



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Metabolizmus-Cholesterolu**



🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Metabolizmus – Cholesterol:**

- Ráno:**
- DuoLife Deň – 25 ml s jedlom,
 - DuoLife Medical Formula ProSelect®: 1 – 2 kapsuly,
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold®: 5 ml (môže byť v čase obeda),
 - DuoLife Medical Formula ProDeacid®: 1 – 2 kapsuly, aspoň hodinu po raňajkách*

- Čas obeda:**
- DuoLife Fiber Powder: 1 – 2 vrecúška hodinu pred obedom alebo pridané do obeda (napr. polievky), dobre zapiť vodou alebo inou tekutinou.

- Večer:**
- DuoLife Medical Formula ProCholterol® 1 – 2 kapsuly,
 - DuoLife Noc 25 ml počas jedla.

**Medzi užívaním lieku DuoLife Medical Formula ProDeacid® a užívaním iných výživových doplnkov alebo liekov odporúčame dodržať odstup približne 4 hodín.*

📌 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1600 kcal** (Diétu treba prispôbiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potravy, ktoré napomáhajú správne fungovaniu organizmu.

Súčasťou jedálneho lístka je tabuľka kalorických hodnôt potravín, ktoré sa v diéte objavujú. Pomôže Vám zväčšiť či zmenšiť kalorickú hodnotu jednotlivých jedál podľa individuálnej potreby každého stravníka.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DuoLife **Metabolizmus-Cholesterolu** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije. Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

Spracovali:

Nikodem Finke a Małgorzata Dobrzyńska (osobný tréner a špecialistka klinickej dietológie)

Nákupný zoznam



Zelenina a ovocie
Avokádo 170 g (1,21 ks)
Sladké zemiaky 80 g
Bazalka 10 g (1 list)
Čuďoriedky 210 g (1 porcia, 1,08 šálky)
Brokolica 300 g (2,63 ks)
Broskyňa 85 g (1 ks)
Cibuľa 260 g (2,48 ks)
Cuketa 400 g (0,67 ks)
Cesnak, surový 10 g (2 strúčiky)
Zelené fazuľky 65 g (0,5 šálky)
Hruška 385 g (2,96 ks)
Jabĺko 250 g (1,12 veľkého)
Karfiol 200 g (0,23 ks)
Kôpor 22 g (5,5 lyžičky)
Mrkva 160 g (2 ks)
Mandle 97,5 g (6,5 lyžíc)
Miešaný šalát 90 g
Slnecnicové semenka 20 g (2 lyžice)
Petržlenová vňať 4 g (2 lyžičky)
Nektarinka 173 g (1,5 ks)
Uhorka 240 g (1,34 ks)
Kvasená uhorka 300 g (5 ks)
Vlašské orechy 90 g (6 lyžíc)
Sladká červená paprika 425 g (1,5 plátku, 1,52 ks)
Tekvicové semenka 90 g (0,07 šálky, 8 lyžíc)
Červená paradajka 1440 g (8,47 ks)
Paradajky v plechovke 240 g (1 plechovka)
Cherry paradajky 400 g (1 porcia)
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)
Pór 50 g (1 kúsok)
Rukola 20 g (1 hrst)
Ľadový šalát 160 g (4 list)
Ľanové semenka 25 g (2,5 lyžice)
Čerstvá mrkvová šťava 350 g (1 porcia)
Paradajková šťava 300 g (1,3 šálky)
Slivky 140 g (1 šálka)

Múčne výrobky
Celozrnný chlieb 150 g (5 krajcov)
Ražný chlieb 60 g (1,5 krajcov)
Pohánka 50 g
Pohánková múka 10 g
Kokosová múka 10 g (0,77 lyžíc)
Ovsené otruby 63 g (1 porcia, 4 lyžice, 1 lyžička)
Ovsené vločky 85 g (8,5 lyžíc)
Ryžový chlieb 30 g (3,22 porcie)

Vajcia a mliečne výrobky
Vajcia 240 g (4 ks)
Biely jogurt 180 g (4 lyžice, 0,4 šálky)
Kefír 300 g (1,2 šálky)
Gouda 25 g (1 plátok)
Mozzarella 50 g (0,4 bochníku)
Cottage 200 g (1 balenie)

Mäso a ryby
Treska 250 g (2,5 porcie)
Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie)
Morčacie prsia 350 g (0,88 ks)
Kuracie prsia 270 g (1,35 ks)
Hovädzia pečienka 200 g
Hydinová šunka 60 g (2,14 plátky)
Kuracie stehno 140 g (1,4 porcie)
Údený losos 50 g (1 porcia)

Ostatné
Grepfruit 260 g (1 ks)
Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks)
Kokosové mlieko v plechovke 170 g (2 porcie)
Kokosový olej 30 g (2,31 lyžice)
Repkový olej 35 g (2,31 lyžice, 1,25 lyžičiek)
Olivový olej 174 g (13,1 lyžica, 1 lyžička)
Šampiňóny 60 g (3 ks)
Varená pohánka 155 g
Varené jähly 75 g
Varená hnedá ryža 100 g
Voda 500 g (2,08 šálky)
Horúca voda 125 g (1 porcia)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Celozrnný chlieb 150 g (5 krajcov)	1 krajec (40 g)	84
Ražný chlieb 60 g (1,5 krajíčku)	1 krajec (40 g)	104
Pohánka 50 g	1 sáčok - 100 g	356
Pohánková múka 10 g	1 šálka (200 g)	712
Kokosová múka 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené otruby 63 g (1 porcia, 4 lyžice, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 85 g (8,5 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlebiček 30 g (3,22 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 240 g (4 ks)	1 ks	78
Biely jogurt 180 g (4 lyžice, 0,4 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Kefír 300 g (1,2 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Gouda 25 g (1 plátok)	1 plátok	23
Mozzarella 50 g (0,4 bochníku)	100 g	255
Cottage 200 g (1 balenie)	lyžice (10 g)	8
Avokádo 170 g (1,21 ks)	1 kus (130 g)	208
Sladké zemiaky 80 g	1 ks (100 g)	76
Bazalka 10 g (1 list)	1 hrst	6
Čučoriedky 210 g (1 porcia, 1,08 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Brokolica 300 g (2,63 ks)	1 ks	114
Broskyňa 85 g (1 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 260 g (2,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 400 g (0,67 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak, čerstvý 10 g (2 strúčiky)	1 strúčik (5 g)	7,5
Zelené fazuľky 65 g (0,5 šálky)	1 hrst (100 g)	16
Hruška 385 g (2,96 ks)	1 ks	127
Jablko 250 g (1,12 veľkého)	1 veľké	112
Karfiol 200 g (0,23 ks)	1 ks (870 g)	174
Kôpor 22 g (5,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 160 g (2 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 97,5 g (6,5 lyžíc)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 90 g	80 g	13,6
Slnečnicové semienka 20 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	60

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám.

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Petržlenová vňať 4 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Nektarinka 173 g (1,5 ks)	1 ks (115 g)	57
Uhorka 240 g (1,34 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 300 g (5 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 90 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	64,5
Sladká červená paprika 425 g (1,5 plátku, 1,52 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 90 g (0,07 šálky, 8 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	56
Červené paradajky 1440 g (8,47 ks)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 240 g (1 plechovka)	1 plechovka (200 g)	56
Cherry paradajky 400 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Pór 50 g (1 kúsok)	100 g	61
Rukola 20 g (1 hrst)	1 hrst (20 g)	5
Ľadový šalát 160 g (4 listy)	1 list (15 g)	2,4
Ľanové semienko 25 g (2,5 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 350 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1,3 šálky)	1 šálka (300 g)	60
Slivky 140 g (1 šálka)	1 šálka (200 g)	500
Treska 250 g (2,5 porcie)	1 filé (100 g)	82
Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie)	100 g	133
Morčacie prsia 350 g (0,88 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 270 g (1,35 ks)	1 ks (250 g)	302
Bravčová pečienka 200 g	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 60 g (2,14 plátky)	1 porcia (20 g)	26
Kuracie stehno 140 g (1,4 porcie)	1 ks (100 g)	124
Údený losos 50 g (1 porcia)	1 filé (28 g)	45
Grepfruit 260 g (1 ks)	1 ks (262 g)	110
Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks)	1 ks	71
Kokosové mlieko v plechovke 170 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	258
Kokosový olej 30 g (2,31 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 35 g (2,31 lyžice, 1,25 lyžičiek)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 174 g (13,1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 60 g (3 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Varená pohánka 155 g	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno 75 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 100 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 500 g (2,08 šálky)	1 šálka (200 g)	0
Horúca voda 125 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	0

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám.

Deň 1



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 258 kcal		• Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice)	118 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 22 g, tuky 1.91 g	
		• Ovsené otruby 24 g, (1 porcia)	86.6 kcal, bielkoviny 4.32 g, sacharidy 10.9 g, tuky 1.85 g	
		• Lanové semienka 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g	
		• Horúca voda 125 g, (1 porcia)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g	
10:30 Desiata 163 kcal		• Broskyňa 85 g, (1 ks)	33.1 kcal, bielkoviny 0.77 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.21 g	
		• Mandle 22,5 g, (1,5 lyžíc)	130 kcal, bielkoviny 4.76 g, sacharidy 4.85 g, tuky 11.2 g	
13:00 Obed 622 kcal	Šalát s kuracími/ morčacími prsíčkami	• Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks) • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžíc) • Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) • Ľadový šalát 80 g, (2 list) • Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks) • Kôpor 12 g, (3 lyžičky) • Uhorka 100 g, (0,56 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžíc)	20 min 622 kcal, bielkoviny 44.4 g, sacharidy 17 g, tuky 39.7 g	Morčacie/kuracie mäso okoreňte a poduste na oleji. K hotovému mäsu primiešajte zeleninu, dochuťte a pridajte olivový olej.
16:00 Olovrant 130 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 350 g, (1 porcia)	130 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 30.4 g, tuky 0.35 g	
19:00 Večera 297 kcal	Pšenová kaša s pómom	• Varené pšeno 45 g • Červená paradajka 150 g, (0,88 ks) • Pór 50 g, (1 kúsok) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Petržlenová vňať 2 g, (1 lyžička) • Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky)	15 min 297 kcal, bielkoviny 5.37 g, sacharidy 22.7 g, tuky 20.4 g	Uvarené pšeno zmiešajte so zeleninou udusenú na oleji. Posypte petržlenovou vňaťou, tekvicovým semienkom a obľúbenými bylinkami.

Deň 2

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 332 kcal		Celozrnný chlieb 60 g, (2 krajce)	138 kcal, bielkoviny 3.54 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.78 g	
		Hydinové šunka 60 g, (2,14 plátky)	83.4 kcal, bielkoviny 9.78 g, sacharidy 2 g, tuky 3.73 g	
		Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g	
		Sladká červená paprika 75 g, (1,5 plátkov)	23.3 kcal, bielkoviny 0.74 g, sacharidy 4.52 g, tuky 0.22 g	
10:30 Desiata 130 kcal		Jablko 250 g, (1,12 veľkého)	130 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 34.5 g, tuky 0.43 g	
13:00 Obed 288 kcal	Pečená morka	- Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) - Varená pohánka 60 g - Brokolica 300 g, (2,63 ks) - Olivový olej 20 g, (1,54 lyžíc)	20 min 288 kcal, bielkoviny 19.9 g, sacharidy 15.3 g, tuky 15.5 g	Morčacie mäso upečte s obľúbeným korením. Podávajte s varenou pohánkou a brokolicou. Pokvapkajte olivovým olejom.
16:00 Olovrant 86.6 kcal		Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
19:00 Večera 327 kcal	Duszona cukinia z udkiem Kurczaka	- Cuketa 300 g, (0,5 ks) - Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) - Tekvicové semienka 15 g, (1,5 lyžice) - Olivový olej 4 g, (1 lyžička) - Kuracie stehno 70 g, (0,7 porcie)	15 min 185 kcal, bielkoviny 9.96 g, sacharidy 5.47 g, tuky 14.7 g	Cuketu a stehno uduste na oleji. Prídete na olivovom oleji opražené tekvicové semienka.

Deň 3

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 447 kcal	Praženica	• Vajcia 120 g, (2 ks) • Šampiňóny 60 g, (3 ks) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžíc) • Červené rajskej jablčko 100 g, (0,59 ks) • Ražný chlieb 60 g, (1,5 krajcov)	8 min 447 kcal, bielkoviny 20.4 g, sacharidy 34.2 g, tuky 22.5 g	
10:30 Desiata 198 kcal		• Hruška 195 g, (1,5 ks)	111 kcal, bielkoviny 0.7 g, sacharidy 29.7 g, tuky 0.27 g	
		• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
13:00 Obed 556 kcal	Kura na kari	• Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) • Biely jogurt 80 g, (4 lyžice) • Repkový olej 20 g, (1,54 lyžíc) • Varená hnedá ryža 100 g • Uhorka 140 g, (0,78 ks)	20 min 556 kcal, bielkoviny 38.2 g, sacharidy 38.1 g, tuky 26.2 g	Marináda: Biely jogurt + podľa chuti karí, paprika, čierne korenie – zmiešajte a pridajte pokrúpané kuracie mäso (mäso môžete vložiť do marinády deň vopred). Namarinované mäso usmažte na repkovom oleji. Podávajte s varenou ryžou a šalátovou uhorkou.
16:00 Olovrant 164 kcal		• Paradajková šťava 300 g, (1,3 šálky)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g	
		• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
19:00 Večera 356 kcal		• Údený losos 50 g, (1 porcia)	88.5 kcal, bielkoviny 8.18 g, sacharidy 0 g, tuky 5.95 g	
		• Ľadový šalát 80 g, (2 list)	11.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g	
		• Cherry paradajky 200 g, (1 porcia)	30 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 7.2 g, tuky 0.4 g	
		• Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	112 kcal, bielkoviny 6.05 g, sacharidy 2.14 g, tuky 9.81 g	
		• Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g	

Deň 4

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 446 kcal		• Ovsené vločky 25 g, (2,5 lyžice)	98.5 kcal, bielkoviny 2.75 g, sacharidy 18.4 g, tuky 1.59 g	
		• Ovsené otruby 16 g, (2 lyžice)	57.8 kcal, bielkoviny 2.88 g, sacharidy 7.3 g, tuky 1.23 g	
		• Lanové semienka 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g	
		• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	
		• Čučoriedky 70 g, (1 porcia)	39.9 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 10.1 g, tuky 0.23 g	
10:30 Desiata 206 kcal		• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g,tuky 0.86 g	
		• Avokádo 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g	
		• Sladká červená paprika 50 g, (0,22 ks)	15.5 kcal, bielkoviny 0.49 g, sacharidy 3.02 g, tuky 0.15 g	
13:00 Obed 562 kcal	Pečené kuracie prsička s bylinkami	• Kuracie prsia 120 g, (0,6 ks) • Cuketa 100 g, (0,17 ks) • Cherry paradajky 200 g • Sladká červená paprika 50 g, (0,22 ks) • Biely jogurt 100 g, (0,4 šálky) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžíc) • Slnečnicové semienka 20 g, (2 lyžice)	20 min 562 kcal, bielkoviny 36.2 g, sacharidy 21.2 g, tuky 36 g	Kuracie prsia uvarte alebo upečte v alobale osolené a obalené bylinkami. Podávajte s dusenou alebo surovou cuketou, paradajkami a nakrájanou paprikou. Zalejte bielym jogurtom zmiešaným s olivovým olejom a obľúbeným korením.
16:00 Olovrant 123 kcal		• Kefír 300 g, (1,2 šálky)	123 kcal, bielkoviny 11.4 g, sacharidy 13.4 g, tuky 2.79 g	
19:00 Večera 378 kcal	Paradajková polievka s hrušky a cesnakom	• Paradajky v plechovke 240 g, (1 plechovka) • Hruška 50 g, (0,38 ks) • Cibuľa 105 g, (1 ks) • Cesnak, čerstvý 10 g, (2 strúčiky) • Bazalka 5 g • Varené pšeno 30 g • Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice) • Kuracie stehno 70 g, (0,7 porcie)	20 min 378 kcal, bielkoviny 20.5 g, sacharidy 35.7 g, tuky 17.2 g	Cibuľu a cesnak nakrájajte a osmažte. Pridajte paradajky a pohár vody. Asi po 10-15 minútach pridajte nakrájanú hrušku a hrst čerstvej bazalky. Dochutíte solou a korením a varte asi 3-4 minúty. Zmixujte s vareným pšenom a posypete tekvicovým semenkom. Podávajte s kúskami vareného kuracieho mäsa bez kože.

Deň 5

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 399 kcal		• Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice)	159 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g	
		• Ovsené otruby 16 g, (2 lyžice)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Lanové semienka 5 g, (0,5 lyžice)	1.15 kcal, bielkoviny 0.16 g, sacharidy 0.13 g, tuky 0.03 g	
		• Vlašské orechy 5 g, (0,5 lyžice)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g	
		• Kokosové mlieko v plechovke 50 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	
10:30 Desiata 141 kcal		• Nektarinka 173 g, (1,5 ks)	76.1 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 18.3 g, tuky 0.55 g	
		• Slivky 140 g, (1 šálka)	64.4 kcal, bielkoviny 0.98 g, sacharidy 16 g, tuky 0.39 g	
13:00 Obed 631 kcal	Dusené hovädzie s pohánka a zeleninou	• Hovädzia pečienka 200 g, (0,3 ks) • Cibuľa 105 g, (1 ks) • Sladká červená paprika 150 g, (0,65 ks) • Varená pohánka 55 g • Miešaný šalát 50 g • Olivový olej 26 g, (2 lyžice)	20 min 631 kcal, bielkoviny 49.8 g, sacharidy 32.1 g, tuky 32.6 g	Hovädzie mäso poduste s cibuľou a paprikou. Podávajte s varenou pohánkou a šalátom okoreným podľa chuti a pokapaným olivovým olejom.
16:00 Olovrant 174 kcal		• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
19:00 Večera 375 kcal		• Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku)	159 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g	
		• Červené paradajky 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Bazalka 5 g, (1 list)	1.15 kcal, bielkoviny 0.16 g, sacharidy 0.13 g, tuky 0.03 g	
		• Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g	
		• Ryžový chlieb 10 g, (2,22 porcie)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	

Deň 6



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 389 kcal		• Celozrnný chlieb 90 g, (3 krajce)	207 kcal, bielkoviny 5.31 g, sacharidy 46.1 g, tuky 1.17 g	
		• Avokádo 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g	
		• Kvasené uhorky 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g	
10:30 Desiata 178 kcal	Koktail z čučoriedkami	• Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 250 g, (1,04 šálky) • Čučoriedky 140 g, (1,08 šálky)	10 min 178 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 21 g, tuky 10.7 g	Všetky suroviny zmixujte.
13:00 Obed 614 kcal	Mrkvová kuličky s cibuľou	• Mleté kuracie mäso 150 g, (1,5 porcie) • Mrkva 160 g, (2 ks) • Cibuľa 50 g, (0,48 ks) • Žltok 20 g, (1 ks) • Repkový olej 5 g, (1,25 lyžičky) • Ovsené otruby 7 g, (1 lyžička) • Varená pohánka 40 g • Karfiol 200 g, (0,23 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Kôpor 4 g, (1 lyžička)	25 min 614 kcal, bielkoviny 34 g, sacharidy 38.8 g, tuky 33.5 g	Mäso, mrkva, žltok a otruby zmiešajte a vytvorte guľičky. Cibuľu nakrájajte. Na panvicu nalejte 1 lyžičku repkového oleja, 3-4 lyžice vody, rozohrejte a uduste cibuľu. Pridajte guľičky a varte 20 min. Podávajte spolu s cibuľou, varenou pohánkou a vareným karfiolom pokapaným olivovým olejom a posypaným kôprom.
16:00 Olovrant 196 kcal		• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	
19:00 Večera 345 kcal		• Cottage 200 g, (1 balenie)	144 kcal, bielkoviny 24.8 g, sacharidy 5.44 g, tuky 2.04 g	
		• Červené paradajky 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Tekvicové semienka 25 g, (2,5 lyžice)	140 kcal, bielkoviny 7.56 g, sacharidy 2.68 g, tuky 12.3 g	

Deň7

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 455 kcal	Omeleta so syrom	• Vajcia 120 g, (2 ks) • Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžíc) • Pohánková múka 10 g • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžíc) • Rukola 20 g, (1 hrst) • Gouda 25 g, (1 plátok)	8 min 455 kcal, bielkoviny 22.6 g, sacharidy 10.4 g, tuky 34.2 g	Usmažte omeletu a navrch dajte rukolu a goudu alebo kozí syr.
10:30 Desiata 170 kcal		• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
		• Grepfruit 260 g, (1 ks)	83.2 kcal, bielkoviny 1.64 g, sacharidy 21 g, tuky 0.26 g	
13:00 Obed 551 kcal	Treska pečená v alobale	• Treska 250 g, (2,5 porcie) • Kôpor 2 g, (0,5 lyžičky) • Sladká červená paprika 100 g, (0,43 ks) • Červená paradajka 340 g, (2 ks) • Miešaný šalát 40 g • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžíc) • Sladké zemiaky 80 g	20 min 551 kcal, bielkoviny 43.9 g, sacharidy 39.6 g, tuky 20.1 g	Tresku posypte kôprom a upečte v alobale. Podávajte s pečenými sladkými zemiakmi a nakrájanou zeleninou pokvapkanou olivovým olejom a okorenenu podľa chuti.
16:00 Olovrant 218 kcal		• Kokosové mlieko v plechovke	138 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 1.96 g, tuky 14.9 g	
		• Voda 250 g, (1,04 šálky)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g	
		• Hruška 140 g, (1,08 ks)	79.8 kcal, bielkoviny 0.5 g, sacharidy 21.3 g, tuky 0.2 g	
19:00 Večera 319 kcal	Fazulový šalát s pohánkou	• Pohánka 50 g • Zelené fazuľky 65 g, (0,5 šálky) • Červená paradajka 170 g, (1 ks) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Petržlenová vňať 2 g, (1 lyžička) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	15 min 319 kcal, bielkoviny 7.79 g, sacharidy 45.8 g, tuky 11.6 g	Zelené fazuľky uvarte, zvlášť uvarte pohánku. Zmiešajte, osolte, okoreňte a pokvapkajte olivovým olejom.