



# Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Nervová sústava**



## Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Nervová sústava**:

### Ráno:

- DuoLife My Mind> 25 – 50 ml s jedlom,
- DuoLife Vita C: 25 – 50 ml,
- DuoLife Medical Formula ProMigren®: 1 – 2 kapsuly,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold®: 5 ml (môže byť v čase obeda),

### Obed:

- DuoLife Clinical Formula ProBactilardii®: 1 kapsula z každého balenia hodinu po obede.

### Večer:

- DuoLife Fiber: 25 – 50 ml s jedlom,
- Medical Formula ProRelaxin®: 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 strávníka.

\*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balík DuoLife **Nervová sústava** 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 dietológie)

# Nákupný zoznam



| Zelenina a ovocie                                           |
|-------------------------------------------------------------|
| Avokádo 150 g (1,07 ks)                                     |
| Čuťoriedky 200 g                                            |
| Broskyne 340 g (4 ks)                                       |
| Cuketa 900 g (1,5 ks)                                       |
| Cesnak surový 5 g (1 strúčik)                               |
| Fazuľky zelené 100 g (1 hrst)                               |
| Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok)                               |
| Jablká 562 g (1,35 veľkého, 0,54 malého, 1 stredná)         |
| Kiwi 207 g (3 ks)                                           |
| Kôpor 8 g (2 lyžičky)                                       |
| Mrazené maliny 50 g (0,42 šálky)                            |
| Mango 200 g (0,72 ks)                                       |
| Mrkva 640 g (8 ks)                                          |
| Mandle 110 g (5,33 lyžice, 1 hrst)                          |
| Miešaný šalát 120 g                                         |
| Mrazená zelenina na činu 200 g                              |
| Chia semienka 30 g (0,06 šálky, 2 lyžice)                   |
| Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek)                          |
| Uhorka 200 g (1,12 ks)                                      |
| Kvasená uhorka 420 g (7 ks)                                 |
| Vlašské orechy 60 g (4 lyžice)                              |
| Paprika červená sladká 350 g (1,51 ks)                      |
| Tekvicové semienka 65 g (4,5 lyžice, 0,11 šálky, 1 lyžička) |
| Červená paradajky 850 g (5 ks)                              |
| Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)                       |
| Rukola 80 g (4 hrsti)                                       |
| Redkovky 75 g (5 ks)                                        |
| Ľadový šalát 240 g (6 listy)                                |
| Ľanové semienko 15 g (1 lyžica, 1 lyžička)                  |
| Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)                      |
| Paradajková šťava 600 g (2 porcie)                          |
| Citronová šťava 12 g (2 lyžice)                             |
| Pažitka 20 g (4 lyžice)                                     |
| Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky)                           |
| Kokos strúhaný 40 g (3,08 lyžice)                           |

| Múčne výrobky                           |
|-----------------------------------------|
| Celozrnný chlieb 90 g (3 krajce)        |
| Pohánka 90 g (0,28 šálky)               |
| Pohánková múka 10 g                     |
| Pšenová múka 10 g (1 lyžica)            |
| Kokosová múka 30 g (2,3 lyžice)         |
| Ovsené otruby 40 g (4 lyžice)           |
| Ovsené vločky 70 g (7 lyžíc)            |
| Ryžový chlieb 110 g (5 porcií, 2,22 ks) |

| Vajcia a mliečne výrobky |
|--------------------------|
| Vajcia 540 g (9 ks)      |

| Mäso a ryby                                   |
|-----------------------------------------------|
| Treska 150 g (1,5 porcie)                     |
| Krevety 200 g                                 |
| Morčacie prsia 630 g (1,58 ks)                |
| Hovädzia pečienka 100 g (0,15 kúsok)          |
| Údená pečienka šunka 40 g (2 plátky)          |
| Hydinová šunka 115 g (1,42 plátkov, 3 porcie) |
| Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)  |
| Losos atlantický 230 g (1,15 filé)            |

| Ostatné                                       |
|-----------------------------------------------|
| Cícer v plechovke 100 g (0,59 šálky)          |
| Vajcia na tvrdo / na mätko 60 g (1 ks)        |
| Sójové výhonky 30 g                           |
| Kokosové mlieko v plechovke 140 g (2 porcie)  |
| Ryžové mlieko 300 g (1,26 šálky)              |
| Kokosový olej 45 g (3,45 lyžice)              |
| Repkový olej 20 g (1,54 lyžice)               |
| Sezamový olej 10 g (0,77 lyžice)              |
| Olivový olej 93 g (5,61 lyžice, 1,25 lyžičky) |
| Sezam 35 g                                    |
| Varené pšeno 90 g                             |
| Varená quinoa 60 g                            |
| Voda 650 g (2,71 šálky)                       |

# Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



| Množstvo                                            | Množstvo        | Kalorie |
|-----------------------------------------------------|-----------------|---------|
| Celozrnný chlieb 90 g (3 krajce)                    | 1 krajec (40 g) | 84      |
| Pohánka 90 g (0,28 šálky)                           | 1 šálka (200 g) | 208     |
| Pohánková múka 10 g                                 | 1 šálka (200 g) | 712     |
| Pšenová múka 10 g (1 lyžica)                        | 1 lyžica (10 g) | 35,6    |
| Kokosová múka 10 g (1 lyžica)                       | 1 lyžica (10 g) | 35,9    |
| Ovsené otruby 40 g (4 lyžice)                       | 1 lyžica (10 g) | 35,8    |
| Ovsené vločky 70 g (7 lyžíc)                        | 1 lyžica (10 g) | 36,6    |
| Ryžový chlieb 110 g (5 porcií, 2,22 ks)             | 1 porcia (10 g) | 39,2    |
| Vajcia 540 g (9 ks)                                 | 1 ks            | 78      |
| Avokádo 150 g (1,07 ks)                             | 1 ks (130 g)    | 208     |
| Čučoriedky 200 g                                    | 1 šálka (130 g) | 74      |
| Broskyne 340 g (4 ks)                               | 1 ks (85 g)     | 34      |
| Cuketa 900 g (1,5 ks)                               | 1 ks (600 g)    | 90      |
| Cesnak surový 5 g (1 strúčik)                       | 1 strúčik (5 g) | 7,5     |
| Fazuľky zelené 100 g (1 hrst)                       | 1 hrst (100 g)  | 16      |
| Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok)                       | 10 g            | 5       |
| Jablká 562 g (1,35 veľkého, 0,54 malého, 1 stredná) | 1 veľké         | 112     |
| Kiwi 207 g (3 ks)                                   | 1 ks (69 g)     | 41      |
| Kôpor 8 g (2 lyžičky)                               | 1 lyžička (4 g) | 1       |
| Mrazené maliny 50 g (0,42 šálky)                    | 100 g           | 42      |
| Mango 200 g (0,72 ks)                               | 1 plátok (40 g) | 56      |
| Mrkva 640 g (8 ks)                                  | 1 ks (80 g)     | 22      |
| Mandle 110 g (5,33 lyžice, 1 hrst)                  | 1 lyžica (30 g) | 181     |
| Miešaný šalát 120 g                                 | 80 g            | 13,6    |
| Mrazená zelenina na čínu 200 g                      | 200 g           | 72      |
| Chia semienka 30 g (0,06 šálky, 2 lyžice)           | 1 lyžica (10 g) | 45      |
| Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek)                  | 1 lyžička (4 g) | 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         | Kalorie |
|-------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| Uhorka 200 g (1,12 ks)                                      | 1 ks (180 g)     | 29      |
| Kvasená uhorka 420 g (7 ks)                                 | 1 ks (60 g)      | 7       |
| Vlašské orechy 60 g (4 lyžice)                              | 1 lyžica (10 g)  | 64,5    |
| Paprika červená sladká 350 g (1,51 ks)                      | 1 ks (231 g)     | 74      |
| Tekvicové semienka 65 g (4,5 lyžice, 0,11 šálky, 1 lyžička) | 1 lyžica (10 g)  | 56      |
| Červená paradajky 850 g (5 ks)                              | 1 ks (170 g)     | 23      |
| Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)                       | 1 ks (40 g)      | 162     |
| Rukola 80 g (4 hrsti)                                       | 1 hrst (20 g)    | 5       |
| Redkovky 75 g (5 ks)                                        | 1 ks             | 2       |
| Ľadový šalát 240 g (6 listov)                               | 1 list (15 g)    | 2,4     |
| Ľanové semienko 15 g (1 lyžica, 1 lyžička)                  | 1 lyžička (4 g)  | 18      |
| Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)                      | 1 šálka (300 g)  | 111     |
| Paradajková šťava 600 g (2 porcie)                          | 1 šálka (300 g)  | 60      |
| Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)                             | 1 lyžička (4 g)  | 1       |
| Pažítka 20 g (4 lyžice)                                     | 1 lyžička (4 g)  | 1       |
| Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky)                           | 1 šálka (200 g)  | 109     |
| Kokos strúhaný 40 g (3,08 lyžice)                           | 1 lyžička (4 g)  | 27      |
| Treska 150 g (1,5 porcie)                                   | 1 fileť (100 g)  | 82      |
| Krevety 200 g                                               | 1 ks             | 12      |
| Morčacie prsia 630 g (1,58 ks)                              | 1 ks (400 g)     | 352     |
| Hovädzia pečienka 100 g (0,15 kúsku)                        | 1 porcia (170 g) | 223     |
| Údená pečienka šunka 40 g (2 plátky)                        | 1 plátok (20 g)  | 28      |
| Hydinová šunka 115 g (1,42 plátku, 3 porcie)                | 1 porcia (20 g)  | 26      |
| Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)                | 100 g            | 103     |
| Losos atlantický 230 g (1,15 filety)                        | 1 filé (200 g)   | 284     |

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><br><b>Raňajky</b><br><b>414 kcal</b>  | Omeleta<br>s rukolou              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 120 g, (2 ks)</li><li>• Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice)</li><li>• Pšenová múka 10 g, (1 lyžica)</li><li>• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)</li><li>• Rukola 20 g, (1 hrst)</li><li>• Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátkov)</li><li>• Tekvicové semienka 5 g, (0,5 lyžice)</li></ul> | 8 min   414 kcal,<br>bielkoviny 21.5 g,<br>sacharidy 12.4 g,<br>tuky 29.4 g  | Usmažte omeletu a dajte na<br>ňu rukolu, údeninu a pražené<br>tekvicové semienka.                                      |
| <b>10:30</b><br><b>Desiata</b><br><b>181 kcal</b>  | Koktail<br>s petržlenom           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jablká 300 g, (1,35 veľkého)</li><li>• Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky)</li><li>• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)</li><li>• Voda 250 g, (1,04 šálky)</li></ul>                                                                                                                           | 10 min   181 kcal,<br>bielkoviny 2.08 g,<br>sacharidy 43.4 g,<br>tuky 0.4 g  |                                                                                                                        |
| <b>13:00</b><br><b>Obed</b><br><b>537 kcal</b>     | Morčacie prsia<br>s uhorkami      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Morčacie prsia 250 g, (0,63 ks)</li><li>• Kvasené uhorky 240 g, (4 ks)</li><li>• Olivový olej 13 g, (1 lyžica)</li></ul>                                                                                                                                                                   | 20 min   537 kcal,<br>bielkoviny 52.5 g,<br>sacharidy 4.8 g,<br>tuky 30.5 g  | Prsia uvarte v pare alebo upečte<br>v rúre. Pokvapkajte olejom<br>a posypte obľúbeným korením.<br>Podávajte s uhorkou. |
| <b>16:00</b><br><b>Olovrant</b><br><b>181 kcal</b> |                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mrkva 160 g, (2 ks)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                              | 65.6 kcal,<br>bielkoviny 1.49 g,<br>sacharidy 15.3 g,<br>tuky 0.38 g         |                                                                                                                        |
|                                                    |                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle 20 g, (1,33 lyžice)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                       | 116 kcal,<br>bielkoviny 4.23 g,<br>sacharidy 4.31 g,<br>tuky 9.99 g          |                                                                                                                        |
| <b>19:00</b><br><b>Večera</b><br><b>339 kcal</b>   | Šalát<br>s pohánka<br>a fazulkami | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pohánka 40 g</li><li>• Fazulky zelené 100 g, (1 hrst)</li><li>• Červená paradajka 170 g, (1 ks)</li><li>• Kôpor 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)</li><li>• Olivový olej 15 g</li></ul>                                                                         | 15 min   339 kcal,<br>bielkoviny 6.84 g,<br>sacharidy 40.8 g,<br>tuky 16.3 g | Fazulky uvarte, zvlášť uvarte<br>pohánku. Všetko premiešajte,<br>osolte, okoreňte a pokvapkajte<br>olivovým olejom.    |

# Deň 2

| Denné jedlo                   | Pokrm                          | Zloženie (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Informácie                                                          | Recept                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00<br>Raňajky<br>396 kcal  |                                | • Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 78.8 kcal, bielkoviny 2.2 g, sacharidy 14.7 g, tuky 1.27 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Ovsené otruby 20 g, (2 lyžice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Kokos strúhaný 10 g, (0,77 lyžice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Kokosové mlieko v plechovke 40 g, (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 78.8 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 1.12 g, tuky 8.52 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10:30<br>Desiata<br>186 kcal  | Kokteil s broskyň a petržlenom | • Voda 250 g, (1,04 šálky)<br>• Broskyňa 85 g, (1 ks)<br>• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)<br>• Chia semienka 10 g, (0,06 šálky)                                                                                                                                                                                                                            | 5 min   87.5 kcal, bielkoviny 2.12 g, sacharidy 12.9 g, tuky 3.1 g  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13:00<br>Obed<br>548 kcal     | Šalát s tuniakom a avokáda     | • Avokádo 100 g, (0,71 ks)<br>• Tuniak vo vlastnej šťave 120 g, (1 plechovka)<br>• Kvasené uhorky 180 g, (3 ks)<br>• Pažítka 15 g, (3 lyžice)<br>• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)<br>• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)<br>• Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks)<br>• Tekvicové semienka 15 g, (0,11 šálky)<br>• Vajcia na tvrdo / na mätko 60 g, (1 ks) | 15 min   548 kcal, bielkoviny 39.3 g, sacharidy 24.4 g, tuky 32.9 g | Avokádo ošúpte a vyberte kosťku, potom ho nakrájajte na kocky. Vložte do misky, pokvapkajte citrónovou šťavou. Vajcia rozkrájajte a pridajte k avokádu spolu s odkvapkaným tuniakom a nakrájanými uhorkami a sušenými paradajkami. Petržlenovú vňať a pažítku posekajte na drobno a pridajte do šalátu. Všetko premiešajte. Podľa chuti osolte a okoreňte. Posypte tekvicovými semienkami. |
| 16:00<br>Olovrant<br>153 kcal |                                | • Paradajková šťava 300 g, (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Mandle 15 g, (1 lyžica)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19:00<br>Večera<br>349 kcal   |                                | • Ryžový chlieb 60 g, (2 porcie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 235 kcal, bielkoviny 4.26 g, sacharidy 48.7 g, tuky 2.58 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Hydinová šunka 75 g, (3 porcie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 104 kcal, bielkoviny 12.2 g, sacharidy 2.5 g, tuky 4.66 g           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               |                                | • Rukola 40 g, (2 hrste)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 kcal, bielkoviny 1.03 g, sacharidy 1.46 g, tuky 0.26 g           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

# Deň 3



| Denné jedlo                                        | Pokrm                                 | Zloženie (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Informácie                                                                   | Recept                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00</b><br><b>Raňajky</b><br><b>405 kcal</b>  |                                       | • Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 78.8 kcal,<br>bielkoviny 2.2 g,<br>sacharidy 14.7 g,<br>tuky 1.27 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    |                                       | • Ovsené otruby 20 g, (2 lyžice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 72.2 kcal,<br>bielkoviny 3.6 g,<br>sacharidy 9.12 g,<br>tuky 1.54 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    |                                       | • Kokos strúhaných 10 g, (0,77 lyžice)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 68.4 kcal,<br>bielkoviny 0.53 g,<br>sacharidy 2.15 g,<br>tuky 6.91 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    |                                       | • Mandle 15 g, (1 lyžica)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 86.8 kcal,<br>bielkoviny 3.17 g,<br>sacharidy 3.23 g,<br>tuky 7.49 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    |                                       | • Kokosové mlieko v plechovke 50 g, (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 98.5 kcal, bielkoviny 1 g,<br>sacharidy 1.4 g,<br>tuky 10.7 g                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>10:30</b><br><b>Desiata</b><br><b>126 kcal</b>  |                                       | • Kiwi 207 g, (3 ks)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 126 kcal,<br>bielkoviny 2.36 g,<br>sacharidy 30.3 g,<br>tuky 1.08 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>13:00</b><br><b>Obed</b><br><b>592 kcal</b>     | Morčacie<br>mäso na<br>zázvoru a kari | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morčacie prsia 180 g, (0,45 ks)</li> <li>• Zázvor čerstvý 10 g, (1 kúsok)</li> <li>• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li> <li>• Mrkva 240 g, (3 ks)</li> <li>• Jablká 80 g, (0,54 malé)</li> <li>• Tekvicové semienka 5 g, (1 lyžička)</li> <li>• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)</li> </ul> | 20 min   592 kcal,<br>bielkoviny 39.4 g,<br>sacharidy 34.2 g,<br>tuky 29.9 g | Morčacie prsia 200 g<br>okoreňte: muškátový<br>oriešok - podľa chuti, kari,<br>soľ, korenie. Potom potrite<br>nastrúhaným zázvorom<br>a nechajte 10 hodín<br>marinovať. Mäso poduste na<br>kokosovom oleji. Podávajte<br>so šalátom zo strúhanej<br>mrkvy a jablka. Šalát<br>pokvapkajte olejom, pridajte<br>soľ, korenie<br>a tekvicové semienka. |
| <b>16:00</b><br><b>Olovrant</b><br><b>189 kcal</b> |                                       | • Ryžový chlieb 20 g, (2 porcie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 78.4 kcal,<br>bielkoviny 1.42 g,<br>sacharidy 16.2 g,<br>tuky 0.86 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    |                                       | • Avokádo 50 g, (0,36 ks)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 80 kcal, bielkoviny 1 g,<br>sacharidy 4.26 g,<br>tuky 7.33 g                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                    |                                       | • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 31 kcal,<br>bielkoviny 0.99 g,<br>sacharidy 6.03 g,<br>tuky 0.3 g            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>19:00</b><br><b>Večera</b><br><b>323 kcal</b>   | Treska pečené<br>v alobale            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treska 150 g, (1,5 porcie)</li> <li>• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)</li> <li>• Miešaný šalát 40 g</li> <li>• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)</li> </ul>                                                                                                                             | 10 min   323 kcal,<br>bielkoviny 26.1 g,<br>sacharidy 7.68 g,<br>tuky 20.1 g | Zeleninu pokvapkajte olejom.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# Deň 4

| Denné jedlo                                        | Pokrm                             | Zloženie (1 porcia)                                                                                                                                                      | Informácie                                                                   | Recept                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00</b><br><b>Raňajky</b><br><b>365 kcal</b>  |                                   | • Celozrnný chlieb 90 g, (3 krajce)                                                                                                                                      | 207 kcal,<br>bielkoviny 5.31 g,<br>sacharidy 46.1 g,<br>tuky 1.17 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                    |                                   | • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)                                                                                                                                       | 88.4 kcal, bielkoviny 0 g,<br>sacharidy 0 g, tuky 10 g                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                    |                                   | • Údená pečienka – šunka 40 g, (2 plátky)                                                                                                                                | 54.4 kcal,<br>bielkoviny 10 g,<br>sacharidy 0.24 g,<br>tuky 1.6 g            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                    |                                   | • Uhorka 100 g, (0,56 ks)                                                                                                                                                | 15 kcal,<br>bielkoviny 0.65 g,<br>sacharidy 3.63 g,<br>tuky 0.11 g           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10:30</b><br><b>Desiata</b><br><b>213 kcal</b>  | Kokteil<br>z kokosového<br>mlieka | • Kokosové mlieko v plechovke 50 g<br>• Voda 150 g, (0,63 šálky)<br>• Čučoriedky 200 g                                                                                   | 10 min   213 kcal,<br>bielkoviny 1 g,<br>sacharidy 29.4 g,<br>tuky 10.7 g    | Všetky suroviny zmixujte.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>13:00</b><br><b>Obed</b><br><b>530 kcal</b>     | Krevety na<br>ázijský spôsob      | • Krevety 200 g<br>• Ľadový šalát 200 g, (5 listov)<br>• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)<br>• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)<br>• Sójové výhonky 30 g<br>• Sezam 20 g | 20 min   530 kcal,<br>bielkoviny 47.9 g,<br>sacharidy 9.08 g,<br>tuky 31.1 g | Kuracie prsia nakrájajte<br>na pásiky a usmažte na<br>teflónovej panvici bez tuku<br>5-10 minút za častého<br>miešania, aby sa usmažili<br>rovnomerne. Potom pridajte<br>med, horčicu, soľ, korenie, karí<br>a všetko premiešajte a smažte<br>ešte 10 minút. Podávajte<br>so strúhanou mrkvou<br>pokvapkanou olejom. |
| <b>16:00</b><br><b>Olovrant</b><br><b>209 kcal</b> |                                   | • Čerstvú mrkvovú šťavu 300 g, (1 porcia)                                                                                                                                | 111 kcal,<br>bielkoviny 1.2 g,<br>sacharidy 26.1 g,<br>tuky 0.3 g            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                    |                                   | • Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)                                                                                                                                        | 98.1 kcal,<br>bielkoviny 2.28 g,<br>sacharidy 2.06 g,<br>tuky 9.78 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>19:00</b><br><b>Večera</b><br><b>352 kcal</b>   | Volské oko<br>na oleji            | • Vajcia 120 g, (2 ks)<br>• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)<br>• Redkovky 75 g, (5 ks)<br>• Ryžový chlebiček 20 g, (2,22 ks)                                           | 8 min   352 kcal,<br>bielkoviny 15.8 g,<br>sacharidy 18.4 g,<br>tuky 21.5 g  | Podávajte s redkovkami<br>a ryžovým chlebom.                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# Deň 5

| Denné jedlo                                        | Pokrm                                                | Zloženie (1 porcia)                                                                                                           | Informácie                                                                   | Recept                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00</b><br><b>Raňajky</b><br><b>428 kcal</b>  |                                                      | • Ovsené vločky 30 g, (3 lyžice)                                                                                              | 118 kcal,<br>bielkoviny 3.3 g,<br>sacharidy 22 g,<br>tuky 1.91 g             |                                                                                                                                     |
|                                                    |                                                      | • Mandle 15 g, (1 lyžica)                                                                                                     | 86.8 kcal,<br>bielkoviny 3.17 g,<br>sacharidy 3.23 g,<br>tuky 7.49 g         |                                                                                                                                     |
|                                                    |                                                      | • Kokos strúhaných 20 g, (1,54 lyžice)                                                                                        | 137 kcal,<br>bielkoviny 1.06 g,<br>sacharidy 4.3 g,<br>tuky 13.8 g           |                                                                                                                                     |
|                                                    |                                                      | • Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)                                                                                            | 53.4 kcal,<br>bielkoviny 1.83 g,<br>sacharidy 2.89 g,<br>tuky 4.22 g         |                                                                                                                                     |
|                                                    |                                                      | • Broskyňa 85 g, (1 ks)                                                                                                       | 33.1 kcal,<br>bielkoviny 0.77 g,<br>sacharidy 8.11 g,<br>tuky 0.21 g         |                                                                                                                                     |
| <b>10:30</b><br><b>Desiata</b><br><b>204 kcal</b>  | Puding z chia<br>semienok<br>s mangom                | • Chia semienka 20 g, (2 lyžice)<br>• Ryžové mlieko 100 g, (0,42 šálky)<br>• Mango 100 g, (0,36 ks)                           | 10 min   204 kcal,<br>bielkoviny 3.2 g,<br>sacharidy 31.4 g,<br>tuky 6 g     | Chia semienka zalejte<br>ryžovým mliekom a nechajte<br>stať cca 24 hodín. Potom<br>pridajte rozmixovanej mango<br>ako druhú vrstvu. |
| <b>13:00</b><br><b>Obed</b><br><b>567 kcal</b>     | Filé z lososa<br>pečený<br>v alobale so<br>zeleninou | • Losos atlantický 230 g, (1,15 filet)<br>• Cuketa 300 g, (0,5 ks)<br>• Kôpor 4 g, (1 lyžička)<br>• Varená quinoa 30 g        | 15 min   567 kcal,<br>bielkoviny 50.4 g,<br>sacharidy 15.7 g,<br>tuky 30.5 g | Podávajte s quinoou.                                                                                                                |
| <b>16:00</b><br><b>Olovrant</b><br><b>153 kcal</b> |                                                      | • Paradajková šťava 300 g, (1 porcia)                                                                                         | 66 kcal, bielkoviny 1.8 g,<br>sacharidy 13.8 g,<br>tuky 0.3 g                |                                                                                                                                     |
|                                                    |                                                      | • Mandle 15 g, (1 lyžica)                                                                                                     | 86.8 kcal,<br>bielkoviny 3.17 g,<br>sacharidy 3.23 g,<br>tuky 7.49 g         |                                                                                                                                     |
| <b>19:00</b><br><b>Večera</b><br><b>294 kcal</b>   | Quinoa<br>s dusenou<br>cuketou                       | • Varená quinoa 30 g<br>• Cuketa 600 g, (1 ks)<br>• Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičky)<br>• Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice) | 15 min   294 kcal,<br>bielkoviny 13.3 g,<br>sacharidy 26.4 g,<br>tuky 15.4 g | Cuketu ochuťte bylinkami<br>podľa chuti a poduste na<br>oleji. Posypte tekvicovými<br>semienkami a podávajte<br>s quinoou.          |

# Deň 6

| Denné jedlo                                        | Pokrm                                   | Zloženie (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                              | Informácie                                                                   | Recept                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00</b><br><b>Raňajky</b><br><b>377 kcal</b>  | Praženica                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 180 g, (3 ks)</li><li>• Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li><li>• Červená paradajky 170 g, (1 ks)</li><li>• Pažitka 5 g, (1 lyžica)</li></ul>                                                                                                    | 8 min   377 kcal,<br>bielkoviny 21.6 g,<br>sacharidy 5.35 g,<br>tuky 26.2 g  |                                                                                                                            |
| <b>10:30</b><br><b>Desiata</b><br><b>207 kcal</b>  | Kokteil<br>z ryžového<br>mlieka         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ryžové mlieko 200 g, (0,84 šálky)</li><li>• Mango 100 g, (0,36 ks)</li><li>• Mrazené maliny 50 g, (0,42 šálky)</li><li>• Ľanové semienka 5 g, (1 lyžička)</li></ul>                                                                                      | 10 min   207 kcal,<br>bielkoviny 1.4 g,<br>sacharidy 38.9 g,<br>tuky 2.1 g   |                                                                                                                            |
| <b>13:00</b><br><b>Obed</b><br><b>564 kcal</b>     | Dusené<br>hovädzie mäso<br>so zeleninou | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hovädzia pečienka 100 g, (0,15 kusok)</li><li>• Červené paradajky 170 g, (1 ks)</li><li>• Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks)</li><li>• Miešaný šalát 80 g</li><li>• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)</li><li>• Pohánka 50 g, (0,28 šálky)</li></ul> | 20 min   564 kcal,<br>bielkoviny 30.6 g,<br>sacharidy 53 g,<br>tuky 24.7 g   | Hovädzie mäso poduste<br>so zeleninou. Pohánku<br>uvarte. Podávajte so<br>šalátom ochuteným korením<br>a pokapaným olejom. |
| <b>16:00</b><br><b>Olovrant</b><br><b>174 kcal</b> |                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle 30 g, (1 hrst)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                          | 174 kcal,<br>bielkoviny 6.34 g,<br>sacharidy 6.46 g,<br>tuky 15 g            |                                                                                                                            |
| <b>19:00</b><br><b>Večera</b><br><b>346 kcal</b>   | Dusený špenát                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mrazený špenát 200 g, (0,91 šálky)</li><li>• Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li><li>• Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)</li><li>• Červená paradajky 170 g, (1 ks)</li><li>• Varené jähly 40 g</li><li>• Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)</li></ul>     | 15 min   346 kcal,<br>bielkoviny 15.5 g,<br>sacharidy 24.9 g,<br>tuky 20.1 g | Špenát s cesnakom<br>a paradajkou poduste.<br>Podávajte s varenými pšeno<br>posypané tekvicovými<br>semenkami.             |

# Deň 7

| Denné jedlo                                        | Pokrm                    | Zloženie (1 porcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Informácie                                                                   | Recept                                                                         |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00</b><br><b>Raňajky</b><br><b>413 kcal</b>  | Omeleta<br>s rukolou     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vajcia 120 g, (2 ks)</li><li>• Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice)</li><li>• Pohánková múka 10 g</li><li>• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)</li><li>• Rukola 20 g, (1 hrst)</li><li>• Červená paradajky 170 g, (1 ks)</li><li>• Hydinová šunka 20 g, (0,71 plátku)</li></ul> | 8 min   413 kcal,<br>bielkoviny 20.1 g,<br>sacharidy 16.8 g,<br>tuky 26.8 g  |                                                                                |
| <b>10:30</b><br><b>Desiata</b><br><b>164 kcal</b>  |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Broskyne 170 g, (2 ks)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                           | 66.3 kcal,<br>bielkoviny 1.55 g,<br>sacharidy 16.2 g,<br>tuky 0.42 g         |                                                                                |
|                                                    |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                  | 98.1 kcal,<br>bielkoviny 2.28 g,<br>sacharidy 2.06 g,<br>tuky 9.78 g         |                                                                                |
| <b>13:00</b><br><b>Obed</b><br><b>540 kcal</b>     | Morčacie prsia<br>dusené | <ul style="list-style-type: none"><li>• Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks)</li><li>• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)</li><li>• Mrazená zelenina na čínu 200 g</li><li>• Varené pšeno 50 g</li></ul>                                                                                                                   | 20 min   540 kcal,<br>bielkoviny 53.7 g,<br>sacharidy 22.7 g,<br>tuky 23.9 g | Na oleji podusíme mäso<br>s mrazenou zeleninou.<br>Podávajte s vareným pšenom. |
| <b>16:00</b><br><b>Olovrant</b><br><b>193 kcal</b> |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mrkva 240 g, (3 ks)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                              | 98.4 kcal,<br>bielkoviny 2.23 g,<br>sacharidy 23 g,<br>tuky 0.58 g           |                                                                                |
|                                                    |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jablká 182 g, (1 stredná)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                        | 94.6 kcal,<br>bielkoviny 0.47 g,<br>sacharidy 25.1 g,<br>tuky 0.31 g         |                                                                                |
| <b>19:00</b><br><b>Večera</b><br><b>540 kcal</b>   | Hummus                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cícer v plechovke 100 g, (0,59 šálky)</li><li>• Sezamový olej 10 g, (0,77 lyžice)</li><li>• Sezam 15 g</li></ul>                                                                                                                                                           | 5 min   271 kcal,<br>bielkoviny 7 g,<br>sacharidy 14.7 g,<br>tuky 20.1 g     | Všetky surovina zmixujte so<br>solou a korením                                 |
|                                                    |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ryžový chlieb 10 g, (1 porcia)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                   | 39.2 kcal,<br>bielkoviny 0.71 g,<br>sacharidy 8.11 g,<br>tuky 0.43 g         |                                                                                |
|                                                    |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ľadový šalát 40 g, (1 list)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                      | 5.6 kcal,<br>bielkoviny 0.36 g,<br>sacharidy 1.19 g,<br>tuky 0.06 g          |                                                                                |
|                                                    |                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uhorka 100 g, (0,56 ks)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                          | 15 kcal,<br>bielkoviny 0.65 g,<br>sacharidy 3.63 g,<br>tuky 0.11 g           |                                                                                |