

## ŽENA - 100+kg - 4 jedlá za deň

- a) 3ks celé vajčiko, 50g šunka 90+%
  - b) 3ks celé vajčiko, 30g olomoucké syrečky, 20g olivy
  - c) 2ks celé vajčiko, 60g schwarzwaldská šunka
  - d) 2ks celé vajčiko, 40g balkánsky syr, 60g šunka 90+%
  - e) 2ks celé vajčiko, 60g šunka 90+%, 25g klobása
  - f) 1ks celé vajčiko, 180g cottage cheese, 50g avokádo (napr. nátierka)
  - g) 120g ľudové párky Hyza, 50g olomoucké syrečky
  - h) 160g pravé slovenské párky Hyza
  - i) 15g saláma, 90g šunka 90+%, 40g karička, 30g balkánsky syr
  - j) 50g schwarzwaldská šunka, 40g šunka 90+%, 30g syr 45%, 40g avokádo
  - k) 230g cottage cheese, 80g avokádo (napr. nátierka)
  - l) 30g karička, 60g mozzarella, 20g syr 45%, 40g olomoucké syrečky
  - m) 40g mozzarella, 100g šunka 90+%, 35g slanina
  - n) 30g lučina, 40g syr 45%, 100g šunka 90+%
  - o) 50g balkánsky syr, 90g schwarzwaldská šunka
  - p) 50g treska v majonéze, 220g cottage cheese
  - q) 110g tuniak vo vlastnej šťave, 50g lučina, 50g avokádo (napr. nátierka)
  - r) 120g údený losos, 40g karička, 40g olivy
  - s) 60g sardinky vo vlastnej šťave, 100g cottage cheese, 15g maslo (napr. nátierka)
  - t) 150g zavináče, 70g šunka 90+%
  - u) 300ml mlieko 3,5%, 25g proteín, 15g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
  - v) 140g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 15g arašidové maslo, 20g arašidy
  - w) 130g skyr, 10g proteín, 10g strúhaný kokos, 25g pistácie
  - x) 210g plnotučný tvaroh, 15g proteín
  - y) 2ks biela actívia, 20g proteín, 15g kešu, 15g vlašské orechy
  - z) 110g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 5g chia, 20g lieskové orechy, 10g slnečnicové semienka
- + príloha\*:** 60g krupica / 60g kukuričné lupienky / 60g ovsené vločky / 50g ryžová kaša / 5ks ryžové chlebičky  
80g celozrnné pečivo / 130g slatinský chlieb / 70g džem / 50g med / 60g piškóty / 280g ovocie / príloha z obeda

### Raňajky

/smoothie: 150ml mlieko 3,5%, 100g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 10g ovsené vločky, 90g banán, 10g mak, 15g mandle (aj lúpané)  
/ 120ml mlieko 3,5%, 120g skyr, 10g proteín, 180g bobuľové ovocie, 5g chia, 10g slnečnicové semienka, 10g vlašské orechy  
/ (s vodou): 150g plnotučný tvaroh, 15g proteín, 15g piškóty, 100g banán, 10g arašidové maslo  
/ (s vodou): 100g nízkotučný tvaroh, 15g proteín, 10g džem, 160g bobuľové ovocie, 20g kešu, 15g lieskové orechy

### Desiata /Olovrant

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda  
**+ 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\*:** 55g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 70g quinoa / 210g batáty / 230g zemiaky  
/ 0,6 násobok ktorejkoľvek prílohy + 85g kompót (napr.: 126g batáty + 85g kompót)  
/ 0,7 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 35g čerstvých strukovín  
/ 0,7 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 150g sterilizovaných strukovín

/smoothie: z raňajok

### Večera

**Bielkovina\*\*\*:** 140g divina / 140g králik / 130g kuracie prsia / 150g kuracie stehno bez kože / 160g šunka 90+%  
250g aljašská treska / 130g tuniak vo vlastnej šťave / 330g morské plody / 150g tilapia / 160g zubáč  
300g grécky jogurt bez tuku / 250g skyr / 250g nízkotučný tvaroh / 40g proteín / 110g olomoucké syrečky  
6ks vaječný bielok

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

/smoothie (s vodou): 130g grécky jogurt bez tuku, 20g proteín, 5g med, 15g piškóty, 90g banán  
/ (s vodou): 1ks biela actívia, 30g proteín, 15g ovsené vločky, 160g bobuľové ovocie  
/ (s vodou): 130g skyr, 15g proteín, 30g ovsené vločky, 30g džem

**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: 30g kukuričné lupienky (0,5 násobok nastaveného množstva) + 140g 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: 125g nízkotučný tvaroh (0,5 násobok nastaveného množstva) + 20g proteín (0,5 násobok nastaveného množstva)