



# Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Srdce**



## 🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Srdce**:

- Ráno:**
- DuoLife Deň – 25 ml s jedlom,
  - DuoLife Vita C: 25 – 50 ml,
  - DuoLife Medical Formula ProCardiol®: 1 – 2 kapsuly,
  - DuoLife RegenOil Liquid Gold®: 5 ml (môže byť v čase obeda).

- Čas obeda:**
- DuoLife Fiber Powder – 1 vrecúško, pol hodiny pred obedom alebo pridané do obeda (napr. polievky), dobre zapiť vodou alebo inou tekutinou,
  - DuoLife Medical Formula ProSugar®: 1 – 2 kapsuly po obede.

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

## 📌 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1650 kcal** (Diétu treba prispôbiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potraviny, 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 strávnika.

\*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DuoLife **Srdce** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň tri mesiace..

## **Spracovali:**

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

# Nákupný zoznam



DuoLife

## Zelenina a ovocie

Avokádo 310 g (2,21 ks)
Banán 60 g (0,5 ks)
Čučoriedky 680 g (5,23 šálky)
Cibuľa 340 g (3,25 ks)
Cuketa 300 g (0,5 ks)
Cesnak, surový 20 g (4 strúčiky)
Zelené fazulky 200 g (1,54 šálky)
Kôpor 12 g (3 lyžičky)
Maliny 250 g (2,08 šálky)
Mrkva 520 g (6,5 ks)
Mandle 60 g (4 lyžice)
Miešaný šalát 80 g (1 porcia)
Sušené marhule 20 g (2 ks)
Petržlenová vňať 16 g (4 lyžičky)
Uhorka 730 g (4,06 ks)
Kvasená uhorka 120 g (2 ks)
Lieskové orechy 30 g (2 lyžice)
Vlašské orechy 100 g (6,67 lyžice)
Paprika červená sladká 830 g (3,58 ks)
Tekvicové semenka 70 g (0,21 šálky, 4 lyžice)
Petržlen 40 g (0,5 koreňa)
Paradajky červená 2120 g (12,5 ks)
Cherry paradajky 300 g (1 porcia)
Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky)
Rukola 20 g (1 hrst)
Redkovky 75 g (5 ks)
Ladový šalát 280 g (7 listov)
Zeler koreňový 90 g (1,5 plátku)
Lanové semenka 5 g (1 lyžička)
Čerstvá mrkvová šťava 250 g (1 porcia)
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)
Slivky 140 g (1 šálka)
Sušené slivky 14 g (2 ks)

## Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 540 g (9 ks)
Jogurt biely 190 g (1 porcia, 4,5 lyžice)
Jogurt nízkoťučný 10 g (0,5 lyžice)
Kefír 350 g (1,4 šálky)
Mozzarella 100 g (0,8 bochníku)
Cottage 300 g (1,5 balenia)

## Múčne výrobky

Celozrnný chlieb 105 g (1 ks, 1 porcia)
Ražný chlieb 50 g (1,25 krajíčku)
Pšenová múka 10 g (1 lyžica)
Kokosová múka 15 g (1,15 lyžice)
Ovsené otruby 10 g (1,43 lyžičky)
Hnedá ryža 13 g (0,07 šálky)
Ryžový chlieb 60 g (3 porcie)

## Mäso a ryby

Treska 100 g (1 porcia)
Varená kuracie prsia 150 g (1,5 Porcia)
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)
Kuracie prsia 540 g (2,7 ks)
Hovädzia pečienka 350 g (0,52 ks)
Hydinová šunka 100 g (2 porcie, 2,14 plátku)
Tuniak vo vlastnej šťave 50 g (0,42 plechovky)
Kuracie stehno 250 g (2,5 porcie)

## Ostatné

Kari 2 g (1 lyžička)
Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks)
Vajcia na tvrdo / na mäkko 120 g (2 ks)
Brezový cukor 5 g (1 lyžička)
Rezance z fazule mungo 25 g
Med 10 g (0,4 lyžice)
Horčica 40 g (2 lyžice)
Kokosový olej 29 g (1,92 lyžica, 1 lyžička)
Olivový olej 163 g (12,2 lyžica, 1 lyžička)
Šampiňóny 320 g (11 ks)
Pšenové vločky 30 g (3 lyžice)
Sójová omáčka 10 g (2 lyžičky)
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)
Varená pohánka 100 g (1 porcia)
Varené jáhly 90 g (1 porcia)
Varená hnedá ryža 160 g (3 porcie)
Provensálske korenie 6 g (2 lyžičky)

# Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Celozrnný chlieb 105 g (1 ks, 1 porcia)	1 krajec (40 g)	84
Ražný chlieb 50 g (1,25 krajíčku)	1 krajec (40 g)	104
Pšeňová múka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	35,6
Kokosová múka 15 g (1,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené otruby 10 g (1,43 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	35,8
Hnedá ryža 13 g (0,07 šálky)	1 šálka (200 g)	220
Ryžový chlebiček 60 g (3 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 540 g (9 ks)	1 ks	78
Jogurt biely 190 g (1 porcia, 4,5 lyžice)	1 šálka (200 g)	82
Jogurt nízkotučný 10 g (0,5 lyžice)	1 šálka (200 g)	164
Kefír 350 g (1,4 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Mozzarella 100 g (0,8 bochníku)	100 g	255
Cottage 300 g (1,5 balenia)	lyžice (10 g)	8
Avokádo 310 g (2,21 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 60 g (0,5 ks)	1 ks (120 g)	107
Čučoriedky 680 g (5,23 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Cibuľa 340 g (3,25 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 300 g (0,5 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak, surový 20 g (4 strúčiky)	1 strúčik (5 g)	7,5
Zelené fazuľky 200 g (1,54 šálky)	1 hrst (100 g)	16
Kôpor 12 g (3 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 250 g (2,08 šálky)	100 g	28
Mrkva 520 g (6,5 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 60 g (4 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g (1 porcia)	80 g	13,6
Sušené marhule 20 g (2 ks)	1 ks (10 g)	29
Petržlenová vňať 16 g (4 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 730 g (4,06 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 120 g (2 ks)	1 ks (60 g)	7
Lieskové orechy 30 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	62,8
Vlašské orechy 100 g (6,67 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 830 g (3,58 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 70 g (0,21 šálky, 4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 40 g (0,5 koreňa)	1 ks koreňa	28
Paradajky červená 2120 g (12,5 ks)	1 ks (170 g)	23
Cherry paradajky 300 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky)	1 šálka (130 g)	39
Rukola 20 g (1 hrst)	1 hrst (20 g)	5
Redkovky 75 g (5 ks)	1 ks	2

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
Ladový šalát 280 g (7 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 90 g (1,5 plátku)	1 plátok (60 g)	24
Lanové semienko 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 250 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Slivky 140 g (1 šálka)	1 šálka (200 g)	500
Sušené slivky 14 g (2 ks)	1 ks	21
Treska 100 g (1 porcia)	1 filet (100 g)	82
Varená kuracie prsia 150 g (1,5 porcie)	1 filet (100 g)	151
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 540 g (2,7 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzie pečene350 g (0,52 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 100 g (2 porcie, 2,14 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 50 g (0,42 plechovky)	100 g	103
Kuracie stehno 250 g (2,5 porcie)	1 ks (100 g)	124
Kari 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	9
Slepačie vajcia, žltok 20 g (1 ks)	1 ks	71
Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g (2 ks)	1 ks	78
Brezový cukor 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Rezance z fazule mungo 25 p	80 g	112
Med 10 g (0,4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33
Horčica 40 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 29 g (1,92 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Olivový olej 163 g (12,2 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 320 g (11 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 30 g (3 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36
Sójová omáčka 10 g (2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	14
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 100 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno 90 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 160 g (3 porcie)	1 šálka (200 g)	220
Provensálske korenie 6 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 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
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>404 kcal</b>	Praženica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vajcia 180 g, (3 ks)</li> <li>• Šampiňóny 60 g, (3 ks)</li> <li>• Kokosový olej 15 g, (1,15 lyžice)</li> </ul>	8 min   404 kcal, proteíny 22.8 g, sacharidy 2.4 g, tuky 31 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>184 kcal</b>		• Ryžový chlebiček 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, proteíny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	
		• Paradajky červené 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>563 kcal</b>	Dusené hovädzie mäso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hovädzie pečené 200 g, (0,3 ks)</li> <li>• Kvasené uhorky 120 g, (2 ks)</li> <li>• Horčica 20 g, (1 lyžica)</li> <li>• Cibuľa 105 g, (1 ks)</li> <li>• Provensálske korenie 6 g, (2 lyžičky)</li> <li>• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li> <li>• Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky)</li> </ul>	15 min   461 kcal, proteíny 50.6 g, sacharidy 13.9 g, tuky 21.5 g	Mäso očistite, odstráňte šlachy a blany, umyte, osušte a nakrájajte na kocky. Cibuľu s kvasenými uhorkami nasekajte na drobno, zmiešajte s horčicou a okoreňte podľa chuti. S touto zmesou duste hovädzie mäso asi pol hodiny na panvici, trochu posolte, najlepšie himalájskou soľou, a okoreňte, prilejte trochu vody. Duste pod pokrievkou na miernom ohni ešte niekoľko minút, až bude mäso mäkké. Podávajte s varenou pohánkou pokvapkanú olejom a posypanou tekvicovými semienkami.
		• Varená pohanka 100 g, (1 porcia)	102 kcal, proteíny 3.8 g, sacharidy 21 g, tuky 0.9 g	
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>160 kcal</b>		• Čučoriedky 280 g, (2,15 šálky)	160 kcal, proteíny 2.07 g, sacharidy 40.6 g, tuky 0.92 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>344 kcal</b>		• Paradajky červená 510 g, (3 ks)	91.8 kcal, proteíny 4.49 g, sacharidy 19.8 g, tuky 1.02 g	
		• Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku)	159 kcal, proteíny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g	
		• Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, proteíny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	

# Deň 2

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>396 kcal</b>		• Ryžový chlieb 40 g, (2 porcie)	157 kcal, proteíny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g	
		• Vajce natvrdo/na mätko 120 g, (2 ks)	167 kcal, proteíny 15 g, sacharidy 0 g, tuky 11.6 g	
		• Hydinové šunka 30 g, (1 porcia)	41.7 kcal, proteíny 4.89 g, sacharidy 1 g, tuky 1.86 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>191 kcal</b>		• Maliny 250 g, (2,08 šálky)	130 kcal, proteíny 3 g, sacharidy 29.8 g, tuky 1.63 g	
		• Jogurt biely 100 g, (1 porcia)	61 kcal, proteíny 3.47 g, sacharidy 4.66 g, tuky 3.25 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>549 kcal</b>	Pečené/varené stehná	• Kuracie stehno 250 g, (2,5 porcie) • Olivový olej 13 g, (1 lyžica) • Jogurt biely 20 g, (1 lyžica) • Uhorka 180 g, (1 ks)	15 min   549 kcal, proteíny 42.6 g, sacharidy 6.2 g, tuky 39.1 g	150 g mäsa zo stehien upečte/uduste na oleji. Podávajte s uhorkovým šalátom s jogurtom.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>164 kcal</b>		• Mrkva 240 g, (3 ks)	98.4 kcal, proteíny 2.23 g, sacharidy 23 g, tuky 0.58 g	
		• Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, proteíny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>347 kcal</b>	Šalát s tuniakom a ryžou	• Tuniak vo vlastnej šťave 50 g, (0,42 plechovky) • Varená hnedá ryža 20 g • Paprika červená sladká 230 g, (1 ks) • Uhorka 100 g, (0,56 ks) • Cibuľa 50 g, (0,48 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Tekvicové semenka 15 g, (1,5 lyžice)	15 min   347 kcal, proteíny 15.1 g, sacharidy 28.9 g, tuky 17.5 g	Zeleninu nakrájajte na drobno. Tekvicový semenka upražte. Okoreňte podľa chuti.

# Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>411 kcal</b>	Pšenové kaša na sladko	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice)</li><li>• Avokádo 100 g, (0,71 ks)</li><li>• Vlašské orechy 20 g, (1,33 lyžice)</li><li>• Brezový cukor 5 g, (1 lyžička)</li></ul>	10 min   411 kcal, proteíny 8 g, sacharidy 36.3 g, tuky 28.2 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>196 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Vlašské orechy 30 g, (2 lyžice)</li></ul>	196 kcal, proteíny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>558 kcal</b>	Morčacie prsia pečené so zeleninou v alobale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks)</li><li>• Paradajky červená 170 g, (1 ks)</li><li>• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)</li><li>• Cuketa 300 g, (0,5 ks)</li><li>• Šampiňóny 100 g, (5 ks)</li><li>• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik)</li><li>• Jogurt nízkoťučný 10 g, (0,5 lyžice)</li><li>• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li></ul>	10 min   481 kcal, proteíny 37.7 g, sacharidy 28.1 g, tuky 20.7 g	Podávajte s pohánkou, pridajte olivový olej a jogurt.
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Varená hnedá ryža 60 g, (1 porcia)</li></ul>	77.4 kcal, proteíny 1.68 g, sacharidy 18.4 g, tuky 0.48 g	
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>153 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paradajková šťava 300 g, (1 porcia)</li></ul>	66 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>329 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Cottage 300 g, (1,5 balenia)</li></ul>	216 kcal, proteíny 37.2 g, sacharidy 8.16 g, tuky 3.06 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paradajky červené 340 g, (2 ks)</li></ul>	61.2 kcal, proteíny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ražný chlieb 20 g, (0,5 krajíčku)</li></ul>	51.8 kcal, proteíny 1.7 g, sacharidy 9.66 g, tuky 0.66 g	

# Deň 4



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>438 kcal</b>	Omeleta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 120 g, (2 ks)</li><li>• Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice)</li><li>• Pšenovú múka 10 g, (1 lyžica)</li><li>• Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Rukola 20 g, (1 hrst)</li><li>• Cherry paradajky 100 g</li><li>• Hydinová šunka 40 g, (1,43 plátku)</li><li>• Jogurt biely 30 g, (1,5 lyžice)</li></ul>	8 min   438 kcal, proteíny 25 g, sacharidy 17.3 g, tuky 28.3 g	Usmažte omeletu a na ňu nakladie rukolu, cherry paradajky, šunku a jogurt.
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>201 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Čučoriedky 200 g, (1,54 šálky)</li></ul>	114 kcal, proteíny 1.48 g, sacharidy 29 g, tuky 0.66 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>548 kcal</b>	Rajčinová polievka s knedličkami	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)</li><li>• Slepacie vajcia, žltok 20 g, (1 ks)</li><li>• Cibuľa 30 g, (0,29 ks)</li><li>• Ovsené otruby 10 g, (1,43 lyžičky)</li><li>• Petržlen 40 g, (0,5 koreňa)</li><li>• Zeler koreňový 60 g, (1 plátok)</li><li>• Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik)</li><li>• Sušená bazalka 1 g, (0,5 lyžičky)</li><li>• Paradajky červená 170 g, (1 ks)</li><li>• Rezance z fazule mungo 25 g</li><li>• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li></ul>	20 min   548 kcal, proteíny 46.4 g, sacharidy 37.1 g, tuky 19.8 g	Mäso z jedného kuracieho prsia pomelte a zmiešajte so žltkom, na drobno posekanou cibuľou a ovsenými otrubami. Okoreňte podľa chuti. Z hmoty vytvorte guľičky, vhodte ich do vriacej vody (250 ml). Do vývaru pridajte tiež olej, petržlen, zeler a cesnak. Varte 15 až 20 min. a potom mäsové guľičky vyberte. Pridajte bazalku, paradajky a zmixujte. Dokoňte podľa chuti. Polievku podávajte s mäsovými guľkami a rezancami z fazuľami mungo.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>160 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mrkva 160 g (2 ks)</li></ul>	65.6 kcal, proteíny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Lieskové orechy 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	94.2 kcal, proteíny 2.24 g, sacharidy 2.5 g, tuky 9.11 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>322 kcal</b>	Varené fazuľky s mozzarellou	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zelené fazuľky 200 g, (1,54 šálky)</li><li>• Kôpor 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Paradajky červená 340 g, (2 ks)</li><li>• Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku)</li><li>• Sušená bazalka 1 g, (0,5 lyžičky)</li></ul>	15 min   322 kcal, proteíny 12.8 g, sacharidy 23.9 g, tuky 16.1 g	



# Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>460 kcal</b>	Pšenové placky	<ul style="list-style-type: none"><li>• Varené jähly 45 g</li><li>• Banán 60 g, (0,5 ks)</li><li>• Vajcia 60 g, (1 ks)</li><li>• Avokádo 70 g, (0,5 ks)</li><li>• Vlašské orechy 25 g, (1,67 lyžice)</li></ul>	10 min   460 kcal, proteíny 14.3 g, sacharidy 31.3 g, tuky 31.9 g	Do vareného pšena vmiešajte banán. Pridajte štipku škorice a zázvoru a jedno vajce. Z cesta urobte placky a tie opečte na neprílnavej panvici bez tuku 3 minúty z každej strany. Podávajte s nakrájaným avokádom a orechmi.
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>202 kcal</b>	Koktail s čučoriedkami	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ľanové semienka 5 g, (1 lyžička)</li><li>• Kefír 150 g, (0,6 šálky)</li><li>• Čučoriedky 200 g, (1,54 šálky)</li></ul>	10 min   202 kcal, proteíny 5.4 g, sacharidy 35.4 g, tuky 2.1 g	Všetky suroviny zmixujte.
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>541 kcal</b>	Kuracie karbonátky so šampiňónmi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)</li><li>• Šampiňóny 60 g, (3 ks)</li><li>• Cibuľa 105 g, (1 ks)</li><li>• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Vajcia 60 g, (1 ks)</li></ul>	20 min   327 kcal, proteíny 43 g, sacharidy 12.8 g, tuky 8.5 g	Šampiňóny, cibuľu a petržlen pokrájajte na drobno a pridajte do mletého mäsa. Vmiešajte jedno vajce a dokoňte podľa chuti. Zo zmesi urobte karbonátky a usmažte. Ak je zmes príliš riedka, pridajte 2 lyžice jáhlových vločiek.
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Varené pšeno 45 g, (1 porcia)</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ľadový šalát 160 g, (4 listy)</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Uhorka 90 g, (0,5 ks)</li></ul>		
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paradajky červené 80 g, (0,47 ks)</li></ul>		
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>124 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Cherry paradajky 200 g, (1 porcia)</li></ul>	30 kcal, proteíny 1.8 g, sacharidy 7.2 g, tuky 0.4 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Lieskové orechy 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	94.2 kcal, proteíny 2.24 g, sacharidy 2.5 g, tuky 9.11 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>339 kcal</b>	Treska pečené v alobale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treska 100 g, (1 porcia)</li><li>• Redkovky 75 g, (5 ks)</li><li>• Uhorka 180 g, (1 ks)</li><li>• Tekvicové semienka 25 g, (2,5 lyžice)</li><li>• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li></ul>	20 min   339 kcal, proteíny 24.5 g, sacharidy 10.2 g, tuky 22.3 g	Tekvicové semienka upražte.

# Deň 6

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>431 kcal</b>		• Celozrnný chlieb 35 g, (1 ks)	80.5 kcal, proteíny 2.06 g, sacharidy 17.9 g, tuky 0.45 g	
		• Avokádo 140 g, (1 ks)	224 kcal, proteíny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g	
		• Cesnak, syrové 5 g, (1 strúčik)	7.45 kcal, proteíny 0.32 g, sacharidy 1.65 g, tuky 0.03 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, proteíny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>169 kcal</b>		• Kefír 200 g, (0,8 šálky)	82 kcal, proteíny 7.58 g, sacharidy 8.96 g, tuky 1.86 g	
		• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>559 kcal</b>	Maďarská gulášová polievka	• Hovädzie pečené 150 g, (0,22 ks) • Mrkva 80 g, (1 ks) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Cibuľa 50 g, (0,48 ks) • Šampiňóny 100 g • Paradajkový pretlak 120 g, (0,5 šálky) • Olivový olej 26 g, (2 lyžice) • Cesnak, surový 5 g, (1 strúčik)	20 min   559 kcal, proteíny 38.7 g, sacharidy 28.8 g, tuky 30.6 g	Mäso nakrájajte na kocky a osmažte na oleji. Pridajte na kocky nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak a lyžicu papriky. Osmažené mäso preložte do hrnca, osolte, najlepšie himalájskou soľou, okoreňte, pridajte nové korenie a bobkový list, na kocky nakrájanú papriku a šampiňóny. Pridajte 300 ml vody, paradajkový pretlak a na kolieska nakrájanú mrkvu. Varte na miernom ohni, kým zelenina nezmäkne.
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>191 kcal</b>		• Čerstvý mrkvový šťavu 250 g, (1 porcia)	92.5 kcal, proteíny 1 g, sacharidy 21.8 g, tuky 0.25 g	
		• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	

# Deň 6

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>310 kcal</b>		• Varená kuracie prsia 150 g, (1,5 porcie)	149 kcal, proteíny 32.3 g, sacharidy 0 g, tuky 1.95 g	
		• Varená hnedá ryža 35 g, (1 porcia)	45.1 kcal, proteíny 0.98 g, sacharidy 10.7 g, tuky 0.28 g	
		• Uhorka 180 g, (1 ks)	27 kcal, proteíny 1.17 g, sacharidy 6.53 g, tuky 0.2 g	
		• Ľadový šalát 120 g, (3 listy)	16.8 kcal, proteíny 1.08 g, sacharidy 3.56 g, tuky 0.17 g	
		• Petržlen 4 g, (1 lyžička)	5.84 kcal, proteíny 0.53 g, sacharidy 1.01 g, tuky 0.11 g	
		• Jogurt biely 40 g, (2 lyžice)	24.4 kcal, proteíny 1.39 g, sacharidy 1.86 g, tuky 1.3 g	
		• Horčica 20 g, (1 lyžica)	12 kcal, proteíny 0.75 g, sacharidy 1.17 g, tuky 0.67 g	
		• Med 10 g, (0,4 lyžice)	30.4 kcal, proteíny 0.03 g, sacharidy 8.24 g, tuky 0 g	

# Deň 7



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
<b>08:00</b> <b>Raňajky</b> <b>398 kcal</b>	Praženica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 120 g, (2 ks)</li><li>• Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátku)</li><li>• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)</li><li>• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li></ul>	10 min   352 kcal, proteíny 25.7 g, sacharidy 28.4 g, tuky 14.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ražný chlieb 30 g, (0,75 krajíčku)</li></ul>	77.7 kcal, proteíny 2.55 g, sacharidy 14.5 g, tuky 0.99 g	
<b>10:30</b> <b>Desiata</b> <b>206 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Celozrnný chlieb 70 g, (1 porcia)</li></ul>	161 kcal, proteíny 4.13 g, sacharidy 35.8 g, tuky 0.91 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Hydinová šunka 10 g, (1 porcia)</li></ul>	13.9 kcal, proteíny 1.63 g, sacharidy 0.33 g, tuky 0.62 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Paradajka červená 170 g, (1 ks)</li></ul>	30.6 kcal, proteíny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g	
<b>13:00</b> <b>Obed</b> <b>612 kcal</b>	Kuracie prsia vo sladké omáčke	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuracie prsia 190 g, (0,95 ks)</li><li>• Sušené slivky 14 g, (2 ks)</li><li>• Sušené marhule 20 g, (2 ks)</li><li>• Sójová omáčka 10 g, (2 lyžičky)</li><li>• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li><li>• Kari 2 g, (1 lyžička)</li></ul>	20 min   363 kcal, proteíny 43.4 g, sacharidy 10.5 g, tuky 14.1 g	Marináda: sójová omáčka, olej, kari. Mäso naklepte paličkou, vložte do marinády a uložte do chladničky na 2 hodiny. Potom mäso usmažte na panvici bez tuku, pridajte na prúžky nakrájané marhule a slivky, podlejte vodou a duste pod pokrievkou, až omáčka zhustne.
			<ul style="list-style-type: none"><li>• Varená hnedá ryža 45 g, (1 porcia)</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Miešaný šalát 80 g, (1 porcia)</li></ul>		13.6 kcal, proteíny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)</li></ul>		177 kcal, proteíny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 20 g	
<b>16:00</b> <b>Olovrant</b> <b>151 kcal</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle 15 g, (1 lyžica)</li></ul>	86.8 kcal, proteíny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Slivky 140 g, (1 šálka)</li></ul>	64.4 kcal, proteíny 0.98 g, sacharidy 16 g, tuky 0.39 g	
<b>19:00</b> <b>Večera</b> <b>307 kcal</b>	Krémová polievka z sladkých zemiakov	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sladké zemiaky 150 g</li><li>• Kokosové mlieko v plechovke 40 g</li><li>• Mrkva 80 g, (1 ks)</li><li>• Petržlen 50 g, (0,63 koreňa)</li></ul>	15 min   307 kcal, proteíny 3.3 g, sacharidy 51.8 g, tuky 8.52 g	Sladké zemiaky, mrkvu a petržlen uvarte vo 0,3 l vody. Pridajte bobkový list, nové korenie, bazalku a soľ. Keď bude zelenina mäkká, pridajte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.