



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Pohybová sústava**



🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Pohybová sústava**:

Ráno:

- DuoLife Deň – 25 ml s jedlom,
- DuoLife Medical Formula ProStik®: 1 – 2 kapsuly s jedlom,
- DuoLife My Blood: 25 – 50 ml po raňajkách.

Večer:

- DuoLife Noc – 25 ml počas jedla,
- DuoLife Fiber: 25 – 50 ml s jedlom,
- DuoLife Medical Formula ProSelect®: 1 – 2 kapsuly,
- SHAPE CODE® Protein Shake po tréningu.

📌 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1700 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 balík DuoLife **Pohybová sústava** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

Spracovali:

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

Nákupný zoznam



Zelenina a ovocie
Melón červený 486 g (1,7 kúsku)
Avokádo 220 g (1,57 ks)
Baklažán 240 g (1 ks)
Banán 80 g (0,66 ks)
Čučoriedky 180 g (1 hrst, 1 šálka) Broskyne 255 g (3 ks)
Boby 250 g
Cibuľa 160 g (1,34 ks)
Cibuľa červená 50 g (0,48 ks)
Cuketa 200 g (0,33 ks)
Čierne olivy 8 g (1 lyžica)
Cesnak surový 25 g (5 strúčika)
Červené fazule kidney v plechovke 180 g (0,39 šálky)
Zelený hrášok 300 g (2,14 šálky)
Karfiol 250 g (0,28 ks)
Kôpor 4 g (1 lyžička)
Maliny 100 g (1,43 hrsti)
Mrkva 120 g (1,5 ks)
Mandle 45 g (3 lyžice)
Čerstvá mäta 8 g (2 lyžice)
Petržlenová vňať 30 g (7,5 lyžičky)
Uhorka 220 g (1,23 ks)
Kvasená uhorka 300 g (5 ks)
Vlašské orechy 85 g (5,67 lyžice)
Paprika červená sladká 530 g (2,29 ks)
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)
Červené paradajky 2010 g (11,8 ks)
Paradajky v plechovke 120 g (0,5 plechovky)
Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky)
Hrozienka 7,5 g
Redkovky 150 g (10 ks)
Ľadový šalát 240 g (6 listov)
Zeler koreňový 200 g (0,38 koreňa)
Ľanové semienko 10 g (1 lyžica)
Čerstvá mrkvová šťava 750 g (2 porcie)
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)
Citrónová šťava 18 g (3 lyžice)
Sušené brusnice 35 g (2,25 porcie)
Pažitka 5 g (1 lyžica)
Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky)
Mrazené jahody 298 g (2 šálky)
Slivky 360 g (2 porcie)
Sušené slivky 28 g (4 ks)

Múčne výrobky
Konopná bielkovina 10 g
Pohánková múka 20 g (0,07 šálky)
Kokosová múka 25 g (1,92 lyžice)
Ryžový chlieb 70 g (4 porcie)

Vajcia a mliečne výrobky
Vajcia 660 g (11 ks)
Jogurt biely 200 g (0,48 šálky, 2 lyžice, 1 porcia)
Kefír 300 g (1 porcia)
Syr feta 50 g (1 porcia)
Kozí syr tvrdý 50 g (2,5 plátky)
Mozzarella 50 g (0,4 bochníku)
Čerstvý syr 150 g (0,75 balenie)

Mäso a ryby
Bôčik 15 g (1,5 plátku)
Varená kuracie prsia 50 g (0,5 porcie)
Makrela 90 g (0,2 ks, 0,12 porcie)
Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie)
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)
Kuracie prsia 170 g (0,85 ks)
Hovädzia pečienka 80 g (0,12 ks)
Hydinová šunka 80 g (1,43 plátku)
Tuniak vo vlastnej šťave 133 g (2 porcie)
Losos atlantický 90 g (0,45 filety)

Ostatné
Cícer v plechovke 250 g (1,47 šálky)
Škorica mletá 1 g (1 štipka)
Čierne korenie 2 g (1 štipka, 0,5 lyžičky)
Kakaový prášok, bez cukru 10 g (2 lyžičky)
Tigrie krevety 240 g (20 ks)
Mletý zázvor 1 g (1 štipka)
Med 25 g (0,6 lyžice, 1 porcia)
Kokosové mlieko v plechovke 195 g (1 porcia)
Horčica 10 g (1 lyžička)
Kokosový olej 58 g (4,16 lyžica, 1 lyžička)
Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)
Olivový olej 157 g (11,4 lyžice, 2 lyžičky)
Pohánkové otruby 50 g (5 lyžíc)
Šampiňóny 100 g
Pšenové vločky 110 g (11 lyžíc)
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)
Sol' 6 g (1 štipka, 0,83 lyžičky)
Varené jáhly 60 g
Varená hnedá ryža 70 g
Voda 550 g (1,26 šálky, 0,25 litra)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Konopná bielkovina 10 g	1 lyžica (10 g)	40
Pohánková múka 20 g (0,07 šálky)	1 šálka (200 g)	712
Kokosová múka 25 g (1,92 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Ryžový chlebiček 70 g (4 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 660 g (11 ks)	1 ks	84
Jogurt biely 200 g (0,48 šálky, 2 lyžice, 1 porcia)	1 lyžica (20 g)	12,2
Kefír 300 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	74
Syr feta 50 g (1 porcia)	1 lyžica (10 g)	10
Kozí syr tvrdý 50 g (2,5 plátku)	1 plátok	55
Mozzarella 50 g (0,4 bochníku)	100 g	255
Čerstvý syr 150 g (0,75 balenie)	lyžice (10 g)	8
Melón červený 486 g (1,7 kúska)	1 kúsok 300 g	90
Avokádo 220 g (1,57 ks)	1 ks (130 g)	208
Baklažán 240 g (1 ks)	1 ks (240 g)	53
Banán 80 g (0,66 ks)	1 ks (120 g)	107
Čučoriedky 180 g (1 hrst, 1 šálka)	1 šálka (130 g)	74
Broskyne 255 g (3 ks)	1 ks (85 g)	34
Boby 250 g	250 g	98
Cibuľa 160 g (1,34 ks)	1 ks (105 g)	42
Cibuľa červená 50 g (0,48 ks)	1 ks (105 g)	35
Cuketa 200 g (0,33 ks)	1 ks (600 g)	90
Čierne olivy g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	11
Cesnak surový 25 g (5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Červené fazule kidney v plechovke 180 g (0,39 šálky)	1 šálka (200 g)	210
Zelený hrášok 300 g (2,14 šálky)	1 šálka (200 g)	160
Karfiol 250 g (0,28 ks)	1 ks (870 g)	174
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 100 g (1,43 hrsti)	100 g	28
Mrkva 120 g (1,5 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 45 g (3 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Čerstvá mäta 8 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	2
Petržlenová vňať 30 g (7,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 220 g (1,23 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 300 g (5 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 85 g (5,67 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 530 g (2,29 ks)	1 ks (231g)	74
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Červená paradajky 2010 g (11,8 ks)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 120 g (0,5 plechovky)	1 plechovky (200 g)	56
Paradajkový pretlak 120 g (0,5 šálky)	1 šálka (130 g)	39
Hrozienka 7,5 g	1 lyžica (10 g)	2
Redkovky 150 g (10 ks)	1 ks	2
Ľadový šalát 240 g (6 list)	1 list (15 g)	2,4

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
Zeler koreňový 200 g (0,38 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Lanové semienko 10 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 750 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava 18 g (3 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené brusnice 35 g (2,25 porcie)	1 lyžica (10 g)	33,2
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 200 g (0,91 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 298 g (2 šálky)	1 šálka (150 g)	60
Slivky 360 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	500
Sušené slivky 28 g (4 ks)	1 ks	21
Bôčik 15 g (1,5 plátku)	1 plátok (10 g)	30
Varená kuracie prsia 50 g (0,5 porcie)	1 filet (100 g)	151
Makrela 90 g (0,2 ks, 0,12 porcie)	100 g	181
Mleté kuracie mäso 150 g (1,5 porcie)	100 g	133
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 170 g (0,85 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia pečienka 80 g (0,12 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 80 g (1,43 plátku)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 133 g (2 porcie)	100 g	103
Losos atlantický 90 g (0,45 filety)	1 filet (200 g)	284
Cícer v plechovke 250 g (1,47 šálky)	1 šálka (200 g)	144
Škorica mletá 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Čierne korenie 2 g (1 štipka, 0,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	4
Kakaový prášok, bez cukru 10 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	14
Tigrie krevety 240 g (20 ks)	1 ks	12
Mletý zázvor 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	14
Med 25 g (0,6 lyžice, 1 porcia)	1 lyžica (10 g)	33
Kokosové mlieko v plechovke 195 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	258
Horčica 10 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 58 g (4,16 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 157 g (11,4 lyžice, 2 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	90
Pohánkové otruby 50 g (5 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	40
Šampiňóny 100 g	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 110 g (11 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Sol' 6 g (1 štipka, 0,83 lyžičky)	štipka	0,01
Varené pšeno 60 g	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 70 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 550 g (1,26 šálky, 0,25 litra)	1 šálka (200 g)	0

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

Deň 1



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 430 kcal	Pšennová kaša na sladko	• Pšennové vločky 60 g, (6 lyžíc) • Ľanové semienko 10 g, (1 lyžica) • Vlašské orechy 20 g, (1,33 lyžice) • Čučoriedky 50 g, (1 hrst)	10 min 430 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 53.8 g, tuky 19.6 g	Alebo iné sezónne ovocie.
10:30 Desiata 202 kcal		• Melón červený 286 g, (1 kúsok)	85.8 kcal, bielkoviny 1.74 g, sacharidy 21.6 g, tuky 0.43 g	
		• Mandle 20 g, (1,33 lyžice)	116 kcal, bielkoviny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g	
13:00 Obed 620 kcal	Tigrie krevety s ryžou	• Tigrie krevety 240 g, (20 ks) • Cesnak surový 10 g, (2 strúčiky) • Olivový olej 26 g, (2 lyžice) • Varená hnedá ryža 70 g • Karfiol 250 g, (0,28 ks) • Kôpor 4 g, (1 lyžička)	20 min 620 kcal, bielkoviny 58 g, sacharidy 37.5 g, tuky 26.6 g	Krevety uvarte / upečte s cesnakom a olejom. Podávajte s varenou ryžou a vareným karfiolom posypaným kôprom.
16:00 Olovrant 122 kcal		• Paradajková šťava 300 g, (1 porcia)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g	
		• Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g	
19:00 Večera 330 kcal		• Hydinová šunka 30 g, (1,07 plátku)	41.7 kcal, bielkoviny 4.89 g, sacharidy 1 g, tuky 1.86 g	
		• Avokádo 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		• Čierne olivy 8 g, (1 lyžica)	6.48 kcal, bielkoviny 0.08 g, sacharidy 0.45 g, tuky 0.55 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		• Soľ 1 g, (1 štipka)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g	
		• Čierny korenie 1 g, (1 štipka)	2.51 kcal, bielkoviny 0.1 g, sacharidy 0.64 g, tuky 0.03 g	

Deň 2



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 397 kcal	Praženica	• Vajcia 120 g, (2 ks) • Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Cuketa 200 g, (0,33 ks) • Hydinová šunka 40 g	8 min 397 kcal, bielkoviny 22.8 g, sacharidy 16.2 g, tuky 23.1 g	Morčacie mäso upečte s obľúbeným korením. Podávajte s varenou pohánkou a brokolicou. Pokvapkajte olejom.
10:30 Desiata 191 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 15 g, (1 lyžica)	92.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 21.8 g, tuky 0.25 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 613 kcal	Šalát s melónom, fetou a kozím syrom	• Melón červený 200 g, (0,7 kúsku) • Feta 50 g, (1 porcia) • Kozí syr tvrdý 50 g, (2,5 plátku) • Citrónová šťava 18 g, (3 lyžice) • Med 15 g, (0,6 lyžice) • Olivový olej 4 g, (1 lyžička) • Čierne korenie 1 g, (0,5 lyžičky) • Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica) • Ľadový šalát 40 g, (1 list) • Čerstvá mäta 8 g, (2 lyžice)	10 min 613 kcal, bielkoviny 25.1 g, sacharidy 34.4 g, tuky 42.3 g	
16:00 Olovrant 86.6 kcal	Kokteil z kokosového mlieka	• Kokosové mlieko v plechovke 30 g • Voda 150 g, (0,63 šálky) • Mrazené jahody 149 g, (1 šálka) Konopné bielkovina 10 g	10 min 149 kcal, bielkoviny 5.6 g, sacharidy 15.2 g, tuky 7.49 g	Všetky suroviny zmixujte.
19:00 Večera 358 kcal	Krémová polievka zo zeleného hrášku	• Zelený hrášok 300 g, (2.14 šálky) • Cibuľa 50 g, (0.48 ks) • Voda 250 g, (0.25 litra) • Kokosové mlieko v plechovke 30 g • Kokosový olej 4 g, (0.31 lyžice)	15 min 358 kcal, bielkoviny 16.1 g, sacharidy 47.3 g, tuky 10.3 g	Na lyžičke kokosového oleja usmažte nadrobno nakrájanú cibuľu a hrášok. Podlejte vodou, pridajte kokosové mlieko a uvarte hrášok do mäka. Potom polievku zmixujte. Dochutíte soľou a korením.

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 444 kcal	Omeleta s ovocím	• Vajcia 120 g, (2 ks) • Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice) • Pohánková múka 10 g • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Čučoriedky 60 g, (0,46 šálky) • Jogurt biely 80 g, (0,32 šálky)	8 min 444 kcal, bielkoviny 18.6 g, sacharidy 20.9 g, tuky 29.8 g	
10:30 Desiata 173 kcal		• Ryžový chlebiček 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	
		• Makrela 50 g, (0,2 ks)	103 kcal, bielkoviny 9.3 g, sacharidy 0 g, tuky 6.95 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
13:00 Obed 583 kcal	Arabská falafel so šalátom	• Cícer v plechovke 250 g, (1,47 šálky) • Cibuľa 20 g • Cesnak surový 10 g, (2 strúčiky) • Petržlenová vňať 24 g, (6 lyžičiek) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Červená paradajky 200 g, (1,18 ks) • Uhorka 100 g, (0,56 ks) • Ľadový šalát 40 g, (1 list) • Paprika červená sladká 30 g, (0,13 ks) • Cibuľa červená 50 g, (0,48 ks) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	20 min 583 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 58.2 g, tuky 28 g	Cícer zmixujte s cibuľou na hladkú hmotu. Pridajte prelisovaný strúčik cesnaku, na veľmi jemno posekanú petržlenovú vňať a korenie: kardamóm, škoricu, čili, koriander, soľ a sódu bikarbónu. Do panvice nalejte repkový/kokosový olej a usmažte placky. Uvedené množstvo stačí na 6 malých platiek. Podávajte so zeleninovým šalátom pokapaným olejom.
16:00 Olovrant 175 kcal		• Kefír 300 g, (1 porcia)	123 kcal, bielkoviny 11.4 g, sacharidy 13.4 g, tuky 2.79 g	
		• Mrazené jahody 149 g, (1 šálka)	52.1 kcal, bielkoviny 0.64 g, sacharidy 13.6 g, tuky 0.16 g	
19:00 Večera 331 kcal		• Tuniak vo vlastnej šťave 133 g, (2 porcie)	115 kcal, bielkoviny 25.9 g, sacharidy 0 g, tuky 1.28 g	
		• Kvasený okurka 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g	
		• Červené paradajky 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Pažitka 5 g, (1 lyžica)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	133 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 15 g	

Deň 4



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 392 kcal		• Pšenové vločky 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.8 g	
		• Pohánková otruby 20 g, (2 lyžice)	67.8 kcal, bielkoviny 7.2 g, sacharidy 4 g, tuky 1.98 g	
		• Slivky 120 g, (1 porcia)	55.2 kcal, bielkoviny 0.84 g, sacharidy 13.7 g, tuky 0.34 g	
		• Kokosové mlieko v plechovke 100 g, (1 porcia)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g	
10:30 Desiata 204 kcal	Fazuľová bábovka	• Červené fazule kidney v plechovke 40 g • Banán 40 g, (0,33 ks) • Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice) • Kakaový prášok, bez cukru 5 g, (1 lyžička) • Vajcia 30 g, (0,5 ks)	10 min 204 kcal, bielkoviny 9.65 g, sacharidy 21 g, tuky 9.85 g	Suroviny zmixujte a pečte na 180 stupňov 25 minút.
13:00 Obed 547 kcal	Lasagne	• Baklažán 240 g, (1 ks) • Kuracie prsia 170 g, (0,85 ks) • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Cibuľa 50 g, (0,48 ks) • Červené paradajky 250 g, (1,47 ks) • Paradajky v plechovke 120 g, (0,5 plechovky) • Vajcia 60 g, (1 ks) • Jogurt biely 40 g, (0,16 šálky)	20 min 547 kcal, bielkoviny 46.3 g, sacharidy 29.2 g, tuky 20 g	Do pekáča naskladajte vrstvu na lyžičke oleja podusené plátky baklažánu, pridajte soľ a korenie. Potom dajte vrstvu mletých kuracích prs, vyprázaných na lyžičke repného oleja. Cibuľu poduste s nakrájanými paradajkami a polovicou plechovky paradajok. Pomažte lasagne, posypte bazalkou. Nakoniec zalejte bešamelom z 1 malého vajcia (1 ks) zmiešaného s bielym jogurtom. Pečte cca 20 minút na 200° C.
16:00 Olovrant 197 kcal		• Slivky 240 g, (1 porcia)	110 kcal, bielkoviny 1.68 g, sacharidy 27.4 g, tuky 0.67 g	
		• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
19:00 Večera 371 kcal		• Červené paradajky 510 g, (3 ks)	91.8 kcal, bielkoviny 4.49 g, sacharidy 19.8 g, tuky 1.02 g	
		• Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku)	159 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 1.24 g, tuky 12.3 g	
		• Avokádo 50 g, (0,36 ks)	80 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 4.26 g, tuky 7.33 g	
		• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g	
		• Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g	

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 436 kcal		• Pšenové vločky 30 g (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g	
		• Pohánkové otruby 30 g, (3 lyžice)	102 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 6 g, tuky 2.97 g	
		• Avokádo 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 g	
		• Sušené brusnice 35 g, (2,25 porcie)	108 kcal, bielkoviny 0.06 g, sacharidy 29 g, tuky 0.38 g	
		• Škorica mletá 1 g, (1 štipka)	2.47 kcal, bielkoviny 0.04 g, sacharidy 0.81 g, tuky 0.01 g	
		• Mletý zázvor 1 g, (1 štipka)	3.35 kcal, bielkoviny 0.09 g, sacharidy 0.72 g, tuky 0.04 g	
10:30 Desiata 204 kcal	Fazuľová bábovka	• Červené fazule kidney v plechovke 40 g • Banán 40 g, (0,33 ks) • Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice) • Kakaový prášok, bez cukru 5 g, (1 lyžička) • Vajcia 30 g, (0,5 ks)	10 min 204 kcal, bielkoviny 9.65 g, sacharidy 21 g, tuky 9.85 g	Suroviny zmixujte a pečte na 180 stupňov 25 minút.
13:00 Obed 600 kcal	Morčacie prsia vo slivkovo-škoricovej omáčke	• Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) - Sušené slivky 28 g, (4 ks) - Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) - Zeler koreňový 200 g, (0,38 koreňa) - Olivový olej 15 g, (1, 15 lyžice) - Hrozienka 7,5 g	20 min 600 kcal, bielkoviny 34 g, sacharidy 32.9 g, tuky 35.4 g	Morčacie mäso nakrájajte na pásiky, okoreňte čerstvým cesnakom, tymianom, provensálskym korením, štipkou soli a korenia. Poduste na oleji 5 minút a potom pridajte nakrájané slivky. Pridajte škoricu a duste pod pokrievkou ešte 20 minút, občas zamiešajte. Podávajte so zelerovým šalátom (zeler nastrúhajte + olej + hrozienka + soľ, korenie).
16:00 Olovrant 164 kcal		• Broskyne 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 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 306 kcal	Losos varené v pare so zeleninou	• Losos atlantický 90 g, (0,45 filety) • Redkovky 75 g, (5 ks) • Kvasená uhorka 60 g, (1 ks) • Ľadový šalát 80 g, (2 listy) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	10 min 306 kcal, bielkoviny 18 g, sacharidy 5.05 g, tuky 21.7 g	

Deň 6



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 457 kcal	Praženica	- Vajcia 120 g, (2 ks) - Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) - Červená paradajky 340 g, (2 ks) - Bôčik 15 g, (1,5 plátku)	8 min 457 kcal, bielkoviny 14.4 g, sacharidy 10.2 g, tuky 35.5 g	
10:30 Desiata 200 kcal	Koktail s čučoriedkami	- Kokosové mlieko v plechovke 35 g - Voda 150 g, (0,63 šálky) - Čučoriedky 70 g, (0,54 šálky) - Broskyne 85 g, (1 ks) - Mandle 10 g, (0,67 lyžice)	10 min 200 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 20.5 g, tuky 12.4 g	Všetky suroviny zmixujte. posypte mandľami.
13:00 Obed 551 kcal	Zapekaný špenát	- Mleté kuracie mäso 150 g, (1,5 porcie) - Mrazený špenát 200 g, (0,91 šálky) - Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) - Vajcia 60 g, (1 ks) - Olivový olej 13 g, (1 lyžica) - Varené pšeno 60 g	20 min 551 kcal, bielkoviny 42.8 g, sacharidy 22 g, tuky 30.9 g	Mrazený špenát nechajte povoliť, pridajte lisovaný cesnak a okoreňte. Mäso tiež okoreňte a premiešajte so špenátom, olejom a surovým vajcom. Hmotu rozložte do ohňovzdorného pekáčika (alebo na plech) a pečte 25 30 min. na 180° C. Podávajte s vareným pšenom.
16:00 Olovrant 185 kcal		Čerstvá mrkvová šťava 500 g, (1 porcia)	185 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 43.5 g, tuky 0.5 g	
19:00 Večera 321 kcal		Čerstvý syr 150 g, (0,75 balenie)	108 kcal, bielkoviny 18.6 g, sacharidy 4.08 g, tuky 1.53 g	
		Redkovky 75 g, (5 ks)	12 kcal, bielkoviny 0.51 g, sacharidy 2.55 g, tuky 0.08 g	
		Ryžový chlieb 40 g, (2 porcie)	157 kcal, bielkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g	
		Hydinové šunka 10 g, (0,36 plátku)	13.9 kcal, bielkoviny 1.63 g, sacharidy 0.33 g, tuky 0.62 g	
		Červená paradajka 170 g, (1 ks)	30.6 kcal, bielkoviny 1.5 g, sacharidy 6.61 g, tuky 0.34 g	

Deň 7



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 417 kcal	Omeleta	• Vajcia 120 g, (2 ks) • Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) • Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) • Jogurt biely 40 g, (2 lyžice) • Pohánková múka 10 g, (0,07 šálky) • Maliny 100 g, (1,43 hrsti)	8 min 417 kcal, bielkoviny 18.7 g, sacharidy 23.1 g, tuky 25.9 g	
10:30 Desiata 170 kcal		• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	
		• Makrela 40 g, (0,12 porcie)	82 kcal, bielkoviny 7.44 g, sacharidy 0 g, tuky 5.56 g	
		• Červené paradajky 200 g, (1,18 ks)	36 kcal, bielkoviny 1.76 g, sacharidy 7.78 g, tuky 0.4 g	
13:00 Obed 561 kcal	Maďarská gulášová polievka	• Hovädzia pečienka 80 g, (0,12 ks) • Mrkva 120 g, (1,5 ks) • Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks) • Cibuľa 40 g, (0,38 ks) • Šampiňóny 100 g • Paradajkový pretlak 120 g, (0,5 šálky) • Soľ 5 g, (0,83 lyžičky) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) • Červené fazule kidney v plechovke 100 g, (0,39 šálky)	20 min 561 kcal, bielkoviny 30.2 g, sacharidy 52.8 g, tuky 22.5 g	Do vriacej vody (300 ml) vložte cedákom nakrájané mäso, nové korenie, bobkový list, soľ. Varte 1 hodinu na strednom ohni. Po hodine pridajte mrkvu, cibuľu dosklovata osmaženú na oleji, na prúžky nakrájanú papriku a šampiňóny. Pridajte paradajkový pretlak s vodou z polievky, fazule a chvíľu povarte. Potom prelejte do polievky a varte max. 1,5 hodiny.
16:00 Olovrant 199 kcal	Varené boby	• Boby 250 g • Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	15 min 199 kcal, bielkoviny 10 g, sacharidy 25 g, tuky 5 g	Vodu osolte a uvarte v nej boby do mäkkka. Pokvapkajte olivovým olejom.

Deň 7

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
19:00 Večera 332 kcal		• Varená kuracie prsia 50 g, (0,5 porcie)	49.5 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 0 g, tuky 0.65 g	
		• Kvasená uhorka 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g	
		• Uhorka 120 g, (0,67 ks)	18 kcal, bielkoviny 0.78 g, sacharidy 4.36 g, tuky 0.13 g	
		• Ľadový šalát 80 g, (2 listy)	11.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g	
		• Petržlenová vňať 6 g, (1,5 lyžičky)	8.76 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 1.52 g, tuky 0.16 g	
		• Jogurt biely 40 g, (1 porcia)	24.4 kcal, bielkoviny 1.39 g, sacharidy 1.86 g, tuky 1.3 g	
		• Horčica 10 g, (1 lyžička)	6 kcal, bielkoviny 0.37 g, sacharidy 0.58 g, tuky 0.33 g	
		• Med 10 g, (1 porcia)	30.4 kcal, bielkoviny 0.03 g, sacharidy 8.24 g, tuky 0 g	
		• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	177 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 20 g	