



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Regenerácia**



Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Regenerácia**:

Ráno:

- DuoLife Deň – 25 ml s jedlom,
- DuoLife Vita C: 25 – 50 ml,
- DuoLife My Blood: 25 – 50 ml po raňajkách,
- DuoLife RegenOil Liquid Gold®: 5 ml (môže byť v čase obeda).

Poľudnie:

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

Večezor:

- DuoLife Noc – 25 ml počas jedla,
- DuoLife Aloes: 25 – 50 ml,
- DuoLife Collagen: 25 – 50 ml.

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 balíček DuoLife **Regenerácia** a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň 2 mesiace.

Spracovali:

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

Nákupný zoznam



Zelenina a ovocie
Avokádo 490 g (3,5 ks)
Banán 170 g (1,42 ks)
Sladké zemiaky 350 g
Čuďoriedky 160 g (1,23 šálky)
Brokolica 614 g (5,38 ks)
Broskyne 555 g (6,53 ks)
Cibuľa 155 g (1,48 ks)
Cuketa 600 g (1 ks)
Cesnak čerstvý 17,5 g (3,5 strúčika)
Tekvica 928 g
Zelené fazulky 260 g (2 šálky)
Jablká 1020 g (2,96 veľkého, 1,98 stredného)
Kôpor 4 g (1 lyžička)
Mrkva 536 g (3,5 ks)
Medový melón 180 g (0,11 celého)
Miešaný šalát 80 g
Čerstvá mäta 6 g (1 lyžica, 1 lyžička)
Mrazená zelenina na čínsky spôsob 200 g
Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek)
Uhorka 190 g (1,06 ks)
Kvasená uhorka 420 g (7 ks)
Vlašské orechy 20 g (1,34 lyžice)
Paprika červená sladká 320 g (1,38 ks)
Tekvicové semenka 70 g
Petržlen 90 g (1,13 koreň)
Hrozienka 20 g (1,33 lyžice)
Polníček 50 g (2 hrste)
Rukola 40 g (2 hrste)
Redkovky 315 g (21 ks)
Ľadový šalát 440 g (11 list)
Zeler 310 g (1 plátok, 0,48 buľvy)
Stopkový zeler 180 g (4 stopky)
Ľanové semenko 5 g (1 lyžička)
Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie)
Pomarančová šťava 60,9 g
Citrónová šťava 12 g (2 lyžičky, 1 lyžica)
Špenát 50 g (2 hrste)
Kokosové plátky 6 g (1 lyžička)
Slivky 280 g (1 porcia)

Múčne výrobky
Kokosová múka 35 g (1,15 lyžice)
Konopná múka 20 g (1,67 lyžice)
Ryžový chlieb 170 g (4 porcie)

Mäso a ryby
Treska 150 g (1,5 porcie)
Mäso z údenej makrely 50 g (1 porcia)
Morčacie prsia 200 g (0,5 ks)
Kuracie prsia 600 g (3 ks)
Hovädzia pečienka 300 g (0,45 ks)
Hydinová šunka 90 g (2 porcie)
Tuniak vo vlastnej šťave 50 g
Kuracie stehno 170 g (1,7 porcie)
Losos atlantický 400 g (2 filety)
Údený losos 100 g (1 porcia)

Ostatné
Mletá škoricca 0 (1 štipka)
Čierne korenie 2 g
Džem alebo marmeláda, ľubovoľný druh 15 g (1 lyžička)
Grepfruit 390 g (1,5 ks)
Karob 5 g (1 lyžička)
Bobkový list 1 g (1 ks)
Med 12 g (1 lyžička)
Kokosové mlieko v plechovke 220 g
Balzamový ocot 6 g (1 lyžica)
Jablčný ocot 6 g (1 lyžica)
Kokosový olej 50 g (2,5 lyžičky, 3,07 lyžice)
Repkový olej 38 g (0,77 lyžice)
Olivový olej 144 g (10,4 lyžice, 2,25 lyžičky)
Šampiňóny 160 g (8 ks)
Sol' 3 g
Tofu tvrdé 125 g (5 plátkov)
Voda 1700 g (2,93 šálky)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Kokosová múka 35 g (1,15 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Konopná múka 20 g (1,67 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Ryžový chlebiček 170 g (4 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Avokádo 490 g (3,5 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 170 g (1,42 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 350 g	1 ks (100 g)	76
Čučoriedky 160 g (1,23 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Brokolice 614 g (5,38 ks)	1 ks (85 g)	34
Broskyne 555 g (6,53 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 155 g (1,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 600 g (1 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak čerstvý 17,5 g (3,5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Tekvica 928 g	160 g	45
Zelené fazuľky 260 g (2 šálky)	1 hrst' (100 g)	16
Jablká 1020 g (2,96 veľkého, 1,98 stredného)	1 veľké	112
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Mrkva 536 g (3,5 ks)	1 ks (80 g)	22
Medový melón 180 g (0,11 celého)	200 g	64
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Čerstvá mäta 6 g (1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	2
Mrazená zelenina na čínu 200 g	200 g	72
Petržlenová vňať 28 g (7 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 190 g (1,06 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 420 g (7 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 20 g (1,34 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 320 g (1,38 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 70 g	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 90 g (1,13 koreňa)	1 ks koreň	28
Hrozienka 20 g (1,33 lyžice)	1 lyžica (10 g)	2
Polníček 50 g (2 hrste)	1 hrst' (20 g)	4
Rukola 40 g (2 hrste)	1 hrst' (20 g)	5
Redkovky 315 g (21 ks)	1 ks	2

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

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Potraviny	Kalórie
Ľadový šalát 440 g (11 listov)	1 list (15 g)	2,4
Zeler 310 g (1 plátok, 0,48 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 180 g (4 stopky)	1 stopka (45 g)	3
Ľanové semienko 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	111
Pomarančová šťava 60,9 g	1 šálka (200 g)	86
Citrónová šťava 12 g (2 lyžičky, 1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Špenát 50 g (2 hrste)	1 šálka (200 g)	109
Kokosové vločky 6 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	27
Slivky 280 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	500
Treska 150 g (1,5 porcie)	1 filé (100 g)	82
Mäso z údenej makrely 50 g (1 porcia)	100 g	181
Morčacie prsia 200 g (0,5 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 600 g (3 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia pečienka 300 g (0,45 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 90 g (2 porcie)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 50 g	100 g	103
Kuracie stehno 170 g (1,7 porcie)	1 ks (100 g)	124
Losos atlantický 400 g (2 filety)	1 filé (200 g)	284
Údený losos 100 g (1 porcia)	1 filé (28 g)	45
Mletá škorica 0 (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Čierne korenie 2 g	1 lyžička (4 g)	4
Džem alebo marmeláda, ľubovoľný druh 15 g (1 lyžička)		kalorická hodnota na obale
Grepfruit 390 g (1,5 ks)	1 ks (262 g)	110
Karob 5 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	22
Bobkový list 1 g (1 ks)	1 ks	4
Med 12 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	33
Mlieko kokosové v plechovke 220 g	1 šálka (200 g)	258
Balzamový ocot 6 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	10
Jablčný ocot 6 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	2
Kokosový olej 50 g (2,5 lyžičky, 3,07 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 38 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 144 g (10,4 lyžice, 2,25 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 160 g (8 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Sol' 3 g	štipka	0,01
Tofu tvrdé 125 g (5 plátkov)	1 lyžica (10 g)	11
Voda 1700 g (2,93 šálky)	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	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 417 kcal		• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	
		• Avokádo 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g	
		• Hydinové šunka 60 g, (2 porcie)	83.4 kcal, bielkoviny 9.78 g, sacharidy 2 g, tuky 3.73 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
10:30 Desiata 416 kcal	Krémová tekvicová polievka s pomarančovou príchutou	• Tekvica 928 g • Repkový olej 28 g • Mrkva 256 g • Voda 1000 g • Pomarančová šťava 60,9 g • Soľ 3 g • Čierne korenie 2 g • Tekvicové semienka 70 g	30 min 254 kcal, bielkoviny 8.36 g, sacharidy 25 g, tuky 16 g	Tekvicu (1 kg) nakrájajte na kúsky a poduste na 2 lyžiciach repkového oleja spolu s 2 stredne veľkými mrkvami. Preložte do hrnca, pridajte 1 l vody a čerstvú šťavu z 2-3 pomarančov. Osolte, okoreňte, pridajte nové korenie. Varte asi 15-20 minút. Zmixujte a podávajte posypané praženými tekvicovými semienkami.
		• Slivky 280 g, (1 porcia)	129 kcal, bielkoviny 1.96 g, sacharidy 32 g, tuky 0.78 g	
		• Broskyň 85 g, (1 ks)	33.1 kcal, bielkoviny 0.77 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.21 g	
13:00 Obed 574 kcal	Morčacie prsia pečené v alobale	• Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks) • Petržlenová vňať 12 g, (3 lyžičky) • Mrkva 160 g, (2 ks) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	10 min 574 kcal, bielkoviny 43.6 g, sacharidy 17.4 g, tuky 34.3 g	Prsia zapečte s petržlenovou vňaťou. Mrkva nastrúhajte a pokvapkajte olejom.
16:00 Olovrant 111 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
19:00 Večera 273 kcal	Brokolicová zelerová polievka	• Brokolica 250 g, (2,19 ks) • Stopkový zeler 180 g, (4 stopka) • Cibula 105 g, (1 ks) • Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčiku) • Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	10 min 207 kcal, bielkoviny 6.35 g, sacharidy 29.7 g, tuky 5 g	Brokolicu rozobranú na ružičky a na kúsky nakrájaný zeler povarte v 250 ml vody s olejom, potom pridajte na tenké plátky nakrájanú cibuľu a rozdrvený cesnak. Varte 5 min. Pridajte estragón a zmixujte.
		• Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g	

Deň 2



Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 356 kcal		• Ryžový chlieb 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g	
		• Avokádo 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 g	
		• Kvasená uhorka 120 g, (2 ks)	14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g	
10:30 Desiata 163 kcal	Petržlenový šalát	• Jablká 300 g, (1,35 veľkého) • Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	5 min 163 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 40.2 g, tuky 0.1 g	
13:00 Obed 493 kcal	Kuracie prsia s bylinkami pečené v alobale	• Kuracie prsia 200 g, (1 ks) • Ľadový šalát 80 g, (2 listy) • Rukola 40 g, (2 hrste) • Polníček 50 g, (2 hrste) • Balzamový ocot 6 g, (1 lyžica) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) • Brokolica 114 g, (1 ks)	20 min 493 kcal, bielkoviny 48.1 g, sacharidy 12.2 g, tuky 24 g	Brokolicu uvarte, pridajte do zmesi šalátov. Ochutte octom a pridajte olej. Šalát podávajte ku kuraciemu mäsu.
16:00 Olovrant 190 kcal	Koktail s čučoriedkami	• Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 150 g, (0,63 šálky) • Čučoriedky 160 g, (1,23 šálky)	10 min 190 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 23.8 g, tuky 10.7 g	Všetky suroviny zmixujte.
19:00 Večera 335 kcal	Kari so zelenými fazulkami	• Kokosový olej 10 g, (2,5 lyžičky) • Cuketa 300 g, (0,5 ks) • Cesnak surový 2,5 g, (0,5 strúčika) • Cibuľa 50 g, (0,48 ks) • Čerstvá mäta 4 g, (1 lyžica) • Mrkva 40 g, (0,5 ks) • Petržlen 40 g, (0,5 koreňa) • Zeler 60 g, (1 plátok) • Bobkový list 1 g, (1 ks)	15 min 225 kcal, bielkoviny 5.24 g, sacharidy 26.8 g, tuky 9.98 g	V kastróliku rozohrejte kokosový olej, pridajte nakrájanú cibuľu a cuketu. Duste 3 minúty a potom pridajte zeleninový vývar (250 ml vody) z mrkvy, petržlenu, zeleru, bobkového listu, soli a korenia. Varte asi 15-20 minút. Pridajte nasekanú mäta a vyľisovaný cesnak. Všetko zmixujte a dochuťte.
		• Kuracie stehno 70 g, (0,7 porcie)	111 kcal, bielkoviny 11.8 g, sacharidy 0 g, tuky 7.14 g	

Deň 3

Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 370 kcal	Chlebiček/ posúch z konopnej múky	• Konopná múka 20 g, (1,67 lyžice) • Kokosová múka 15 g, (1,15 lyžice) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Ľanové semienko 5 g, (1 lyžička) • Jablčný ocot 6 g, (1 lyžica)	15 min 288 kcal, bielkoviny 8.44 g, sacharidy 13.5 g, tuky 22.9 g	Obe múky zmiešame, pridajte kokosový olej (v pevnom stave) a jablčný ocot. Rukou premiešajte, až sa olej rozpustí a cesto sa spojí. Ak je hmota príliš suchá, pridajte olej. Ľanové semienko namočte v dvoch lyžiciach vlažnej vody a zamiešajte. Akonáhle začne hustnúť, prilejte ho do cesta a znova premiešajte. Vytvarujte z cesta guľu, obalte ju potravinárskou fóliou a uložte na 30 min. do chladničky. Potom pečte v tortovej forme posúch asi 1 cm vysoký, na 180° C približne 25 minút.
		• Kokosové vločky 6 g, (1 lyžička)	41 kcal, bielkoviny 0.32 g, sacharidy 1.29 g, tuky 4.14 g	
		• Džem alebo marmeláda, ľubovoľný druh 15 g, (1 lyžička)	41.7 kcal, bielkoviny 0.06 g, sacharidy 10.3 g, tuky 0.01 g	
10:30 Desiata 166 kcal		• Tofu tvrdé 125 g, (5 plátkov)	100 kcal, bielkoviny 11.3 g, sacharidy 1.9 g, tuky 5.25 g	
		• Medový melón 180 g, (0,11 celého)	64.8 kcal, bielkoviny 0.97 g, sacharidy 16.4 g, tuky 0.25 g	
		• Čerstvá mäta 2 g, (1 lyžička)	0.88 kcal, bielkoviny 0.07 g, sacharidy 0.17 g, tuky 0.01 g	
13:00 Obed 582 kcal	Losos na grilovacej panvici alebo pečený	• Losos atlantický 200 g, (1 filet) • Brokolica 250 g, (2,19 ks) • Ľadový šalát 160 g, (4 listy) • Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) • Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	15 min 582 kcal, bielkoviny 45 g, sacharidy 20.6 g, tuky 31 g	Hotového lososa podávajte so šalátom. Brokolicu uvarte do polomäčka. Uhorku nakrájajte, pokvapkajte olejom, ochuťte soľou, korením a červenou čubricou.
16:00 Olovrant 111 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
19:00 Večera 313 kcal	Šalát zo sladkých zemiakov	• Sladké zemiaky 200 g • Redkovky 165 g, (11 ks) • Miešaný šalát 40 g • Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)	10 min 313 kcal, bielkoviny 2.56 g, sacharidy 60.6 g, tuky 5.08 g	Sladké zemiaky upečte a zmiešajte s ostatnými surovinami.

Deň 4



Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 400 kcal	Zelená nátierka	• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) • Avokádo 70 g, (0,5 ks) • Cesnak čerstvý 5 g, (1 strúčika) • Paprika červená sladká 120 g, (0,52 ks) • Hydinová šunka 30 g • Ryžový chlieb 40 g	5 min 400 kcal, bielkoviny 9.3 g, sacharidy 47.8 g, tuky 18.2 g	Zmixujte olej, avokádo a cesnak. Podávajte so šunkou, paprikou a ryžovým chlebičkom.
10:30 Desiata 198 kcal	Kokteil z kokosového mlieka	• Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 150 g, (0,63 šálky) • Broskyne 255 g, (3 ks)	10 min 198 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 24.3 g, tuky 10.7 g	Všetky suroviny zmixujte.
13:00 Obed 508 kcal	Losos pečené v alobale	• Losos atlantický 200 g, (1 filet) • Šampiňóny 160 g, (8 ks) • Cuketa 300 g, (0,5 ks) • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	15 min 508 kcal, bielkoviny 46.7 g, sacharidy 16.4 g, tuky 26.1 g	Zapiekač rybę z warzywami około 20 minut w 180 stopniach. Dopravić do smaku.
16:00 Olovrant 172 kcal		• Banán 120 g, (1 ks)	107 kcal, bielkoviny 1.31 g, sacharidy 27.4 g, tuky 0.4 g	
		• Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g	
19:00 Večera 283 kcal	Varené fazuľky s kuracím stehnom	• Zelené fazuľky 260 g, (2 šálky) • Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice) • Kuracie stehno 100 g, (1 porcia)	15 min 283 kcal, bielkoviny 19.4 g, sacharidy 15.6 g, tuky 15.2 g	Fazuľky uvarte a pokvapkajte olejom. Z varených stehien použite 100g mäsa.

Deň 5



Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 348 kcal		• Ryžový chlieb 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g	
		• Údená makrela mäso 50 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 0 g, tuky 7.75 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
10:30 Desiata 187 kcal	Pečené jablká so škoricou	• Jablká 360 g, (1,98 stredného) • Mletá škorica 0 g, (1 štipka)	5 min 187 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 46.8 g, tuky 0 g	
13:00 Obed 535 kcal	Kurča na tymiánu	• Kuracie stehno 200 g, (1 ks) • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Med 12 g, (1 lyžička) • Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčiku) • Ľadový šalát 200 g, (5 listov) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	15 min 535 kcal, bielkoviny 44.3 g, sacharidy 15.8 g, tuky 29 g	Kuracie prsia umyte a starostlivo osušte papierovou utierkou. Zo lyžice oleja, medu, citrónovej šťavy, soli, korenia a tymianu pripravte marinádu. Mäso vložte do ohňovzdorného pekáča a zalejte marinádou. Pečte na 190° C asi 35 minút (nezakryté), občas mäso prelejte vlastnou šťavou. Podávajte s pokrájaným ľadovým šalátom zakapaným olejom.
16:00 Olovrant 194 kcal	Petržlenový šalát	• Jablká 360 g, (1,61 väčšieho) • Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	5 min 194 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 48 g, tuky 0.1 g	
19:00 Večera 272 kcal	Treska s kôprom pečená v aloballe	• Treska 150 g, (1,5 porcie) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Uhorka 100 g, (0,56 ks) • Redkovky 90 g, (6 ks) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	10 min 272 kcal, bielkoviny 25.6 g, sacharidy 5.98 g, tuky 15 g	Podávajte so zeleninou pokvapkanú olivovým olejom.

Deň 6

Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 365 kcal	Avokádo plnené tuniakom a redkovkami	• Avokádo 140 g, (1 ks) • Tuniak vo vlastnej šťave 50 g • Redkovky 60 g, (4 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	10 min 365 kcal, bielkoviny 12.3 g, sacharidy 13 g, tuky 29.6 g	Avokádo opatrne prekrojíte na pol a vyberte kôstku. Lyžičkou vyberte dužinu a vložte do misky. Pridajte tuniaka, posekané redkovky (môžete pridať aj pažitku), olej, korenie a soľ. Všetko dôkladne premiešajte a hmotou naplňte prázdne avokádové šupky.
10:30 Desiata 125 kcal		• Grepfruit 390 g, (1,5 ks)	125 kcal, bielkoviny 2.46 g, sacharidy 31.5 g, tuky 0.39 g	
13:00 Obed 538 kcal	Grilovaná / pečená kuracie prsia na provensálsky	• Kuracie prsia 200 g, (1 ks) • Zeler 250 g, (0,48 buľvy) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Hrozienka 20 g, (1,33 lyžice)	20 min 538 kcal, bielkoviny 47.1 g, sacharidy 38.3 g, tuky 19 g	Podávajte so šalátom zo strúhaného zeleru, hrozienok, oleja, korenia a soli.
16:00 Olovrant 196 kcal	Kokteil s kokosovým olejom	• Kokosový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Broskyne 130 g, (1,53 ks) • Voda 250 g, (1,04 šálky)	5 min 196 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 13.2 g, tuky 14.8 g	
19:00 Večera 317 kcal		• Údený losos 100 g, (1 porcia)	177 kcal, bielkoviny 16.4 g, sacharidy 0 g, tuky 11.9 g	
		• Kvasená uhorka 60 g, (1 ks)	7.2 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 1.45 g, tuky 0.18 g	
		• Uhorka 90 g, (0,5 ks)	13.5 kcal, bielkoviny 0.59 g, sacharidy 3.27 g, tuky 0.1 g	
		• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	5.84 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 1.01 g, tuky 0.11 g	
		• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4 g	
		• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	

Deň 7

Denné jedlo	Zloženie	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 352 kcal	Pečené hovädzie mäso	• Hovädzia pečienka 100 g, (0,15 ks) • Miešaný šalát 40 g • Kvasená uhorka 120 g, (2 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Ryžový chlieb 30 g	10 min 352 kcal, bielkoviny 25.7 g, sacharidy 28.4 g, tuky 14.3 g	Bravčovú pečienku podávajte s porciou obeda.
10:30 Desiata 188 kcal	Brownie z kokosovej múky	• Banán 50 g, (0,42 ks) • Karob 5 g, (1 lyžička) • Kokosová múka 20	10 min 188 kcal, bielkoviny 1.93 g, sacharidy 20 g, tuky 12.8 g	Banán roztlačte vidličkou a zmixujte alebo dôkladne zmiešajte s múkou a karobom. Vzniknutá hmota by sa mala lepiť. Dajte do malej nádoby a nechajte odležať v chladničke apoň sedem hodín.
13:00 Obed 514 kcal	Dusená pečienka so zeleninou na čínsky spôsob	• Hovädzia pečienka 200 g, (0,3 ks) • Kokosový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Mrazená zelenina na čínsky spôsob 200 g	10 min 514 kcal, bielkoviny 56.2 g, sacharidy 12.4 g, tuky 25.4 g	
16:00 Olovrant 191 kcal	Kokteil z kokosového mlieka	• Kokosové mlieko v plechovke 80 g • Voda 150 g, (0,63 šálky) • Broskyňa 85 g, (1 ks)	10 min 191 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 9.89 g, tuky 17 g	Všetky suroviny zmixujte.
19:00 Večera 307 kcal	Krémová polievka zo sladkých zemiakov	• Sladké zemiaky 150 g • Kokosové mlieko v plechovke 40 g • Mrkva 80 g, (1 ks) • Petržlen 50 g, (0,63 koreňa)	15 min 307 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 51.8 g, tuky 8.52 g	V 0,3 l vody uvarte: Sladké zemiaky, mrkvu a petržlen. Pridajte bobkový list, nové korenie, bazalku a soľ. Akonáhle bude zelenina mäkká, prilejte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.