



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Metabolizmus Cukrov**



🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Metabolizmus Cukrov**:

- Ráno:**
- DuoLife Medical Formula ProSugar®: 1 – 2 kapsuly,
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold® – 5 ml – možno použiť ako doplnok k DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake v čase desiaty alebo ako doplnok k obedu.
-
- Desiata:**
- SHAPE CODE® Slim Shake – 1 koktejl,
 - DuoLife Fiber Powder: 1 vrecúško pridané do koktejlu DuoLife SHAPE CODE® Slim Shake.
-
- Čas obeda:**
- DuoLife Fiber Powder – 1 vrecúško pol hodiny pred obedom, zapite väčším množstvom vody, prípadne inou tekutinou alebo pridajte priamo do jedla,
 - DuoLife Medical Formula ProCardiol®: - 1 -2 kapsuly denne.
-
- Večer:**
- DuoLife Aloes 25 – 50 ml,
 - DuoLife My Gastrin - 25-50 ml pred/po večeri.

📌 Poznámky

Denná kalorická hodnota: **1500 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 strávnika.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balík DuoLife **Metabolizmus Cukrov** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každého, kto ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň tri mesiace.

Spracovali:

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

Nákupný zoznam



DuoLife

Zelenina a ovocie

Avokádo 140 g (1 ks)
Bazalka 24 g (1 hrst)
Čučoriedky 65 g (0,5 šálky)
Cibuľa 30 g (0,29 ks)
Cibuľa červená 105 g (1 ks)
Cuketa 550 g (0,91 ks)
Cesnak čerstvý 20 g (4 strúčiky)
Hruška 50 g (0,38 ks)
Zázvor čerstvý 10 g (1 ks)
Jablká 614 g (2 stredné, 1,12 veľkého)
Kyslá kapusta 142 g (1 šálka)
Kôpor 12 g (3 lyžičky)
Limetka 30 g
Mrkva 880 g (11 ks)
Mandle 60 g (4 lyžice)
Miešaný šalát 200 g (1 porcia, 2 hrste)
Petržlenová vňať 44 g (11 lyžičiek)
Uhorka 380 g (2,12 ks)
Kvasená uhorka 660 g (11 ks)
Vlašské orechy 45 g (3 lyžice)
Paprika červená sladká 1075 g (4,65 ks)
Tekvicové semienka 30 g (3 lyžice)
Červené paradajky 1290 g (7,59 ks)
Cherry paradajky 700 g (1 porcia)
Rukola 80 g (4 hrsti)
Ladový šalát 160 g (4 listy)
Stopkový zeler 180 g (4 stopky)
Citrónová kôra 3 g (1 lyžička)
Citrónová šťava 15 g (1 lyžička, 2 lyžice)
Pažitka 30 g (6 lyžíc)
Mrazený špenát 550 g
Jahody 152 g (1 šálka)

Múčne výrobky

Ražný chlieb 80 g (2 krajce)
Pšeno 125 g (0,62 šálky)
Kokosová múka 15 g (1,15 lyžice)
Konopná múka 12 g (1 lyžica)

Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 660 g (11 ks)
Biely jogurt 280 g (5 lyžíc, 1 porcia)
Mozzarella 100 g (0,8 bochníku)
tvaroh typu Lučina 70 g (0,47 porcie)
Nízkoťučný tvaroh 100 g (0,5 kocky)

Mäso a ryby

Bôčik 10 g (1 plátok)
Treska, filé 250 g (2,5 ks)
Varené kuracie prsia 100 g (1 porcia)
Kuracie paličky 90 g (1 ks)
Morčacie prsia 100 g (0,25 ks)
Kuracie prsia 270 g (1,35 ks)
Pstruh pečený v alobale 100 g (1 porcia)
Hydinová šunka 146 g (5,21 plátku)
Losos atlantický 310 g (1,55 filety)

Ostatné

Mletá škorica 0 (1 štipka)
Čierne korenie 2 g (1 štipka)
Grepfruit 520 g (2 ks)
Kokosové mlieko v plechovke 100 g
Jablčný ocot 6 g (1 lyžica)
Kokosový olej 72 g (5,54 lyžice)
Repkový olej 65 g (3,85 lyžice)
Olivový olej 95 g (3,75 lyžičky, 6,16 lyžice)
Šampiňóny 260 g (3 ks)
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)
Soľ 1 g (1 štipka)
Varená pohánka 150 g
Varená zelená šošovka 48 g
Varená hnedá ryža 75 g
Voda 775 g (1,56 šálky, 0,4 litra)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ražný chlieb 170 g (4,26 krajcov)	1 krajec (40 g)	104
Pohánková múka 20 g	1 šálka (200 g)	712
Ovsené otruby 14 g (2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 55 g (5,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlieb 20 g (2 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 600 g (10 ks)	1 ks	78
Biely jogurt 275 g (0,8 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Kefír 300 g (1,2 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Mlieko bez laktózy 1,5% 100 g	1 šálka (200 g)	88
Čerstvý syr 550 g (2,75 balenie)	1 lyžica (10 g)	9
Avokádo 205 g (1,46 ks)	1 ks (130 g)	208
Brokolica 364 g (3,19 ks)	1 ks	114
Cibuľa 50 g (0,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 350 g (0,58 ks)	1 ks (600 g)	90
Citrón 25 g (0,31 ks)	1 plátok	4
Cesnak čerstvý 5 g (1 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Jablká 400 g (2,19 stredné)	1 veľké	112
Karfiol 200 g (0,23 ks)	1 ks (870 g)	174
Kyslá kapusta 284 g (2 šálky)	1 šálka (200 g)	12
Kôpor 19 g (2,25 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 50 g (0,63 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 97,5 g (6,5 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Chia semienka 20 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	45
Petržlenová vňať 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 450 g (2,51 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 420 g (7 ks)	1 ks (60 g)	7
Lieskové oriešky 15 g	1 lyžica (10 g)	62,8
Vlašské orechy 35 g (1 porcia, 1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 430 g (1,86 ks)	1 ks (231 g)	74
Paprika zelená sladká 80 g (0,57 ks)	2 ks (141 g)	26
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 50 g (0,63 koreňa)	1 ks koreň	28
Červená paradajky 1030 g (6,06 ks)	1 ks (170 g)	23
Cherry paradajky 450 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	30
Sušené paradajky v náleve 100 g (5 ks)	1 ks (40 g)	162
Pór 175 g (3,5 ks)	100 g	61
Redkovky 50 g (1 porcia)	1 ks	2

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

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Ladový šalát 320 g (8 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler 50 g (0,1 bulvy)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 135 g (3 stopky)	1 stopka (45 g)	3
Lanové semienko 20 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvovo-zelerová šťava 450 g (1,5 porcie)	1 šálka (200 g)	54
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava 6 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené brusnice 12 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	33,2
Mrazený špenát 240 g (1,09 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 100 g	1 šálka (150 g)	60
Strúhaný kokos 23 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	27
Treska 300 g (3 porcie)	1 filé (100 g)	82
Varené kuracie prsia 100 g (1 porcia)	1 filé (100 g)	151
Morčacie prsia 320 g (0,8 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 650 g (3,25 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia pečienka 200 g (0,3 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 48 g (1,71 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Mletá škorica 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Granátové jablko 50 g (0,18 ks)	1 ks	184
Vajcia na tvrdo/na mätko 300 g (5 ks)	1 ks	78
Kakaový prášok, nesladený 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	20
Mletý zázvor 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	14
Med 5 g	1 lyžica (10 g)	33
Ryžové mlieko 100 g (0,42 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Kokosový olej 24 g (1,53 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 40 g (3 lyžičky, 2,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 58 g (4,15 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 100 g (5 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Varená pohánka 60 g	1 ks (20 g)	3,2
Varené jähly 60 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 60 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 200 g (0,83 šálky)	1 šálka (200 g)	0

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

Deň 1



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 347 kcal	Praženica	<ul style="list-style-type: none"> • Vajcia 120 g, (2 ks) • Šampiňóny 60 g, (3 ks) • Hydinová šunka 30 g, (1,07 plátku) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) 	8 min 347 kcal, bielkoviny 20.4 g, sacharidy 9.3 g, tuky 22.5 g	
10:30 Desiata 170 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Grepfruit 260 g, (1 ks) 	83.2 kcal, bielkoviny 1.64 g, sacharidy 21 g, tuky 0.26 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mandle 15 g, (1 lyžica) 	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
13:00 Obed 506 kcal	Ryba so zeleninou na provensálsky spôsob	<ul style="list-style-type: none"> • Losos atlantický 120 g, (0,6 filety) • Cuketa 200 g, (0,33 ks) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Cibula červená 50 g, (0,48 ks) • Červené paradajky 170 g, (1 ks) • Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčik) • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Limetka 30 g • Varená hnedá ryža 30 g 	20 min 506 kcal, bielkoviny 27.6 g, sacharidy 34 g, tuky 25.8 g	Cibuľu nakrájajte na štvrtky, papriku a cuketu na kocky. V hlbkej panvici rozohrejte olej. Pridajte cibuľu, papriku a cuketu. Potom pridajte sparené, olúpané a pokrúpané paradajky, rozmarín, tymián, vylisovaný cesnak. Dochuťte soľou, korením a Vašimi obľúbenými bylinkami. Kúsky ryby okoreňte. Zeleninu vložte do ohňovzdorného pekáča a navrch položte kúsky ryby a na každý plátok limetky. Všetko ešte trochu posypte bylinkami. Pečte v predhriatej rúre na 200 stupňov asi 20 minút. podávajte s varenou hnedou ryžou.
16:00 Olovrant 183 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Paprika červená sladká 230 g, (1 ks) 	71.3 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 13.9 g, tuky 0.69 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avokádo 70 g, (0,5 ks) 	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g	
19:00 Večera 299 kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Ražný chlieb 40 g, (1 krajec) 	104 kcal, bielkoviny 3.4 g, sacharidy 19.3 g, tuky 1.32 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Varené kuracie prsia 100 g, (1 porcia) 	99 kcal, bielkoviny 21.5 g, sacharidy 0 g, tuky 1.3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Miešaný šalát 40 g, (1 porcia) 	6.8 kcal, bielkoviny 0.56 g, sacharidy 1.68 g, tuky 0.08 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) 	14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Červená paradajka 170 g, (1 celá) 	30.6 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičky) 	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g	

Deň 2

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 332 kcal		• Pstruh pečený v alobalu 100 g, (1 porcia)	190 kcal, bielkoviny 26 g, sacharidy 0 g, tuky 8 g	
		• Ľadový šalát 160 g, (4 listy)	22.4 kcal, bielkoviny 1.44 g, sacharidy 4.75 g, tuky 0.22 g	
		• Uhorka 100 g, (0,56 ks)	15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g	
		• Kvasená uhorka 120 g, (2 ks)	14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		• Jablčný ocot 6 g, (1 lyžica)	1.44 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0.36 g, tuky 0 g	
10:30 Desiata 147 kcal	Koktejl z kokosového mlieka	• Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 250 g, (1,04 šálky) • Jahody 152 g, (1 šálka)	10 min 147 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 12 g, tuky 10.7 g	Všetky suroviny zmixujte.
13:00 Obed 505 kcal	Šalát s kuracím stehnom	• Kuracie paličky 90 g, (1 ks) • Rukola 20 g, (1 hrst') • Cherry paradajky 200 g • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Pšeno 50 g, (0,25 šálky)	10 min 505 kcal, bielkoviny 22.1 g, sacharidy 43.8 g, tuky 25.9 g	Mäso z 2-3 stehien = paličiek (celkom 150 g mäsa). Mäso a pšeno uvarte. Zmiešajte so solou, korením a provensálskym korením.
16:00 Olovrant 188 kcal		• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
		• Stopkový zeler 90 g, (2 stopky)	14.4 kcal, bielkoviny 0.62 g, sacharidy 2.67 g, tuky 0.15 g	
19:00 Večera 327 kcal	Kari z cukety	• Cuketa 150 g, (0,25 ks) • Červené paradajky 170 g, (1 ks) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Varená pohánka 60 g • Kuracie prsia 70 g, (0,35 ks)	20 min 327 kcal, bielkoviny 19.7 g, sacharidy 29.2 g, tuky 12 g	Zmes korenia: kurkuma, zázvor, škorica, sladká paprika, muškátový oriešok, cesnak. Duste zakryté asi 20 minút a zmixujte s varenou pohánkou.

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 387 kcal	Omeleta s rukolou	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 120 g, (2 ks)• Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice)• Konopná múka 12 g, (1 lyžica)• Kokosový olej 6 g, (0,46 lyžice)• Rukola 20 g, (1 hrst)• Cherry paradajky 100 g	8 min 387 kcal, bielkoviny 20.6 g, sacharidy 12.6 g, tuky 27.3 g	Usmažte omeletu a ozdobte ju rukolou a paradajkami.
10:30 Desiata 170 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Grepfruit 260 g, (1 ks)	83.2 kcal, bielkoviny 1.64 g, sacharidy 21 g, tuky 0.26 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
13:00 Obed 478 kcal	Losos so zázvorom a citrónom	<ul style="list-style-type: none">• Losos atlantický 120 g, (0,6 filety)• Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička)• Zázvor čerstvý 10 g, (1 ks)• Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)• Kôpor 12 g, (3 lyžičky)• Petržlenová vňať 12 g, (3 lyžičky)• Rukola 40 g, (2 hrste)• Kvasená uhorka 60 g, (1 ks)• Pažitka 10 g, (2 lyžice)• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	20 min 478 kcal, bielkoviny 26.8 g, sacharidy 8.62 g, tuky 36 g	Kúsky lososa osolte, okoreňte z oboch strán. Rozohrejte olej, na ňom poduste lososa na strednom ohni asi 6-7 minút. Zázvor ošúpte a nastrúhajte. Dobre poduseného lososa obráťte a navrch dajte zázvor, pokvapajte citrónovou šťavou a duste ešte 1 minútu, posypte petržlenovou vňaťou a kôprom, zakryte a duste ešte asi 2 min. Podávajte s rukolou, uhorku a pažitku pokvapajte olivovým olejom, osolte a okoreňte.
16:00 Olovrant 188 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 320 g, (4 ks)	131 kcal, bielkoviny 2.98 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.77 g	
19:00 Večera 344 kcal	Dusený špenát s mozzarellou	<ul style="list-style-type: none">• Mrazený špenát 300 g• Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčik)• Mozzarella 50 g, (0,4 kula)• Pšeno 20 g, (0,1 šálky)	10 min 344 kcal, bielkoviny 25 g, sacharidy 29.1 g, tuky 12.8 g	Dochutte soľou, korením a bazalkou. Uvarte pšeno a všetko zmiešajte.

Deň 4



DuoLife

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 407 kcal		• Hydinová šunka 116 g, (4,14 plátkov)	161 kcal, bielkoviny 18.9 g, sacharidy 3.87 g, tuky 7.2 g	
		• Uhorka 100 g, (0,56 ks)	15 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 3.63 g, tuky 0.11 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		• Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)	112 kcal, bielkoviny 6.05 g, sacharidy 2.14 g, tuky 9.81 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
10:30 Desiata 136 kcal	Koktail s čučoriedkami	• Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 125 g, (0,52 šálky) • Čučoriedky 65 g, (0,5 šálky)	10 min 136 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 10.5 g, tuky 10.7 g	Všetky suroviny zmixujte.
13:00 Obed 527 kcal	Plnené papriky	• Paprika červená sladká 230 g, (1 ks) • Vajcia 60 g, (1 ks) • Varená zelená šošovka 48 g • Varená pohánka 45 g • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) • Šampiňóny 200 g • Cibuľa 30 g, (0,29 ks) • Kokosový olej 20 g, (1,54 lyžice)	20 min 527 kcal, bielkoviny 19.5 g, sacharidy 49.5 g, tuky 25.9 g	Do misky rozklepnite 1 vajce, pridajte varenú šošovicu, varenú pohánku, štipku soli, korenia, papriku a petržlenovú vňať. Premiešajte. Kúsky papriky (odkrojené vršky), šampiňóny (200 g) 1/3 cibule nakrájajte a poduste na kokosovom oleji. Všetko premiešajte a naplňte papriky. Dajte do rúry na 20 minút na 180 stupňov.
16:00 Olovrant 134 kcal		• Kvasená uhorka 300 g, (5 ks)	36 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 7.23 g, tuky 0.9 g	
		• Vlašské orechy 15 g, (1 lžičice)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
19:00 Večera 332 kcal	Šalát s grilovanými morčacím prsiami	• Morčacie prsia 100 g, (0,25 ks) • Miešaný šalát 80 g • Uhorka 180 g, (1 ks) • Cherry paradajky 100 g • Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek) • Pšeno 20 g, (0,1 šálky)	10 min 332 kcal, bielkoviny 25.2 g, sacharidy 26.8 g, tuky 13.2 g	Osolte a okoreňte. Uvarte pšeno a podávajte k mäsu.

Deň 5

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 342 kcal		• Avokádo 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g	
		• Miešaný šalát 80 g, (2 hrste)	13.6 kcal, bielkoviny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g	
		• Kvašená okurka 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g	
		• Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžice)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g	
		• Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g	
		• Čierne korenie 2 g, (1 štipka)	5.02 kcal, bielkoviny 0.21 g, sacharidy 1.28 g, tuky 0.07 g	
		• Soľ 1 g, (1 štipka)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g	
		• Ražný chlieb 40 g, (1 krajec)	104 kcal, bielkoviny 3.4 g, sacharidy 19.3 g, tuky 1.32 g	
10:30 Desiata 170 kcal		• Nízkotučný tvaroh 100 g, (0,5 kocka)	72 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 6.66 g, tuky 0.29 g	
		• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
13:00 Obed 515 kcal	Dušený filet z tresky	<ul style="list-style-type: none"> • Treska, filet 250 g, (2,5 ks) • Kokosový olej 6 g, (0,46 lžice) • Mrkev 160 g, (2 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lžice) • Kysané zelí 142 g, (1 šálek) • Jáhly 20 g, (0,1 šálku) 	20 min 515 kcal, bielkoviny 44.7 g, sacharidy 34.5 g, tuky 16.7 g	Tresku poduste na kokosovom oleji. Podávajte s mrkvovým šalátom (strúhaná mrkva, olej, soľ, korenie), kyslou kapustou a uvareným pšenom (uvariť vopred).
16:00 Olovrant 143 kcal		• Cherry paradajky 300 g, (1 porcia)	45 kcal, bielkoviny 2.7 g, sacharidy 10.8 g, tuky 0.6 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 336 kcal	Cuketová polievka s citrónom	<ul style="list-style-type: none"> • Voda 400 g, (0,4 liter) • Cuketa 200 g, (0,33 ks) • Citrónová kôra 3 g, (1 lyžička) • Biely jogurt 100 g, (5 lyžice) • Petržlenová vňať 8 g, (2 lyžičky) • Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) • Repkový olej 20 g, (1,54 lyžice) • Varená pohánka 45 g 	20 min 336 kcal, bielkoviny 8.22 g, sacharidy 22.9 g, tuky 23.7 g	Do vody dajte nakrájanú cuketu, citrón a priveďte do varu. Varte asi 15 minút, až bude cuketa mäkká. Nechajte vychladnúť. Potom pridajte jogurt, petržlen, bazalku, olej. Spolu s pohánkou zmixujte na krém.

Deň 6



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 372 kcal	Praženica	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 120 g, (2 ks)• Kokosový olej 10 g, (0.77 lyžice)• Bôčik 10 g, (1 plátok)• Červená paradajky 100 g, (0.59 ks)• Pažitka 10 g, (2 lyžice)	8 min 372 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 3.5 g, tuky 30.6 g	
10:30 Desiata 189 kcal	Jablká so škořicou	<ul style="list-style-type: none">• Jablká 364 g, (2 stredné)• Mletá škorica 0 g, (1 štipka)	5 min 189 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 47.3 g, tuky 0 g	
13:00 Obed 522 kcal	Šalát s kuracím mäsom a ryžou	<ul style="list-style-type: none">• Kuracie prsia 200 g, (1 ks)• Varená hnedá ryža 45 g• Stopkový zeler 90 g, (2 stopky)• Paprika červená sladká 100 g, (0.43 ks)• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)	20 min 522 kcal, bielkoviny 45.3 g, sacharidy 22 g, tuky 24.4 g	Kuracie mäso uvarite. Všetky suroviny zmiešajte a pokvapkajte zálievkou (olej, citrónová šťava, soľ, korenie, provensálske korenie).
16:00 Olovrant 110 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Biely jogurt 180 g, (1 porcia)	110 kcal, bielkoviny 6.25 g, sacharidy 8.39 g, tuky 5.85 g	
19:00 Večera 319 kcal	Rajčinová polievka s hruškou a cesnakom	<ul style="list-style-type: none">• Červené paradajky 340 g, (2 ks)• Hruška 50 g, (0,38 ks)• Cibula červená 55 g, (0,52 ks)• Cesnak čerstvý 10 g, (2 strúčiky)• Bazalka 24 g, (1 hrst)• Repkový olej 15 g• Pšeno 15 g, (0,07 šálky)	15 min 319 kcal, bielkoviny 3.52 g, sacharidy 35.6 g, tuky 15.6 g	Cibuľu a cesnak nakrájajte a usmažte na oleji. Prelejte do hrnca, pridajte paradajky a pohár vody. Varte asi 10 minút, pridajte nakrájanú hrušku a hrst čerstvej bazalky. Osolte, okoreňte. Varte ešte asi 5 minút. Zmixujte spolu s vareným pšenom.

Deň 7



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 388 kcal	Praženica	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 120 g, (2 ks)• Kokosový olej 20 g, (1,54 lyžice)• Paprika červená sladká 115 g, (0,5 ks)• Pažitka 10 g, (2 lyžice)	8 min 388 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 7.4 g, tuky 30.6 g	
10:30 Desiata 155 kcal	Odvodňovací šalát	<ul style="list-style-type: none">• Jablká 250 g, (1,12 veľké)• Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky)• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)	10 min 155 kcal, bielkoviny 2.08 g, sacharidy 36.9 g, tuky 0.4 g	
13:00 Obed 492 kcal	Špenátová roláda s lososom	<ul style="list-style-type: none">• Mrazený špenát 250 g• Vajcia 120 g, (2 ks)• tvaroh typu Lučina 70 g, (0,47 porcie)• Losos atlantický 70 g, (0,35 filety)	20 min 510 kcal, bielkoviny 54.4 g, sacharidy 29 g, tuky 15.6 g	Počas dusenia špenátu pridajte podľa chuti cesnak, soľ a korenie. Do vychladnutého špenátu pridajte 2 žltky a rozmixujte. Z bielkov so štipkou soli ušľahajte tuhý sneh a zľahka vmiešajte do špenátu. Nalejte na plech vyložený papierom na pečenie (môžete ho vymazať lyžičkou oleja). Pečte 20-25 min na 180° C. Hotové zakryte papierom a nechajte vychladnúť. Potom potrite tvarohom typu Lučina, navrch dajte kúsky vopred upečeného/uvareného lososa. Zarolujte, zabaľte do potravinárskej fólie a uložte na niekoľko hodín do chladničky.
16:00 Olovrant 164 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 400 g, (5 ks)	164 kcal, bielkoviny 3.72 g, sacharidy 38.3 g, tuky 0.96 g	
19:00 Večera 313 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mozzarella 50 g, (0,4 bochníka)	159 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Červená paradajka 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	