenina, syr, mäsko
Obed	a) Segedín so žemľovou knedľou b) Zeleninový vývar c) Granadírsky pochod d) Zeleninový šalát s bruschetou e) Vyprážený syr, zemiaky, tatarská omáčka f) Cestoviny s pestom g) Šúľance s makom	a) V poriadku, pokiaľ v porcií prevažuje mäsko. b) S hovädzím mäskom a cestovinami c) Cestovina a zemiaky? Ale šupni tam syr/šunku! d) Zel. šalát, bruschetta, gril. mäsko / ryba /syr e) Nahraď tataru domácim dipom s jogurtu f) Super, nastrúhaj syr alebo pridaj plátok mäsa g) Už si vyskúšala kombináciu maku a tvarohu?
Večera	a) Zeleninový šalát b) Ovocie c) Pečivo, mäsko d) Oriešky e) Pečivo, avokádo f) Čokoládový jogurt	a) Zeleninový šalát s mäsom / rybou b) Orechy s jogurtom c) Mäsko, zelenina d) Ok, v smoothie s proteínom a jogurtom. e) schwarzwaldská šunka, avokádo f) Grécky jogurt, proteín, chia

Mäso / mäsové výrobky: bravčové karé, bravová panenka, divina, hovädzie, králik, kuracie prsia / stehno, morčacie prsia / stehno, kačacie prsia / stehno, vnútornosti, schwarzwaldská šunka, šunka

Mliečne výrobky: activia, grécky jogurt, skyr, tvaroh, proteín, kravské mlieko, karička, cottage cheese, mozzarella, tvrdý syr, olomoucké syrečky

Zoznam

Bielkovín

Ryby / výrobky z rýb: aljašská treska, tuniak vo vlastnej šťave, tuniak steak, losos / údený losos, makrela / údená makrela, kapor, morské plody, pangasius, pražma, pstruh, sardinky vo vlastnej šťave, sumček africký, tilapia, zavináče, zubáč

Strukoviny: cícer, fazuľa, hrach, šošovica

slepačie / prepeličie vajčka