



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Zrak**



🕒 Odporúčané užívanie výživových doplnkov z balíka **Zrak**:

Ráno:

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

Obed:

- 1 kapsula DuoLife Clinical Formula ProOptical®.

Večer:

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

**Produkt užite pred posledným jedlom dňa. Uvedená hodina je len orientačná.*

📌 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **1800 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 stravníka.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DuoLife **Zrak** 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
Ananás 120 g (0,73 ks)
Avokádo 200 g (1,43 ks)
Banán 200 g (1,67 ks)
Sladké zemiaky 100 g
Varená cvikla 180 g (1,5 ks)
Cuketa 700 g (1,17 ks)
Cesnak surový 7,5 g (1,5 strúčika)
Datle 20 g (4 ks)
Jablká 50 g
Kel kučeravý 80 g (4 hrsti)
Kiwi 207 g (3 ks)
Kôpor 4 g (1 lyžička)
Maliny 550 g (1 porcia)
Mrazené maliny 100 g
Mrkva 220 g (2,75 ks)
Mandle 110 g (3,67 lyžice, 1 porcia)
Miešaný šalát 200 g (3 porcie)
Slnečnicové semienka 30 g (3 lyžice)
Petržlenová vňať 8 g (2 lyžičky)
Kvasené uhorky 360 g (6 ks)
Vlašské orechy 65 g (4,34 lyžice)
Paprika červená sladká 610 g (2,63 ks)
Tekvicové semienka 45 g (0,14 šálky, 2,5 lyžice)
Petržlen 80 g (1 koreň)
Červená paradajky 760 g (4,47 ks)
Paradajky v plechovke 150 g (0,63 plechovky)
Sušené paradajky v náleve 80 g (2 ks)
Rukola 100 g (5 hrsti)
Zeler koreňový 80 g (1,33 plátku) Stopkový zeler 113 g (2,5 stopky)
Ľanové semienka 5 g (1 lyžička)
Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie)
Citronová šťava 19 g (4,34 lyžičky, 1 lyžica)
Sušená spirulina 30 g (1,43 lyžice)
Mrazené jahody 100 g (0,67 šálky)
Kokos strúhaný 6 g (1 lyžička)

Múčne výrobky
Ražný chlieb 205 g (1 krajec, 4 porcie)
Pšeno 25 g
Pšenová múka 5 g (0,5 lyžice)
Kokosová múka 5 g
Ovsené vločky 35 g (3,5 lyžice)
Ryžový chlieb 20 g (1 porcia)

Vajcia a mliečne výrobky
Vajcia 750 g (12,5 ks)
Jogurt biely 220 g (1 porcia, 3,5 lyžice)
Tvaroh polotučný 100 g (0,5 kocky)

Mäso a ryby
Bôčik 20 g (2 plátky)
Morčacie prsia 430 g (1,08 ks)
Kuracie prsia 500 g (2,5 ks)
Pstruh 150 g
Hovädzia pečienka 170 g (0,25 ks)
Hydinová šunka 60 g (3 porcie)
Losos atlantický 400 g (2 filety)
Losos údený 50 g (1,79 filety)

Ostatné
Vajcia na tvrdo / na mätko 180 g (3 ks)
Brezový cukor 10 g (2 lyžičky)
Mletý zázvor 5 g (2,5 lyžičky)
Med 5 g
Kokosové mlieko 100 g (10 lyžíc)
Kokosové mlieko v plechovke 150 g (1 porcia)
Ryžové mlieko 395 g
Slnečnicové semienka 10 g
Vínny ocot 6 g (1 lyžica)
Kokosový olej 42 g (3 lyžičky, 2,3 lyžice)
Repkový olej 5 g (0,38 lyžice)
Olivový olej 143 g (10,6 lyžice, 1,25 lyžičky)
Šampiňóny 230 g (6,5 ks)
Pšenové vločky 30 g (3 lyžice)
Sušená bazalka 8 g (4 lyžičky)
Varená pohánka 215 g (1 porcia)
Varené jáhly 300 g (2 porcie)
Varená quinoa 180 g (2 porcie)
Voda 100 g (1 porcia)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Mandle 110 g (3,67 lyžice, 1 porcia)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 200 g (3 porcie)	80 g	13,6
Slnečnicové semienka 30 g (3 lyžice)	1 lyžica (10 g)	60
Petržlenová vňať 8 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	2
Kvasená uhorka 360 g (6 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 65 g (4,34 lyžice)	1 lyžica (10 g)	65
Paprika červená sladká 610 g (2,63 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 45 g (0,14 šálky, 2,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 80 g (1 koreň)	1 ks koreň	28
Červená paradajky 760 g (4,47 ks)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 150 g (0,63 plechovky)	1 plechovka (200 g)	56
Sušené paradajky v náleve 80 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Rukola 100 g (5 hrstí)	1 hrst (20 g)	5
Zeler koreňový 80 g (1,33 plátku)	1 plátok (60 g)	24
Stopkový zeler 113 g (2,5 listovej stopky)	1 listovej stopky (45 g)	3
Ľanové semienko 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 600 g (2 porcie)	1 šálek (300 g)	111
Citrónová šťava 19 g (4,34 lyžičky, 1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Sušená spirulina 30 g (1,43 lyžice)	1 lyžica (10 g)	31
Mrazené jahody 100 g (0,67 šálky)	1 šálka (150 g)	60
Kokos strúhaný 6 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	27
Bôčik 20 g (2 plátky)	1 plátok (10 g)	30
Morčacie prsia 430 g (1,08 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 500 g (2,5 ks)	1 ks (250 g)	302
Pstruh 150 g	1 filé (150 g)	174
Hovädzia pečienka 170 g (0,25 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 60 g (3 porcie)	1 porcia (20 g)	26
Losos atlantický 400 g (2 filety)	1 filé (200 g)	284
Losos údený 50 g (1,79 filety)	1 filé (28 g)	45

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

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Produkty	Ilość	Kalorie
Ražný chlieb 205 g (1 krajec, 4 porcie)	1 krajec (40 g)	104
Pšeno 25 g	1 lyžica (10 g)	33,4
Pšenová múka 5 g (0,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,6
Kokosová múka 5 g	1 lyžica (10 g)	35,9
Ovsené vločky 35 g (3,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlieb 20 g (1 porcia)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia varené	1 ks	84
Biely jogurt 220 g (1 porcia, 3,5 lyžice)	1 lyžica (20 g)	12,2
Tvaroh polotučný 100 g (0,5 kocky)	1 kocka (200 g)	162
Ananás 120 g (0,73 ks)	1 porcia (100 g)	64
Avokádo 200 g (1,43 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 200 g (1,67 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 100 g	1 ks (100 g)	76
Varená cvikla 180 g (1,5 ks)	1 ks (120 g)	94
Cuketa 700 g (1,17 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 7,5 g (1,5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Datle 20 g (4 ks)	1 ks (5 g)	15
Jablká 50 g	1 ks (140 g)	73
Kel kučeravý 80 g (4 hrsti)	1 hrst (20 g)	6
Kiwi 207 g (3 ks)	1 ks (69 g)	41
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 550 g (1 porcia)	100 g	28
Mrazené maliny 100 g	100 g	42
Mrkva 220 g (2,75 ks)	1 ks (80 g)	22

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 425 kcal	Praženica	• Vajcia 180 g, (3 ks) • Šampiňóny 130 g, (6,5 ks) • Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)	8 min 321 kcal, bielkoviny 24.2 g, sacharidy 5.2 g, tuky 20.2 g	
10:30 Desiata 213 kcal	Dezert rafaello	• Varené pšeno 40 g • Kokosové mlieko v plechovke 20 g • Kokosový olej 4 g, (1 lyžička) • Kokos strúhaný 6 g, (1 lyžička) • Datle 20 g, (4 ks) • Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičky)	10 min 213 kcal, bielkoviny 2.3 g, sacharidy 25.3 g, tuky 12.7 g	Všetky suroviny zmixujte na hladký krém, nalejte do vhodnej nádoby, posypte strúhaným kokosom a uložte na 12 hodín do chladničky.
13:00 Obed 610 kcal	Orientálna kuracia špecialita	• Kuracie prsia 200 g, (1 ks) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) • Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičky) • Mletý zázvor 5 g, (2,5 lyžičky) • Ananás 120 g, (0,73 kúsku) • Med 5 g • Vínny ocot 6 g, (1 lyžica) • Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)	20 min 343 kcal, bielkoviny 44.7 g, sacharidy 25.6 g, tuky 4.2 g	Prúžky kuracieho mäsa vložte do misky a pridajte suroviny na marinádu (soľ, sladkú papriku, strúhaný cesnak, 5 g citrónovej šťavy, zázvor). Premiešajte a nechajte aspoň pol hodiny odležať. Do druhej misky dajte kúsky ananásu a zvyšné suroviny na marinádu (med, vínny ocot, 6 g citrónovej šťavy). Nechajte odležať. Kurča poduste asi 20 minút. Potom dajte na panvicu ananás s marinádou a poduste 5 minút. Pridajte kuracie mäso a duste ešte 5 minút.
		• Miešaný šalát 80 g, (1 porcia)	13.6 kcal, bielkoviny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g	
		• Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	177 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 20 g	
		• Varená pohanka 75 g, (1 porcia)	76.5 kcal, bielkoviny 2.85 g, sacharidy 15.8 g, tuky 0.68 g	
16:00 Olovrant 203 kcal		• Namočené mandle 35 g	2 min 203 kcal, bielkoviny 7.35 g, sacharidy 7.35 g, tuky 17.1 g	
19:00 Večera 365 kcal		• Rukola 40 g, (2 hrste)	10 kcal, bielkoviny 1.03 g, sacharidy 1.46 g, tuky 0.26 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		• Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g	
		• Ražný chlieb 70 g, (1 porcia)	181 kcal, bielkoviny 5.95 g, sacharidy 33.8 g, tuky 2.31 g	
		• Tvaroh polotučný 100 g, (0,5 kocky)	81 kcal, bielkoviny 10.4 g, sacharidy 4.76 g, tuky 2.27 g	

Deň 2

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 452 kcal		• Ražný chlieb 35 g, (1 porcia)	90.6 kcal, bielkoviny 2.97 g, sacharidy 16.9 g, tuky 1.15 g	
		• Vajce natvrdo/na mäkko 180 g, (3 ks)	250 kcal, bielkoviny 22.5 g, sacharidy 0 g, tuky 17.5 g	
		• Avokádo 50 g, (0,36 ks)	80 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 4.26 g, tuky 7.33 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 227 kcal	Kokteil z ryžového mlieka	• Ryžové mlieko 125 g • Mandle 15 g, (1 lyžica) • Mrazené maliny 100 g • Sušená spirulina 10 g	10 min 227 kcal, bielkoviny 9.85 g, sacharidy 27.8 g, tuky 8.05 g	
13:00 Obed 626 kcal	Losos pečený v alobale	• Losos atlantický 200 g, (1 filé) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Varená cvikla 180 g, (1,5 ks) • Varená pohánka 70 g • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	15 min 626 kcal, bielkoviny 46.4 g, sacharidy 24 g, tuky 36.7 g	Lososa upečte s kôprom. Pridajte soľ a korenie. Podávajte s červenou repou a pohánkou pokvapkanú olejom.
16:00 Olovrant 185 kcal		• Kvasené uhorky 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g	
		• Vlašské orechy 25 g, (1,67 lyžice)	164 kcal, bielkoviny 3.81 g, sacharidy 3.43 g, tuky 16.3 g	
19:00 Večera 340 kcal	Šalát s pečenými sladkými zemiakmi	• Sladké zemiaky 100 g • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Cesnak surový 2,5 g, (0,5 strúčika) • Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) • Losos údený 50 g, (1,79 filé) • Rukola 40 g, (2 hrste) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	10 min 340 kcal, bielkoviny 9.95 g, sacharidy 35.2 g, tuky 15.5 g	Sladké zemiaky ošúpte, pokrájajte na kocky, pokvapkajte olivovým olejom, osolte a okoreňte. Potrite prelisovaným cesnakom a pečte na 180° C stupňov 20 minút.

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 414 kcal	Praženica	• Vajcia 180 g, (3 ks) • Bôčik 10 g, (1 plátok) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)	8 min 414 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 6g, tuky 30.1 g	
10:30 Desiata 207 kcal	Ovsené sušienky	• Jablká 50 g • Ovsené vločky 35 g, (3,5 lyžice) • Vajcia 30 g, (0,5 ks)	10 min 207 kcal, bielkoviny 7.1 g, sacharidy 32.1 g, tuky 4.8 g	Jedno menšie jablko nastrúhajte, aby ste získali 50 g dužiny, a poduste v kastróliku. Pridajte škoricu podľa chuti. Do vychladnutej hmoty pridajte vajce, ovsené vločky a premiešajte. Z hmoty urobte guľičky veľkosti vlašského orecha a z nich placky. Pečte do ružova na 180 stupňov, asi 10 až 12 minút.
13:00 Obed 797 kcal	Pstruh varené v pare	• Pstruh 150 g • Varená pohánka 70 g • Kvasená uhorka 180 g, (3 ks) • Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks) • Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	15 min 608 kcal, bielkoviny 46.7 g, sacharidy 28.5 g, tuky 33.1 g	
16:00 Olovrant 116 kcal		• Čerstvú mrkvovú šťava 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
		• Namočené mandle 15 g, (1 lyžica) namočte vopred na min. 6 Hodín.	2 min 86.8 kcal, bielkoviny 3.15 g, sacharidy 3.15 g, tuky 7.35 g	
19:00 Večera 407 kcal		• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	
		• Hydinová šunka 20 g, (1 porcia)	27.8 kcal, bielkoviny 3.26 g, sacharidy 0.67 g, tuky 1.24 g	
		• Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)	34.1 kcal, bielkoviny 1.09 g, sacharidy 6.63 g, tuky 0.33 g	
		• Rukola 20 g, (1 hrst')	5 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 0.73 g, tuky 0.13 g	
		• Tekvicové semienka 15 g, (1,5 lyžice)	83.8 kcal, bielkoviny 4.53 g, sacharidy 1.61 g, tuky 7.36 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tłuszcz 10 g	
		• Biely jogurt 150 g, (1 porcia)	91.5 kcal, bielkoviny 5.21 g, sacharidy 6.99 g, tuky 4.88 g	

Deň 4

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 420 kcal		• Ražný chlieb 60 g, (2 porcie)	155 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 29 g, tuky 1.98 g	
		• Hydinová šunka 40 g, (2 porcie)	55.6 kcal, bielkoviny 6.52 g, sacharidy 1.34 g, tuky 2.48 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		• Kokosový olej 20 g, (1,54 lyžice)	178 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 19.8 g	
10:30 Desiata 215 kcal	Kokteil z ryžového mlieka	• Ryžové mlieko 100 g • Kel kučeravý 40 g, (2 hrste) • Mrazené jahody 100 g, (0,67 šálky) • Sušená spirulina 10 g, (1,43 lyžice) • Ľanové semienko 5 g, (1 lyžička) • Mandle 10 g, (0,67 lyžice)	10 min 215 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 27 g, tuky 7.7 g	
13:00 Obed 591 kcal	Cuketové lečo	• Cuketa 150 g, (0,25 ks) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Červená paradajky 100 g, (0,59 ks) • Šampiňóny 100 g • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) • Hovädzia pečienka 170 g, (0,25 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Varené pšeno 40 g • Slniečnicové semienka 30 g, (3 lyžice)	20 min 616 kcal, bielkoviny 50.3 g, sacharidy 32.7 g, tuky 30.8 g	Ochuťte soľou a korením. Podávajte s varenými pšeno posypanými praženými slniečnicovými semienkami.
16:00 Olovrant 182 kcal		• Mrkva 160 g, (2 ks)	65.6 kcal, bielkoviny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g	
		• Stopkový zeler 113 g, (2,5 listovej stopky)	18 kcal, bielkoviny 0.78 g, sacharidy 3.34 g, tuky 0.19 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 393 kcal	Dusené morčacie mäso s paradajkami	• Paradajky v plechovke 150 g, (0,63 plechovky) • Pšeno 25 g • Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica) • Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) • Morčacie prsia 80 g, (0,2 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	10 min 393 kcal, bielkoviny 23 g, sacharidy 24.4 g, tuky 21.6 g	Pšeno uvarte. Tekvicové semienka upražte.

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 433 kcal	Omeleta	- Vajcia 180 g, (3 ks) - Kokosová múka 5 g - Pšenná múka 5 g, (0,5 lyžice) - Avokádo 50 g, (0,36 ks) - Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)	8 min 433 kcal, bielkoviny 23.5 g, sacharidy 8.8 g, tuky 31.5 g	Usmažte omeletu a položte na ňu avokádo.
10:30 Desiata 192 kcal		Kiwi 207 g, (3 ks)	126 kcal, bielkoviny 2.36 g, sacharidy 30.3 g, tuky 1.08 g	
		Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g	
13:00 Obed 604 kcal	Kuracie kari	- Kuracie prsia 200 g, (1 ks) - Kokosové mlieko v plechovke 80 g - Repkový olej 5 g, (0,38 lyžice)	20 min 442 kcal, bielkoviny 45.6 g, sacharidy 2.24 g, tuky 26 g	Marináda: kokosové mlieko + podľa chuti kari, paprika, čierne korenie - premiešajte a pridajte nakrájané kuracie mäso (mäso môžete uložiť do marinády deň vopred). Marinované mäso potom opečte na repkovom oleji.
		Miešaný šalát 80 g, (1 porcia)	13.6 kcal, bielkoviny 1.12 g, sacharidy 3.36 g, tuky 0.16 g	
		Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
16:00 Olovrant 111 kcal	Kokteil z ryžového mlieka	- Ryžové mlieko 170 g - Kel kučeravý 40 g, (2 hrste) - Sušená spirulina 10 g - Banán 80 g, (0,67 ks)	10 min 200 kcal, bielkoviny 8.1 g, sacharidy 38.4 g, tuky 0.7 g	
19:00 Večera 389 kcal	Krémová cuketová polievka	- Zeler koreňový 150 g, (0,29 koreňa) - Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) - Olivový olej 4 g, (1 lyžička) - Černuška 5 g, (1 lyžička) - Kešu orechy 30 g, (0,86 hrsti)	10 min 287 kcal, bielkoviny 7.85 g, sacharidy 26.9 g, tuky 18.6 g	Cícer uvarte. Cibuľu nakrájajte a nechajte zosklovať na repkovom oleji. Nakoniec pridajte pokrájaný strúčik cesnaku. Pridajte špenát a nechajte ho rozmraziť. Ochutťe soľou, korením, muškátovým orieškom. Premiešajte s cícerom.
		Varená quinoa 60 g, (1 porcia)	72 kcal, bielkoviny 2.64 g, sacharidy 12.8 g, tuky 1.14 g	
		Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	

Deň 6



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 418 kcal	Praženica	• Vajcia 180 g, (3 ks) • Červená paradajky 150 g, (0,88 ks) • Bôčik 10 g, (1 plátok) • Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)	8 min 418 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 4.5 g, tuky 31.1 g	
10:30 Desiata 192 kcal		• Banán 120 g, (1 ks)	1107 kcal, bielkoviny 1.31 g, sacharidy 27.4 g, tuky 0.4 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 586 kcal	Ryba na paradajkách	• Losos atlantický 200 g, (1 filet) • Červená paradajky 170 g, (1 ks) • Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)	10 min 452 kcal, bielkoviny 40.5 g, sacharidy 6.1 g, tuky 26.1 g	Všetky suroviny vložte do ohňovzdorného pekáča. Pridajte soľ a korenie. Pečte na 180° C asi 30 minút.
		• Varené pšeno 90 g, (1 porcia)	89.1 kcal, bielkoviny 2.7 g, sacharidy 18.4 g, tuky 0.72 g	
		• Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičky)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g	
16:00 Olovrant 208 kcal		• Maliny 400 g, (1 porcia)	208 kcal, bielkoviny 4.8 g, sacharidy 47.8 g, tuky 2.6 g	
19:00 Večera 401 kcal	Kura s paradajkovým pestom	• Kuracie prsia 100 g, (0,5 ks) • Sušené paradajky v náleve 40 g • Slniečnicové semienka 10 g • Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) • Varená quinoa 70 g	10 min 452 kcal, bielkoviny 40.5 g, sacharidy 6.1 g, tuky 26.1 g	Sušené paradajky zmixujte spolu so slnečnicovými semienkami, pridajte bazalku. Filé potrite vzniknutým pestom a pečte v rúre (180° C, 20 minút). Podávajte s varenou quinoa.
		• Miešaný šalát 40 g, (1 porcia)	6.8 kcal, bielkoviny 0.56 g, sacharidy 1.68 g, tuky 0.08 g	
		• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g	

Deň 7



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 Porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 399 kcal		• Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g	
		• Mandle 20 g, (1 porcia)	116 kcal, bielkoviny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g	
		• Voda 100 g, (1 porcia)	0 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 0 g	
		• Avokádo 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g	
		• Kokosové mlieko v plechovke 50 g, (1 porcia)	98.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 1.4 g, tuky 10.7 g	
10:30 Desiata 176 kcal	Pšenový puding	• Varené jähly 90 g • Maliny 150 g • Brezový cukor 10 g, (2 lyžičky)	15 min 191 kcal, bielkoviny 4.2 g, sacharidy 44.9 g, tuky 0.72 g	Pšeno uvarte vo vode do mäkka. Maliny rozšľahajte v mixéri na penu s brezovým cukrom. Horúce pšeno dajte do misky. Hotový puding dajte do mištičiek a nechajte v izbovej teplote vychladnúť. Potom uložte do chladničky.
13:00 Obed 511 kcal	Morčacie mäso na kari	• Morčacie prsia 250 g, (0,63 ks) • Cuketa 300 g, (0,5 ks) • Kokosové mlieko 100 g, (10 lyžíc) • Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	20 min 590 kcal, bielkoviny 55.5 g, sacharidy 11 g, tuky 32.5 g	Do hrnca dajte na prúžky nakrájané mäso, vopred potreté zmesou z muškátového orieška, soli, korenia a karí. Podlejte trochou vody a kokosovým mliekom, poduste spolu s cuketou a olejom na miernom ohni 20 min.
16:00 Olovrant 111 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 300 g, (1 porcia) • Mandle namočený 15 g, (1 lyžica) namočte vopred na min. 6 Hodín.	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g 2 min 86.8 kcal, bielkoviny 3.15 g, sacharidy 3.15 g, tuky 7.35 g	
19:00 Večera 359 kcal		• Varené jähly 40 g, (1 porcia)	39.6 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 8.2 g, tuky 0.32 g	
		• Červené paradajky 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		• Morčacie prsia 100 g, (0,25 ks)	157 kcal, bielkoviny 21.9 g, sacharidy 0 g, tuky 7.02 g	
		• Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	