

## ŽENA - 100+kg - 5 jedál za deň

- a) 2ks celé vajíčko, 15g syr 45%, 30g šunka 90+%
  - b) 2ks celé vajíčko, 20g olomoucké syrečky, 20g schwarzwaldská šunka
  - c) 1ks celé vajíčko, 50g mozzarella, 50g šunka 90+%
  - d) 1ks celé vajíčko, 80g šunka 90+%, 15g saláma
  - e) 1ks celé vajíčko, 20g olivy, 150g cottage cheese (napr. nátierka)
  - f) 60g ľudové párky Hyza, 40g schwarzwaldská šunka, 25g olomoucké syrečky
  - g) 120g pravé slovenské párky Hyza
  - h) 40g klobása, 50g šunka 90+%, 30g olomoucké syrečky
  - i) 40g balkánsky syr, 40g karička, 80g šunka 90+%
  - j) 60g schwarzwaldská šunka, 30g syr 45%
  - k) 10g saláma, 110g šunka 90+%, 20g lučina, 30g avokádo
  - l) 90g mozzarella, 50g šunka 90+%
  - m) 180g cottage cheese, 60g avokádo (napr. nátierka)
  - n) 30g mozzarella, 20g syr 45%, 30g olomoucké syrečky, 30g balkánsky syr
  - o) 30g slanina, 180g cottage cheese (napr. nátierka)
  - p) 40g treska v majonéze, 180g cottage cheese
  - q) 40g tuniak vo vlastnej šťave, 30g karička, 30g balkánsky syr, 1ks celé vajíčko (napr. nátierka)
  - r) 100g údený losos, 30g lučina
  - s) 80g sardinky vo vlastnej šťave, 10g maslo
  - t) 120g zavináče, 50g šunka 90+%
  - u) 250ml mlieko 3,5%, 20g proteín, 10g horká čokoláda 70+% (napr. krupicová kaša)
  - v) 90g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 10g mak, 15g slnečnicové semienka
  - w) 180g plnotučný tvaroh, 10g proteín
  - x) 110g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 5g chia, 20g vlašské orechy
  - y) 90g skyr, 10g proteín, 15g arašidové maslo, 15g kešu
  - z) 2ks biela actívia, 15g proteín, 5g strúhaný kokos, 10g lieskové orechy, 10g horká čokoláda 70+%
- + príloha\*:** 60g krupica / 60g kukuričné lupienky / 60g ovsené vločky / 50g ryžová kaša / 5ks ryžové chlebíky / 80g celozrnné pečivo / 130g státny chlieb / 70g džem / 50g med / 60g piškóty / 280g ovocie / príloha z obeda

### Raňajky

*/smoothie: 160ml mlieko 3,5%, 1ks biela actívia, 15g proteín, 170g bobulové ovocie, 15g arašidové maslo / 100ml mlieko 3,5%, 90g skyr, 10g proteín, 130g banán, 5g strúhaný kokos, 15g horká čokoláda 70+% / (s vodou): 90g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 90g bobulové ovocie, 80g banán, 20g kešu, 10g mandle (aj lúpané) / (s vodou): 90g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 20g piškóty, 80g banán, 10g arašidy, 15g pistácie*

### Desiata

Ktorákoľvek možnosť z raňajok / Ktorákoľvek možnosť z obeda  
**+ príloha\*:** Ktorákoľvek príloha 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\*:** 55g ryža / bulgur / cestoviny / kuskus / tarhoňa / pohánka / pšeno / 70g quinoa / 210g batáty / 230g zemiaky / 0,5 násobok ktorejkoľvek prílohy + 100g kompót (napr.: 105g batáty + 100g kompót) / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 20g čerstvých strukovín / 0,8 násobok ktorejkoľvek možnosti z a/b/c + 0,7 násobok ktorejkoľvek prílohy + 90g 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\*:** ktorákoľvek príloha z raňajok / obeda

*/smoothie (s vodou): 1ks biela actívia, 25g proteín, 15g piškóty, 150g bobulové ovocie / (s vodou): 90g skyr, 15g proteín, 20g ovsené vločky, 110g banán*

### Večera

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

*/smoothie (s vodou): 80g grécky jogurt bez tuku, 15g proteín, 10g arašidové maslo, 15g lieskové orechy / (s vodou): 25g proteín, 10g chia, 20g mandle (aj lúpané)*

**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 12g bielkovín = 0,5 násobok ktorejkoľvek bielkoviny z olovrantu

\*\*\*bielkovina na olovrant sa môže kombinovať.

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