

ŽENA - 100+kg - 3 jedlá za deň

Raňajky

- a) 3ks celé vajčiko, 70g olomoucké syrečky
 - b) 3ks celé vajčiko, 100g šunka 90+%
 - c) 2ks celé vajčiko, 60g šunka 90+%, 55g schwarzwaldská šunka
 - d) 1ks celé vajčiko, 40g balkánsky syr, 40g olomoucké syrečky, 20g syr 45%, 60g šunka 90+%
 - e) 2ks celé vajčiko, 180g cottage cheese, 20g šunka 90+% (napr. nátierka)
 - f) 100g ľudové párky Hyza, 50g šunka 90+%, 70g olomoucké syrečky
 - g) 150g pravé slovenské párky Hyza, 60g šunka 90+%
 - h) 70g karička, 160g šunka 90+%, 15g saláma
 - i) 70g mozzarella, 70g šunka 90+%, 60g schwarzwaldská šunka
 - j) 250g cottage cheese, 40g mozzarella, 30g balkánsky syr (napr. nátierka)
 - k) 45g syr 45%, 40g karička, 120g šunka 90+%
 - l) 40g avokádo, 120g olomoucké syrečky, 20g lučina, 30g klobása
 - m) 150g šunka 90+%, 80g balkánsky syr, 20g olivy
 - n) 40g slanina, 80g šunka 90+%, 30g karička, 60g olomoucké syrečky
 - o) 45g syr 45%, 50g schwarzwaldská šunka, 80g šunka 90+%
 - p) 50g treska v majonéze, 200g cottage cheese, 60g šunka 90+%
 - q) 70g tuniak vo vlastnej šťave, 130g cottage cheese, 50g balkánsky syr, 40g olivy
 - r) 100g údený losos, 20g lučina, 60g olomoucké syrečky, 50g avokádo
 - s) 140g sardinky vo vlastnej šťave, 10g maslo
 - t) 140g zavináče, 120g šunka 90+%
 - u) 300ml mlieko 3,5%, 40g proteín, 15g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
 - v) 2ks biela activia, 30g proteín, 10g mak, 25g slnečnicové semienka
 - w) 200g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 15g lieskové orechy, 15g vlašské orechy
 - x) 210g plnotučný tvaroh, 30g proteín
 - y) 150g skyr, 20g proteín, 20g arašidové maslo, 10g arašidy, 5g strúhaný kokos
 - z) 180g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 5g chia, 20g kešu, 15g pistácie
- + príloha*:** 80g krupica / 80g kukuričné lupienky / 80g ovsené vločky / 70g ryžová kaša / 7ks ryžové chlebičky
100g celozrnné pečivo / 170g slatinový chlieb / 100g džem / 70g med / 80g piškóty / 370g ovocie / príloha z obeda

/smoothie: 200ml mlieko 3,5%, 140g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 15g piškóty, 170g bobulové ovocie, 15g vlašské orechy / 100ml mlieko 3,5%, 120g nízkotučný tvaroh, 20g proteín, 15g ovsené vločky, 5g med, 100g banán, 20g pistácie, 10g horká čokoláda 70+% / (s vodou): 130g skyr, 20g proteín, 25g piškóty, 130g banán, 15g arašidové maslo, 5g strúhaný kokos, 10g lieskové orechy / (s vodou): 90g plnotučný tvaroh, 35g proteín, 15g ovsené vločky, 100g bobulové ovocie, 110g banán, 15g mandle (aj lúpané)

Obed

- a) 150g bravčové karé / 200g bravčová panenka (m) / 180g divina (m) / 190g hovädzie / 180g králik (m) / 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*:** 75g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 100g quinoa / 280g batáty / 310g zemiaky / 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 70g kompót (napr.: 196g batáty + 70g kompót) / 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,8 násobok ktorejkoľvek prílohy + 20g čerstvých strukovín / 0,9 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,8 násobok ktorejkoľvek prílohy + 90g 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 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: 40g piškóty (0,5 násobok nastaveného množstva) + 185g ovocie (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.**