



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Energia**



🕒 Rekomendowane stosowanie suplementów diety z Pakietu **Energia**:

Ráno:

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

Večer:

- DuoLife Noc – 25 ml počas jedla,
- DuoLife Aloes: 25 – 50 ml,
- DuoLife Chlorofil: 10 – 20 ml počas obeda alebo počas dňa, keď sa rozpustí vo fľaši s vodou.

📄 Poznámky:

Denná kalorická hodnota: **2200 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 **Energia** 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



Múčne výrobky

Pšeno 50 g (0,25 šálky)
Quinoa 150 g (0,83 šálky)
Kokosová múka 10 g (0,77 lyžice)
Konopná múka 20 g (0,83 lyžice)
Orechová múka 10 g
Rýžový chlieb 50 g (2,5 porcia)

Zelenina a ovocie

Avokádo 120 g (0,86 ks)
Banán 50 g (0,42 ks)
Sladké zemiaky 250 g
Čuťoriedky 550 g (4,23 šálky)
Broskyne 320 g (2 ks)
Cibuľa 25 g (0,24 ks)
Cuketa 950 g (1,58 ks)
Čerešne 400 g (2 porcie)
Cesnak surový 30 g (6 strúčikov)
Datile 15 g (3 ks)
Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti)
Fazuľky žlté 650 g (6,5 hrsti)
Kustovnica 16 g (2 lyžice)
Karfiol 400 g (0,46 ks)
Kyslá kapusta 150 g (1,06 šálky)
Koriander 12 g (2 lyžičky)
Kôpor 10 g (1,25 lyžičky)
Maliny 100 g (1,43 hrsti)
Mandle 20 g (1,33 lyžice)
Chia semienka 60 g (6 lyžíc)
Uhorka 50 g (0,28 ks)
Kvasená uhorka 350 g (5 ks, 1 porcia)
Vlašské orechy 70 g (4 porcie, 2 lyžice)
Paprika červená sladká 250 g (1,09 ks)
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)
Pomaranč 100 g (2,5 plátku)
Červená paradajky 1090 g (6,42 ks)
Sušené paradajky v náleve 60 g (3 ks)
Ladový šalát 160 g (4 listy)
Ľanové semienko 10 g (1 lyžica)
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)
Sušené brusnice 10 g (0,83 lyžice)
Pažitka 5 g (1 lyžica)
Mrazený špenát 600 g (2,72 šálky)
Kokos strúhaný 70 g (1,5 porcie, 0,77 lyžice)

Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 1020 g (17 ks)
Vajcia, bieloč 105 g (3 ks)
Tvaroh nízkotučný 170 g (0,85 kocky)

Mäso a ryby

Bôčik 20 g (2 plátky)
Treska, fileť 350 g (3,5 ks)
Morčacie prsia 120 g (0,3 ks)
Kuracie prsia 920 g (4,6 ks)
Hovädzia roštenka 250 g
Hovädzia pečienka 250 g (0,37 kúsok)
Tuniak 250 g (2,5 porcie)
Kuracie stehno 200 g (2 porcie)
Mleté hovädzie mäso 300 g (3 porcie)
Losos atlantický 300 g (1,5 filety)
Losos údený 50 g (1 porcia)

Ostatné

Kari 5 g
Škorica mletá 1 g (1 štipka)
Vanilkový extrakt 2 g (0,5 lyžičky)
Erytritol 10 g
Grepfruit 100 g (0,38 ks)
Kakaový prášok, bez cukru 15 g (1 lyžica, 1 lyžička)
Tigrie krevety 200 g (16,7 ks)
Rezance z mungo fazuľami 60 g
Orechové maslo 15 g (1 lyžička)
Mletý zázvor 1 g (1 štipka)
Med 10 g (0,83 lyžičky)
Kokosové mlieko v plechovke 450 g (2 porcie)
Ryžové mlieko 650 g (2,74 šálky)
Konopná múka 20 g (0,83 lyžice)
Orechová múka 10 g
Rýžový chlieb 50 g (2,5 porcie)
Balzamový ocot 10 g
Kokosový olej 65 g (4,22 lyžice, 2,5 lyžičky)
Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)
Olivový olej 120 g (9,23 lyžice)
Šampiňóny 100 g (5 ks)
Pšenové vločky 70 g (7 lyžíc)
Rybacia omáčka 10 g (1 lyžica)
Varená pohánka 230 g
Varené jáhly 90 g
Varená quinoa 110 g
Voda 600 g (2,51 šálky)
Želatína v prášku 2 g (0,5 lyžičky)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalorie
Pšeno 50 g (0,25 šálky)	1 lyžica (10 g)	33,4
Quinoa 150 g (0,83 šálky)	1 lyžica (10 g)	35,9
Kokosová múka 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Konopná múka 20 g (0,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Orechová múka 10 g	1 lyžica (10 g)	59
Ryžový chlebiček 50 g (2,5 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 1020 g (17 ks)	1 ks	78
Vajcia, bielok 105 g (3 ks)	1 ks	16
Tvaroh nízkotučný 170 g (0,85 kocka)	1 kocka (200 g)	178
Avokádo 120 g (0,86 ks)	1 ks (130 g)	208
Banán 50 g (0,42 ks)	1 ks (120 g)	107
Sladké zemiaky 250 g	1 ks (100 g)	76
Čučoriedky 550 g (4,23 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Broskyne 320 g (2 ks)	1 ks (85 g)	34
Cibuľa 25 g (0,24 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 950 g (1,58 ks)	1 ks (600 g)	90
Čerešne 400 g (2 porcie)	100 g	58
Cesnak surový 30 g (6 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Datle 15 g (3 ks)	1 ks (5 g)	15
Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Fazuľky žlté 650 g (6,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	24
Kustovnica 16 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35
Karfiol 400 g (0,46 ks)	1 ks (870 g)	174
Kyslá kapusta 150 g (1,06 šálky)	1 šálka (200 g)	12
Koriander 12 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	11
Kôpor 10 g (1,25 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 100 g (1,43 hrsti)	100 g	28
Mandle 20 g (1,33 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Chia semienka 60 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	45
Uhorka 50 g (0,28 ks)	1 ks (180 g)	29
Kvasená uhorka 350 g (5 ks, 1 porcia)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 70 g (4 porcie, 2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 250 g (1,09 ks)	1 ks (231g)	74
Tekvicové semienka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	56
Pomaranč 100 g (2,5 plátku)	1 ks (239 g)	107,5
Červené paradajky 1090 g (6,42 ks)	1 ks (170 g)	23
Sušené paradajky v náleve 60 g (3 ks)	1 ks (40 g)	162
Ladový šalát 160 g (4 list)	1 list (15 g)	2,4
Lanové semienka 10 g (1 lyžica)1 lžice (10 g)	1 lyžička (4 g)	18

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
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Sušené brusnice 10 g (0,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33,2
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 600 g (2,72 šálky)	1 šálka (200 g)	109
Kokos strúhaný 70 g (1,5 porcie, 0,77 lyžice)	1 lyžička (4 g)	27
Bôčik 20 g (2 plátky)	1 plátok (10 g)	30
Treska, filé 350 g (3,5 ks)	1 filet (100 g)	82
Morčacie prsia 120 g (0,3 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 920 g (4,6 ks)	1 ks (250 g)	302
Hovädzia roštenka 250 g	1 porcia (170 g)	223
Hovädzia pečienka 250 g (0,37 kúsok)	1 porcia (170 g)	223
Tuniak 250 g (2,5 porcie)	100 g	103
Kuracie stehno 200 g (2 porcie)	1 ks (100 g)	124
Mleté hovädzie mäso 300 g (3 porcie)	100 g	170
Losos atlantický 300 g (1,5 filet)	1 filet (200 g)	284
Losos údený 50 g (1 porcia)	1 filet (28 g)	45
Kari 5 g	1 lyžička (4 g)	9
Škorica mletá 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Vanilkový extrakt 2 g (0,5 lyžičky)		
Erytritol 10 g	1 lyžička (4 g)	0
Grepfruit 100 g (0,38 ks)	1 ks (262 g)	110
Kakaový prášok, bez cukru 15 g (1 lyžica, 1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	14
Tigrie krevety 200 g (16,7 ks)	1 ks	12
Rezance z mungo fazule 60 g	80 g	112
Orechové maslo 15 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	58
Mletý zázvor 1 g (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	14
Med 10 g (0,83 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	33
Kokosové mlieko v plechovke 450 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	258
Ryžové mlieko 650 g (2,74 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Balzamový ocot 10 g	1 lyžica (10 g)	10
Kokosový olej 65 g (4,22 lyžice, 2,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 10 g (0,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 120 g (9,23 lyžice)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 100 g (5 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 70 g (7 lyžice)	1 lyžica (10 g)	36
Rybacia omáčka 10 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	7
Varená pohánka 230 g	1 šálka (200 g)	208
Varené pšeno 90 g	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa 110 g	1 šálka (200 g)	240
Voda 600 g (2,51 šálky)	1 šálka (200 g)	0
Želatína v prášku 2 g (0,5 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	15,5

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 585 kcal	Praženica	• Vajcia 240 g, (4 ks) • Paprika červená sladká 100 g, (0,43 ks) • Bôčik 10 g, (1 plátok) • Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) • Sušené paradajky v náleve 20 g,(1ks) • Cuketa 200 g, (0,33 ks)	8 min 585 kcal, bielkoviny 31.8 g, sacharidy 16.6 g, tuky 39.3 g	
10:30 Desiata 197 kcal	Kokteil z ryžového mlieka	• Ryžové mlieko 250 g, (1,05 šálky) • Pomaranč 100 g, (2,5 plátku) • Grepfruit 100 g, (0,38 ks)	10 min 197 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 41.5 g, tuky 0 g	
13:00 Obed 755 kcal	Losos varený v pare	• Losos atlantický 300 g, (1,5 filet) • Varená pohánka 100 gKvasená uhorka 240 g, (4 ks)	15 min 755 kcal, bielkoviny 63.8 g, sacharidy 25.8 g, tuky 39.9 g	Podávajte s varenou pohánkou a uhorkami.
16:00 Olovrant 169 kcal	Koktail s čučoriedkami	• Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 150 g, (0,63 šálky) • Čučoriedky 200 g, (1,54 šálky)	10 min 213 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 29.4 g, tuky 10.7 g	Všetky suroviny zmixujte.
19:00 Večera 467 kcal	Thajská kokosová polievka s krevatami	• Tigrie krevety 200 g, (16,7 ks) • Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) • Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 400 g, (1,67 šálky) • Rybia omáčka 10 g, (1 lyžica) • Fazulky zelené 250 g, (2,5 hrsti) • Šampiňóny 100 g, (5 ks) • Cibuľa 25 g, (0,24 ks) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) • Kari 5 gKoriander 12 g, (2 lyžičky)	15 min 467 kcal, bielkoviny 51.5 g, sacharidy 29.7 g, tuky 16.3 g	Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte nakrájanú cibuľu a cesnak. Potom pridajte kari a kokosové mlieko a zamiešajte. Až sa pasta úplne rozpustí, pridajte vodu a rybaciú omáčku. Privedte znovu k varu a pridajte šampiňóny, krevety a 5 minút povarte. Odstavte z ohňa. V inom hrnci uvarte fazulky do polomäčka a spolu s nimi pridajte do polievky nasekaný koriander, soľ, korenie a všetko ešte ohrejte.

Deň 2

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 565 kcal	Omeleta s ovocím	• Vajcia 180 g, (3 ks) • Konopná múka 10 g • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Orechová múka 10 g • Maliny 100 g, (1,43 hrsti)	8 min 565 kcal, bielkoviny 32.1 g, sacharidy 20 g, tuky 37.5 g	Omeletu zalejte mliekom a posypte malinami.
10:30 Desiata 200 kcal		• Broskyne 170 g, (2 ks)	66.3 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.42 g	
		• Ryžový chlieb 10 g, (0,5 porcie)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	
		• Losos údený 50 g, (1 porcia)	88.5 kcal, bielkoviny 8.18 g, sacharidy 0 g, tuky 5.95 g	
		• Kvasené uhorky 50 g, (1 porcia)	6 kcal, bielkoviny 0.25 g, sacharidy 1.21 g, tuky 0.15 g	
13:00 Obed 751 kcal	Stejky z tuniaka s quinoa	• Tuniak 250 g, (2,5 porcie) • Quinoa 80 g, (0,44 šálky) • Karfiol 200 g, (0,23 ks) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Sušené paradajky v náleve 20 g, (1 ks)	15 min 751 kcal, bielkoviny 69.8 g, sacharidy 59.4 g, tuky 24.3 g	Stejk ugrilujte. Quinou a karfiol uvarte. Posypte kôprom, osolte a okoreňte. Pokvapkajte olivovým olejom a pridajte sušené paradajky.
16:00 Olovrant 242 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g	
		• Vlašské orechy 20 g, (2 porcie)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g	
19:00 Večera 468 kcal	Cuketa dusená v kokosovom mlieku	• Kokosové mlieko v plechovke 60 g • Cuketa 400 g, (0,67 ks) • Červená paradajky 100 g, (0,59 ks) • Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) • Varená quinoa 50 g • Morčacie prsia 120 g, (0,3 ks)	15 min 468 kcal, bielkoviny 32.6 g, sacharidy 30.4 g, tuky 22.1 g	Zeleninu a mleté mäso uduste v kokosovom mlieku. Okoreňte čiernym korením, pridajte čili, karí a osolte. Podávajte s quinoa.

Deň 3



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 540 kcal	Praženica	• Vajcia 240 g, (4 ks) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Bôčik 10 g, (1 plátok) • Červené paradajky 100 g, (0,59 ks)	8 min 540 kcal, bielkoviny 28.8 g, sacharidy 3 g, tuky 41.4 g	
10:30 Desiata 224 kcal		• Vlašské orechy 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g	
		• Čerešne 200 g, (1 porcia)	126 kcal, bielkoviny 2.12 g, sacharidy 32 g, tuky 0.4 g	
13:00 Obed 751 kcal	Treska pečené v alobale	• Treska, filé 350 g, (3,5 ks) • Quinoa 70 g, (0,39 šálky) • Červené paradajky 100 g, (0,59 ks) • Ľadový šalát 80 g, (2 list) • Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) • Cuketa 50 g, (0,08 ks) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice)	20 min 751 kcal, bielkoviny 70.4 g, sacharidy 50.1 g, tuky 23.5 g	Quinou uvarte. Podávajte so zeleninovým šalátom, ochuteným soľou, korením, bazalkou, čubricou a provensálskym korením a pokapaným olejom.
16:00 Olovrant 270 kcal	Chia puding s čučoriedkami	• Chia semenka 20 g, (2 lyžice) • Čučoriedky 130 g, (1 šálka) • Kokosové mlieko v plechovke 50 g • Voda 50 g, (0,21 šálky)	10 min 167 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 23.1 g, tuky 7.3 g	Chia semenka zalejte vodou a odstavte na cca 24h. Potom pridajte čučoriedky a kokosové mlieko. Zmixujte.
19:00 Večera 437 kcal	Pohánka so žltými fazulkami	• Varená pohánka 50 g • Fazulky žlté 350 g, (3,5 hrsti) • Sušené paradajky v náleve 20 g, (1 ks) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Kôpor 5 g • Kuracie prsia 120 g, (0,6 ks)	10 min 437 kcal biaľko 33 g węglowodany 40 g tłuszcz 15.7 g	Žlté fazulky a kurča uvarte. Paradajky nakrájajte. Dochuťte soľou a korením. Podávajte s vareným pšenom a pokvapkajte olejom.

Deň 4

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 527 kcal		• Pšenové vločky 30 g, (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g	
		• Vlašské orechy 10 g, (1 porcia)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g	
		• Kokos strúhaný 20 g, (1 porcia)	137 kcal, bielkoviny 1.06 g, sacharidy 4.3 g, tuky 13.8 g	
		• Avokádo 70 g, (0,5 ks)	112 kcal, bielkoviny 1.4 g, sacharidy 5.97 g, tuky 10.3 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	
		• 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 184 kcal		• Čučoriedky 120 g, (0,92 šálky)	68.3 kcal, bielkoviny 0.89 g, sacharidy 17.4 g, tuky 0.4 g	
		• Mandle 20 g, (1,33 lyžice)	116 kcal, bielkoviny 4.23 g, sacharidy 4.31 g, tuky 9.99 g	
13:00 Obed 788 kcal	Dusené mäso s rezancami	• Rezance z mungo fazuľami 60 g • Mleté hovädzie mäso 300 g, (3 porcie) • Červené paradajky 200 g, (1,18 ks)	20 min 788 kcal, bielkoviny 72.1 g, sacharidy 41.5 g, tuky 33.9 g	Rezance uvarte. Mäso poduste s paradajkou. Pridajte bazalku, soľ a korenie.
16:00 Olovrant 259 kcal	Domáca nutella	• Banán 50 g, (0,42 ks) • Avokádo 50 g, (0,36 ks) • Kakaový prášok, bez cukru 10 g, (1 lyžica) • Tvaroh nízkotučný 100 g, (0,5 kocka)	5 min 219 kcal, bielkoviny 13.4 g, sacharidy 26.7 g, tuky 8.3 g	Zmixujte.
		• Ryžový chlieb 10 g, (1 porcia)	39.2 kcal, bielkoviny 0.71 g, sacharidy 8.11 g, tuky 0.43 g	
19:00 Večera 446 kcal	Varené fazuľky so pšenovou kašou	• Fazuľky žlté 300 g, (3 hrsti) • Olivový olej 15 g, (1,15 lyžice) • Varené pšeno 40 g • Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks)	15 min 446 kcal, bielkoviny 37.2 g, sacharidy 29.2 g, tuky 18.3 g	Kuracie prsia a fazuľky uvarte. Podávajte s varenými pšenom a pokvapkajte olejom.

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 511 kcal	Kokosová omeleta	- Vajcia 180 g, (3 ks) - Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice) - Konopná múka 10 g, (0,83 lyžice) - Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice) - Kokosové mlieko v plechovke 20 g - Kokos strúhaný 10 g, (0,77 lyžice)	8 min 511 kcal, bielkoviny 26.4 g, sacharidy 9.08 g, tuky 39.4 g	Omeletu zalejte kokosovým mliekom a posypte strúhaným kokosom.
10:30 Desiata 255 kcal	Kokteil z ryžového mlieka	- Ryžové mlieko 300 g, (1,27 šálky) - Broskyne 150 g - Kustovnica 16 g, (2 lyžice)	10 min 255 kcal, bielkoviny 2.24 g, sacharidy 52.8 g, tuky 0 g	
13:00 Obed 752 kcal	Hovädzia pečienka s pšenovou kašou	- Hovädzia pečienka 250 g, (0,37 ks) - Pšeno 50 g, (0,25 šálky) - Cuketa 300 g, (0,5 ks) - Červené paradajky 100 g, (0,59 ks) - Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) - Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)	20 min 752 kcal, bielkoviny 66.3 g, sacharidy 49.6 g, tuky 29.5 g	Mäso upečte v alobale (180° C, 30 min; s olejom, cesnakom, štipkou soli a korením: korenie, tymián, provensálske korenie, červená paprika sladká). Podávajte s varenou pšenovou kašou a cuketou podusenú s paradajkou, soľou, korením a bazalkou.
16:00 Olovrant 255 kcal	Kokosové želé s chia semenkami	- Kokosové mlieko v plechovke 70 g - Chia semenka 10 g, (1 lyžica) - Erytritol 10 g Želatína v prášku 2 g, (0,5 lyžičky) - Vanilkový extrakt 2 g, (0,5 lyžičky) - Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky) - Kakaový prášok, bez cukru 5 g, (1 lyžička)	15 min 255 kcal, bielkoviny 5.65 g, sacharidy 19.3 g, tuky 23.5 g	Kokosové mlieko ohrejte a pridajte 5 g erytritolu, chia semenka a vanilku. Až sa všetko zahreje, pridajte želatínu rozpustenú v 1 lyžici vriacej vody. Chvíľu miešajte a odstavte z ohňa. Potom hmotu prelejte do vhodnej nádoby a uložte do mrazničky. Pripravte si polevu z kokosového oleja, kakaa a 5 g erytritolu. Želé vyberte z mrazničky, polejete polevou a nechajte znovu zmraziť na min. 1,5 hodiny.
19:00 Večera 463 kcal	Dusený špenát	- Mrazený špenát 300 g, (1,36 šálky) - Cesnak surový 10 g, (2 strúčiky) - Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) - Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) - Varené jáhly 50 g - Červené paradajky 150 g, (0,88 ks)	15 min 463 kcal, bielkoviny 47.1 g, sacharidy 30.1 g, tuky 13.3 g	Špenát poduste s cesnakom, soľou a korením. Mäso poduste na kokosovom oleji. Podávajte s pšenovou kašou a paradajkami.

Deň 6

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 544 kcal		• Pšenové vločky 40 g, (4 lyžice)	144 kcal, bielkoviny 4 g, sacharidy 27.6 g, tuky 1.6 g	
		• Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g	
		• Chia semienka 10 g, (1 lyžica)	48.6 kcal, bielkoviny 1.65 g, sacharidy 4.21 g, tuky 3.07 g	
		• Vlašské orechy 10 g, (1 porcia)	65.4 kcal, bielkoviny 1.52 g, sacharidy 1.37 g, tuky 6.52 g	
		• Kokos strúhaný 15 g, (0,5 porcie)	103 kcal, bielkoviny 0.79 g, sacharidy 3.23 g, tuky 10.4 g	
		• Sušené brusnice 10 g, (0,83 lyžice)	30.8 kcal, bielkoviny 0.02 g, sacharidy 8.28 g, tuky 0.11 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 224 kcal		• Čerešne 200 g, (1 porcia)	126 kcal, bielkoviny 2.12 g, sacharidy 32 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 731 kcal	Grilované kuracie prsia s bylinkami	• Kuracie prsia 350 g, (1,75 ks) • Varená pohánka 80 g • Karfiol 200 g, (0,23 ks) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) • Kôpor 5 g, (1,25 lyžičky)	20 min 731 kcal, bielkoviny 82.2 g, sacharidy 25.2 g, tuky 27.8 g	Kuracie prsia s bylinkami (štipka tymiánu, provensálske korenie, estragón, soľ, korenie) – grilujte na grilovacej panvici asi 20 min. Podávajte s varenou pohánkou a karfiolom pokapaným olejom a posypaným kôprom.
16:00 Olovrant 252 kcal	Chia puding s čučoriedkami	• Chia semienka 20 g, (2 lyžice) • Čučoriedky 100 g, (0,77 šálky) • Ryžové mlieko 100 g, (0,42 šálky) • Tvaroh nízkotučný 70 g, (0,35 kocka)	10 min 252 kcal, bielkoviny 10.2 g, sacharidy 35.6 g, tuky 6 g	Chia semienka zalejte ryžovým mliekom a dajte na cca 24 h do chladničky. Potom pridajte čučoriedky rozmixované s tvarohom ako druhú vrstvu.
19:00 Večera 485 kcal	Šalát s kuracím stehnom	• Kuracie stehno 200 g, (2 porcie) • Paprika červená sladká 50 g, (0,22 ks) • Uhorka 50 g, (0,28 ks) • Kvasená uhorka 60 g, (1 ks) • Ľadový šalát 80 g, (2 list) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Med 10 g, (0,83 lyžičky) • Balzamový ocot 10 g	10 min 485 kcal, bielkoviny 33.6 g, sacharidy 17.2 g, tuky 30.4 g	Kuracie stehno uvarte (osolte, okoreňte, pridajte provensálske korenie). Podávajte s nakrájanou zeleninou so zálievkou (10 g olivového oleja + 10 g medu + 10 g balzamového octu).

Deň 7



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 518 kcal	Omeleta so zeleninou	• Vajcia 180 g, (3 ks) • Červená paradajky 340 g, (2 ks) • Pažitka 5 g, (1 lyžica) • Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Vajcia, bielok 105 g, (3 ks) • Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	8 min 518 kcal, bielkoviny 35.1 g, sacharidy 11.4 g, tuky 31.1 g	
10:30 Desiata 258 kcal	Datľové kokosky	• Kokos strúhaný 25 g • Datle 15 g, (3 ks) • Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky)	15 min 258 kcal, bielkoviny 1.55 g, sacharidy 16.6 g, tuky 22.3 g	Prípravte si datľový sirup: zalejte datle vriacou vodou (len toľko, aby boli ponorené), zakryte a nechajte stáť asi 10 minút, až zmäknú. Potom ich rozmixujte na hladkú hmotu. Do nej primiešajte ostatné suroviny (pridajte aj štipku soli). Preložte na plech vyložený papierom na pečenie alebo potravinárskou fóliou, zarovnajte a uložte na hodinu do chladničky (alebo na 15 min. do mrazničky). Rozkrájajte na kocky.
13:00 Obed 799 kcal	Grilovaný stejk	• Hovädzia roštenka 250 g • Sladké zemiaky 250 g • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik) • Kyslá kapusta 150 g, (1,06 šálky)	20 min 510 kcal, bielkoviny 54.4 g, sacharidy 29 g, tuky 15.6 g	Stejk ugrilujte na panvici. Osolte a okoreňte. Podávajte s pečeným sladkým zemiakom pokvapaným olejom s cesnakom, a s kapustou.
16:00 Olovrant 209 kcal		• Orechové maslo 15 g, (1 lyžička)	91.2 kcal, bielkoviny 3.67 g, sacharidy 2.55 g, tuky 8.13 g	
		• Ryžový chlieb 30 g, (1 porcia)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g	
19:00 Večera 451 kcal	Dusený špenát	• Mrazený špenát 300 g, (1,36 šálky) • Kuracie prsia 150 g, (0,75 ks) • Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) • Varená quinoa 60 g • Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)	15 min 451 kcal, bielkoviny 47.9 g, sacharidy 26.4 g, tuky 14 g	Na oleji poduste špenát s cesnakom a mäsom. Osolte a okoreňte. Podávajte s varenou quinoa.