



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Endokrinná sústava**



DuoLife



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

- Ráno:**
- DuoLife Deň – 25 ml s jedlom,
 - DuoLife Medical Formula ProStik®: 1 – 2 kapsuly s jedlom,
 - DuoLife Vita C: 25 – 50 ml,
 - DuoLife RegenOil Liquid Gold®: 5 ml (môže byť v čase obeda).

- Večer:**
- DuoLife Noc – 25 ml počas jedla,
 - DuoLife 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 strávnika.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balík DuoLife **Endokrinná 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



DuoLife

Zelenina a ovocie

Avokádo 400 g (2,85 ks)
Banán 100 g (0,83 ks)
Sladké zemiaky 180 g
Broskyne 340 g (4 ks)
Cibuľa 230 g (2,19 ks)
Cibuľa červená 105 g (1 ks)
Cuketa 300 g (0,5 ks)
Cesnak surový 15 g (3 strúčiky)
Tekvica 150 g (0,18 porcie)
Jablká 420 g (0,82 stredného, 1 porcia)
Paradajkový pretlak 35 g (1,4 lyžice)
Kôpor 4 g (1 lyžička)
Mango 170 g (3,78 plátky)
Mrkva 320 g (4 ks)
Mandle 120 g (8 lyžíc)
Miešaný šalát 80 g
Uhorka 480 g (2,67 ks)
Kvasená uhorka 660 g (11 ks)
Vlašské orechy 72,5 g (4,83 lyžice)
Paprika červená sladká 720 g (3,11 ks)
Tekvicové semienka 25 g (1 lyžička, 2 lyžice)
Červené paradajky 2090 g (12,3 ks)
Rukola 60 g (3 hrsti)
Ladový šalát 160 g (4 listy)
Zeler koreňový 100 g (0,19 koreňa)
Lanové semienka 25 g (2,5 lyžice)
Čerstvá mrkvová šťava 550 g (2 porcie)
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)
Čerstvá šťava z červenej repy 300 g (1 porcia)
Sušené brusnice 32 g (2,66 lyžice)
Mrazený špenát 500 g (0,91 šálky)
Mrazené jahody 180 g (1,21 šálky)
Kokos strúhaný 24 g (4 lyžičky)

Múčne výrobky

Ryžový chlieb 150 g (9 porcie)

Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 300 g (5 ks)

Mäso a ryby

Varené krevety 200 g
Morčacie prsia 310 g (0,78 ks)
Kuracie prsia 450 g (2,25 ks)
Pstruh 200 g
Hydinová šunka 160 g (5 porcií)
Tuniak vo vlastnej šťave 125 g (1 porcia)
Kuracie stehno 200 g (2 porcie)
Losos údený 100 g (1 porcia)

Ostatné

Vajcia na tvrdo/na mätko 180 g (3 ks)
Brezový cukor 5 g (1 lyžička)
Mletý zázvor 1 g (0,5 lyžičky)
Med 20 g (0,8 lyžice)
Kokosové mlieko v plechovke 320 g
Sójové mlieko 60 g (4 lyžice)
Horčica 5 g (0,5 lyžičky)
Kokosový olej 10 g (0,77 lyžice)
Repkový olej 76 g (5,85 lyžice)
Olivový olej 92 g (6,75 lyžica, 1 lyžička)
Kešu orechy 15 g (1 lyžica)
Pšenové vločky 100 g (10 lyžíc)
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)
Varená pohánka 45 g (1 porcia)
Varené jáhly 100 g (2 porcie)
Varená hnedá ryža 75 g
Voda 325 g (1,36 šálky)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte

Potraviny	Množstvo	Kalorie
Ryžový chlieb 150 g (9 porcií)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 300 g (5 ks)	1 ks	78
Avokádo 400 g (2,85 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 100 g (0,83 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 180 g	1 ks (100 g)	76
Broskyne 340 g (4 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 230 g (2,19 ks)	1 ks (105 g)	42
Cibuľa červená 105 g (1 ks)	1 ks (105 g)	35
Cuketa 300 g (0,5 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 15 g (3 strúčiky)	1 strúčik (5 g)	7,5
Tekvica 150 g (0,18 porcie)	160 g	45
Jablká 420 g (0,82 stredného, 1 porcia)	1 veľké	112
Paradajkový pretlak 35 g (1,4 lyžice)	1 lyžica (10 g)	11
Kôpor 4 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	1
Mango 170 g (3,78 plátku)	1 plátok (40 g)	56
Mrkva 320 g (4 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 120 g (8 lyžíc)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 80 g	80 g	13,6
Uhorka 480 g (2,67 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasené uhorky 660 g (11 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 72,5 g (4,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 720 g (3,11 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 25 g (1 lyžička, 2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	56
Červená paradajky 2090 g (12,3 ks)	1 ks (170 g)	23
Rukola 60 g (3 hrsti)	1 hrst' (20 g)	5
Ladový šalát 160 g (4 listy)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 100 g (0,19 koreňa)	1 plátok (60 g)	24
Ľanové semienka 25 g (2,5 lyžice)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 550 g (2 porcie)	1 šálka (300 g)	111
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Čerstvá šťava z červenej repy 300 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	54

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
Sušené brusnice 32 g (2,66 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33,2
Mrazený špenát 500 g (0,91 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Mrazené jahody 180 g (1,21 šálky)	1 šálka (150 g)	60
Kokos strúhaný 24 g (4 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	27
Varené krevety 200 g	100 g	99
Morčacie prsia 310 g (0,78 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 450 g (2,25 ks)	1 ks (250 g)	302
Pstruh 200 g	1 filé (150 g)	174
Hydinová šunka 160 g (5 porcií)	1 porcia (20 g)	26
Tuniak vo vlastnej šťave 125 g (1 porcia)	100 g	103
Kuracie stehno 200 g (2 porcie)	1 ks (100 g)	124
Losos údený 100 g (1 porcia)	1 filé (28 g)	45
Vajcia na tvrdo/na mätko 180 g (3 ks)	1 ks	78
Brezový cukor 5 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Mletý zázvor 1 g (0,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	14
Med 20 g (0,8 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33
Kokosové mlieko v plechovke 320 g	1 šálka (200 g)	258
Sójové mlieko 60 g (4 lyžice)	1 šálka (200 g)	94
Horčica 5 g (0,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 76 g (5,85 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 92 g (6,75 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	90
Kešu orechy 15 g (1 lyžica)	1 hrst	211
Pšenové vločky 100 g (10 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 45 g (1 porcia)	1 šálka (200 g)	208
Varené jáhly 100 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	198
Varená hnedá ryža 75 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 325 g (1,36 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



DuoLife

Denné jedlo	Pokrm	Skladníci (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 414 kcal	Pšenová kaša na sladko	<ul style="list-style-type: none">• Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice)• Ľanové semienka 5 g, (0,5 lyžice)• Mandle 15 g, (1 lyžica)• Kokos strúhaný 12 g, (2 lyžičky)• Kokosové mlieko v plechovke 50 g• Voda 50 g, (0,21 šálky)• Brezový cukor 5 g, (1 lyžička)	10 min 414 kcal, bielkoviny 8.65 g, sacharidy 34.2 g, tuky 29.6 g	Zalejte vriacou vodou. Podľa chuti pridajte škoricu a zázvor.
10:30 Desiata 153 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Broskyne 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
13:00 Obed 532 kcal	Stredomorská polievka	<ul style="list-style-type: none">• Varené krevety 200 g• Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks)• Cuketa 300 g, (0,5 ks)• Cibuľa 50 g, (0,48 ks)• Červené paradajky 50 g, (0,29 ks)• Repkový olej 20 g, (1,54 lyžice)	15 min 532 kcal, bielkoviny 49.9 g, sacharidy 29.9 g, tuky 20 g	Paradajkový pretlak 35 g, (1,4 lyžice) Papriku rozkrájajte na tenké prúžky asi 2 cm dlhé, cuketu a cibuľu na kocky. Na strednej panvici na troche tuku usmažte cibuľu, potom pridajte papriku a nakoniec paradajku nakrájané na kocky a cuketu. Poduste na miernom ohni do mäkka. Nakoniec pridajte paradajkový pretlak, premiešajte, nalejte do hrnca a pridajte pohár vody. Polievku varte ešte 10 minút, potom pridajte oregano, soľ a korenie. Minútu pred koncom varu vhodte do polievky krevety (miesto kreviet môžete dať 170 g kuracieho mäsa).
16:00 Olovrant 209 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Čerstvá mrkvová šťava 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
19:00 Večera 344 kcal	Šalát s hnedou ryžou a vajcom	<ul style="list-style-type: none">• Varená hnedá ryža 35 g• Vajcia na tvrdo/na mäkko 120 g, (2 ks)• Červená paradajky 170 g, (1 ks)• Uhorka 120 g, (0,67 ks)• Ľadový šalát 80 g, (2 listy)• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)• Tekvicové semienka 5 g, (1 lyžička)	20 min 344 kcal, bielkoviny 17.5 g, sacharidy 21.5 g, tuky 19.3 g	Dochuťte soľou a korením.

Deň 2

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 407 kcal	Praženica	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 180 g, (3 ks)• Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice)• Červené paradajky 340 g, (2 ks)	8 min 407 kcal, bielkoviny 21.6 g, sacharidy 10.2 g, tuky 26.1 g	
10:30 Desiata 190 kcal	Kokteil z kokosového mlieka	<ul style="list-style-type: none">• Kokosové mlieko v plechovke 60 g• Voda 100 g, (0,42 šálky)• Mango 120 g, (2,67 plátku)	10 min 190 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 18.5 g, tuky 12.8 g	Všetky suroviny zmixujte.
13:00 Obed 571 kcal	Pstruh dusený na oleji	<ul style="list-style-type: none">• Pstruh 200 g• Repkový olej 20 g, (1,54 lyžice)	10 min 557 kcal, bielkoviny 52 g, sacharidy 0 g, tuky 36 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Kvasená uhorka 120 g, (2 ks)	14.4 kcal, bielkoviny 0.6 g, sacharidy 2.89 g, tuky 0.36 g	
16:00 Olovrant 136 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Čerstvá šťava z červenej repy 300 g, (1 porcia)	136 kcal, bielkoviny 0.3 g, sacharidy 33 g, tuky 0.3 g	
19:00 Večera 341 kcal	Šalát s pečenými sladkými zemiakmi	<ul style="list-style-type: none">• Sladké zemiaky 180 g• Červené paradajky 340 g, (2 ks)• Miešaný šalát 80 g• Rukola 20 g, (1 hrst)• Uhorka 90 g, (0,5 ks)• Olivový olej 4 g, (1 lyžička)	10 min 341 kcal, bielkoviny 3.32 g, sacharidy 65.5 g, tuky 4.16 g	

Deň 3

Denné jedlo	Pokrm	Skladníci (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 392 kcal		• Ryžový chlieb 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g	
		• Avokádo 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g	
		• Vajce natvrdo/na mäkko 60 g, (1 ks)	83.4 kcal, bielkoviny 7.5 g, sacharidy 0 g, tuky 5.82 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 174 kcal		• Broskyne 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 g	
		• Jablká 150 g, (0,82 stredného)	78 kcal, bielkoviny 0.39 g, sacharidy 20.7 g, tuky 0.26 g	
		• Mango 50 g, (1,11 plátkov)	30 kcal, bielkoviny 0.41 g, sacharidy 7.49 g, tuky 0.19 g	
13:00 Obed 553 kcal	Kuličky z morčacieho mäsa	• Morčacie prsia 180 g, (0,45 ks)	15 min 325 kcal, bielkoviny 38.8 g, sacharidy 9.45 g, tuky 12.6 g	Mleté morčacie mäso ochutne majoránkou, korením a trochou soli. Pridajte na drobno nakrájanú cibuľu a vytvorte guľičky. Vhodte ich do vriacej vody a varte asi 15 min.
		• Cibuľa 105 g, (1 ks)		
		• Varená pohánka 45 g, (1 porcia)	45.9 kcal, bielkoviny 1.71 g, sacharidy 9.45 g, tuky 0.41 g	
		• Červené paradajky 510 g, (3 caľy)	91.8 kcal, bielkoviny 4.49 g, sacharidy 19.8 g, tuky 1.02 g	
		• Kôpor 4 g, (1 lyžička)	1.72 kcal, bielkoviny 0.14 g, sacharidy 0.28 g, tuky 0.04 g	
		• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
16:00 Olovrant 174 kcal		• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
19:00 Večera 370 kcal		• Losos údený 100 g, (1 porcia)	177 kcal, bielkoviny 16.4 g, sacharidy 0 g, tuky 11.9 g	
		• Kvasené uhorky 180 g, (3 ks)	21.6 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 4.34 g, tuky 0.54 g	
		• Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	133 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 15 g	
		• Ryžový chlebiček 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	

Deň 4



Denné jedlo	Pokrm	Skladníci (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 373 kcal	Pšenová kaša na sladko	<ul style="list-style-type: none">• Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice)• Ľanové semienko 10 g, (1 lyžica)• Sušené brusnice 10 g, (0,83 lyžice)• Kokos strúhaný 12 g, (2 lyžičky)• Kokosové mlieko v plechovke 50 g• Voda 50 g, (0,21 šálky)	10 min 373 kcal, bielkoviny 6.4 g, sacharidy 35.6 g, tuky 24.5 g	Zalejte vriacou vodou. Podľa chuti pridajte škoricu a zázvor.
10:30 Desiata 196 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Ryžový chlieb 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Hydinové šunka 20 g, (1 porcia)	27.8 kcal, bielkoviny 3.26 g, sacharidy 0.67 g, tuky 1.24 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
13:00 Obed 562 kcal	Kura v medovo-horčicovej marináde	<ul style="list-style-type: none">• Kuracie prsia 250 g, (1,25 ks)• Med 20 g, (0,8 lyžice)• Horčica 5 g, (0,5 lyžičky)• Mrkva 160 g, (2 ks)• Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	15 min 562 kcal, bielkoviny 55.1 g, sacharidy 31 g, tuky 20.1 g	Kuracie prsia nakrájajte na pásiky a smažte na teflónovej panvici bez tuku 5-10 minút za častého miešania, aby sa usmažila rovnomerne. Potom pridajte med, horčicu a korenie: soľ, korenie, kari a všetko premiešajte a smažte ešte 10 minút. Podávajte so strúhanou mrkvou pokvapkanú olejom.
16:00 Olovrant 179 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Čerstvá mrkvová šťavu 250 g, (1 porcia)	92.5 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 21.8 g, tuky 0.25 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
19:00 Večera 349 kcal	Kokosové kari s tekvicou	<ul style="list-style-type: none">• Tekvica 150 g, (0,18 porcie)• Kokosové mlieko v plechovke 100 g• Kešu orechy 15 g, (1 lyžica)	15 min 319 kcal, bielkoviny 6.23 g, sacharidy 16.7 g, tuky 27.9 g	Tekvicu povarte 10-15 minút. Do panvice nalejte kokosové mlieko, primiešajte korenie: kurkumu, škoricu, koriander, zázvor, muškátový oriešok, sladkú papriku a soľ. Pridajte tekvicu a orechy a duste zakryté až tekvica zmäkne (nemala by sa rozvariť).
		<ul style="list-style-type: none">• Varené pšeno 30 g, (1 porcia)	kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 6.15 g, tuky 0.24 g	

Deň 5

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 427 kcal	Pšennová kaša na sladko	<ul style="list-style-type: none">• Pšennové vločky 40 g, (4 lyžice)• Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)• Sušené brusnice 10 g, (0,83 lyžice)• Avokádo 70 g, (0,5 ks)• Mandle 15 g, (1 lyžica)	10 min 460 kcal, bielkoviny 14.3 g, sacharidy 31.3 g, tuky 31.9 g	Zalejte vriacou vodou. Podľa chuti pridajte škoricu a zázvor.
10:30 Desiata 191 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Jablká 200 g, (1 porcia)	104 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 27.6 g, tuky 0.34 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
13:00 Obed 571 kcal	Špenátové rizoto	<ul style="list-style-type: none">• Kuracie prsia 200 g, (1 ks)• Varená hnedá ryža 40 g• Mrazený špenát 200 g, (0,91 šálky)• Cibuľa 75 g, (0,71 ks)• Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)• Vajcia 60 g, (1 ks)• Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice)	20 min 571 kcal, bielkoviny 61.4 g, sacharidy 28.7 g, tuky 19.7 g	Ryžu uvarte. Cibuľu a mäso nakrájajte na kocky, cesnak prelisujeme a všetko dajte do panvice a usmažte. Potom pridajte špenát ochutený solou, korením a cesnakom a duste pod pokrievkou. Nakoniec pridajte rozšľahané vajcia. Všetko zmiešajte s varenou ryžou.
16:00 Olovrant 160 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy 20 g, (1,33 lyžice)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Kvasenie uhorka 240 g, (4 ks)	28.8 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 5.78 g, tuky 0.72 g	
19:00 Večera 314 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Avokádo 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Červené paradajky 340 g, (2 ks)	61.2 kcal, bielkoviny 2.99 g, sacharidy 13.2 g, tuky 0.68 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	88.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 10 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička)	4.66 kcal, bielkoviny 0.46 g, sacharidy 0.96 g, tuky 0.08 g	

Deň 6

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 399 kcal		• Ryžový chlieb 30 g, (2 porcie)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g	
		• Hydinové šunka 80 g, (2 porcie)	111 kcal, bielkoviny 13 g, sacharidy 2.67 g, tuky 4.97 g	
		• Ľadový šalát 80 g, (2 listy)	11.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 2.38 g, tuky 0.11 g	
		• Uhorka 90 g, (0,5 ks)	13.5 kcal, bielkoviny 0.59 g, sacharidy 3.27 g, tuky 0.1 g	
		• Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g	
		• Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	115 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 13 g	
10:30 Desiata 181 kcal	Koktejl z kokosového mlieka	• Kokosové mlieko v plechovke 60 g • Voda 125 g, (0,52 šálky) • Mrazené jahody 180 g, (1,21 šálky)	10 min 181 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 17.9 g, tuky 12.8 g	Všetky suroviny zmixujte.
13:00 Obed 557 kcal	Pečené kuracie stehná	• Kuracie stehno 200 g, (2 porcie) • Uhorka 180 g, (1 ks) • Kvasené uhorky 120 g, (2 ks) • Červená paradajky 170 g, (1 ks) • Cibuľa červená 105 g, (1 ks) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice)	15 min 557 kcal, bielkoviny 34.6 g, sacharidy 19.2 g, tuky 35.4 g	150 g mäsa zo stehien. Okoreňte. Podávajte so zeleninou.
16:00 Olovrant 189 kcal		• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 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	
19:00 Večera 326 kcal	Dusený špenát	• Mrazený špenát 300 g • Sójové mlieko 60 g, (4 lyžice) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) • Vajcia 60 g, (1 ks) • Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	15 min 257 kcal, bielkoviny 20.7 g, sacharidy 15.5 g, tuky 10.4 g	Dochuťte soľou a korením.
		• Varené pšeno 70 g, (1 porcia)	69.3 kcal, bielkoviny 2.1 g, sacharidy 14.3 g, tuky 0.56 g	

Deň 7

Denné jedlo	Pokrm	Składniki (1 Porcja)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 399 kcal		• Ryžový chlieb 40 g, (2 porcie)	157 kcal, bielkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g	
		• Hydinová 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	
		• Avokádo 80 g, (0,57 ks)	128 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 6.82 g, tuky 11.7 g	
10:30 Desiata 176 kcal		• Mandle 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g	
		• Banán 100 g, (0,83 ks)	89 kcal, bielkoviny 1.09 g, sacharidy 22.8 g, tuky 0.33 g	
13:00 Obed 563 kcal	Morčacie prsia na zázvoru	<ul style="list-style-type: none"> • Morčacie prsia 130 g, (0,33 ks) • Mletý zázvor 1 g, (0,5 lyžičky) • Citrónová šťava 12 g, (2 lyžice) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) • Repkový olej 26 g, (2 lyžice) • Jablká 70 g • Zeler koreňový 100 g, (0,19 koreňa) • Sušené brusnice 12 g, (1 lyžica) 	20 min 563 kcal, bielkoviny 28.7 g, sacharidy 31 g, tuky 35.3 g	Morčacie prsia nakrájajte na tenké plátky, potrite ich marinádou (citrónová šťava + zázvor + 2 lyžičky vody + prelisovaný cesnak + korenie) a nechajte aspoň 10 minút odležať. Mäso môžete pripraviť na grilovacej panvici vymastenej repkovým olejom alebo upiecť v alobale v rúre (200 stupňov, 20 minút). Podávajte so šalátom zo strúhaného jablka a zeleru. Šalát posypte brusnicami, pridajte pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ a korenie.
16:00 Olovrant 213 kcal		• Mrkva 160 g, (2 ks)	65.6 kcal, bielkoviny 1.49 g, sacharidy 15.3 g, tuky 0.38 g	
		• Vlašské orechy 22,5 g, (1,5 lyžice)	147 kcal, bielkoviny 3.43 g, sacharidy 3.08 g, tuky 14.7 g	
19:00 Večera 307 kcal	Krémová polievka zo sladkých zemiakov	<ul style="list-style-type: none"> • Sladké zemiaky 150 g • Kokosové mlieko v plechovke 40 g • Mrkva 80 g, (1 ks) • Petržlen 50 g, (0,63 koreň) 	15 min 307 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 51.8 g, tuky 8.52 g	Sladké zemiaky, mrkvu a petržlen uvarte v 0,3 l vody. Pridajte bobkový list, nové korenie a bazalku. Keď zelenina zmäkne, pridajte kokosové mlieko, vyberte bobkový list a zmixujte.