



Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife **Imunita**



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

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

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

-
- Večer:**
- DuoLife Noc – 25 ml počas jedla,
 - DuoLife Medical Formula ProSelect®: 1 – 2 kapsuly.

📄 Poznámky

Denná kalorická hodnota: **1600 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 **Imunita** 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 diétológie)

Nákupný zoznam



DuoLife

Zelenina a ovocie

Avokádo 280 g (2 ks)
Cibuľa 90 g (0,86 ks)
Cuketa 500 g (0,83 ks)
Cesnak surový 5 g (1 strúčik)
Datle 5 g (1 ks)
Fazuľky 55 g (0,3 šálky)
Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti)
Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok)
Jablká 793 g (2,35 veľkého, 0,99 stredného, 0,6 malého)
Karfiol 150 g (0,17 ks)
Kiwi 365 g (2 porcie)
Paradajkový pretlak 25 g (1 lyžica)
Kôpor 12 g (3 lyžičky)
Kukurica 100 g (0,56 klasu)
Mrkva 730 g (7,38 ks, 1 porcia)
Mandle 55 g (3,67 lyžice)
Miešaný šalát 220 g (2 porcie)
Mrazená zelenina na činu 200 g
Petržlenová vňať 24 g (6 lyžičiek)
Uhorka 300 g (1,67 ks)
Vlašské orechy 57,5 g (3,83 lyžice)
Paprika červená sladká 720 g (3,12 ks)
Tekvicové semienka 50 g (4 lyžice, 0,07 šálky)
Petržlen 80 g (1 koreň)
Pomaranč 360 g (0,67 ks, 5 plátkov)
Červené paradajky 1430 g (8,4 ks)
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)
Rukola 30 g (1,5 hrsti)
Ladový šalát 40 g (1 list)
Zeler koreňový 60 g (1 plátok)
Lanové semienko 10 g (1 lyžica)
Čerstvá mrkvová šťava 200 g (1 porcia)
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)
Čerstvá šťava z červenej repy 200 g (0,67 porcie)
Pažitka 5 g (1 lyžica)
Mrazený špenát 200 g
Kokos strúhaný 12 g (2 lyžičky)

Múčne výrobky

Kokosová múka 20 g (1,54 lyžice)
Konopná múka 20 g (1,66 lyžice)
Žaludová múka 20 g (0,14 šálky)
Ovsené otruby 45 g (1 porcia)
Ovsené vločky 60 g (6 lyžíc)
Ryžový chlieb 90 g (4 krajce, 2 porcie)

Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia 600 g (10 ks)
Jogurt biely 100 g (0,4 šálky)
Cmar 50 g (0,21 šálky)
Kozí syr tvrdý 20 g (1 plátok)
Mozzarella 130 g (1,04 bochníku)
Tvaroh nízkoenergetický 10 g (0,05 kocky)

Mäso a ryby

Bôčik 10 g (1 plátok)
Treska, filet 200 g (2 ks)
Varené krevety 120 g
Morčacie prsia 430 g (1,07 ks)
Kuracie prsia 380 g (1,9 ks)
Morčacie "sviečková" 150 g (0,75 porcie)
Hovädzia pečienka 250 g (0,37 kúsku)
Hydinová šunka 28 g (1 plátok)
Losos údený 140 g

Ostatné

Cícer v plechovke 150 g (0,88 šálky)
Škorica mletá 0 (1 štipka)
Černuška 5 g (1 lyžička)
Grepfruit 240 g (0,92 ks)
Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g (2 ks)
Kokosové mlieko v plechovke 50 g
Mandľové mlieko 150 g (0,6 šálky)
Balzamový ocot 5 g (1,67 lyžičky)
Kokosový olej 28 g (0,76 lyžice, 4,5 lyžičky)
Repkový olej 4 g (1 lyžička)
Sezamový olej 4 g (1 lyžička)
Olivový olej 104 g (1 lyžička, 6,92 lyžice)
Šampiňóny 160 g (8 ks)
Sezam 25 g (0,1 šálky)
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)
Varená pohánka 30 g
Varené jáhly 75 g
Varená quinoa 80 g
Varená hnedá ryža 45 g
Voda 720 g (3 šálky)
Želatína v prášku 4 g (1 lyžička)

Kalorická hodnota potravín užitých v diéte



Potraviny	Množstvo	Kalórie
Kokosová múka 20 g (1,54 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,9
Konopná múka 20 g (1,66 lyžice)	1 lyžica (10 g)	32
Žaludová múka 20 g (0,14 šálky)	-	
Ovsené otruby 45 g (1 porcia)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 60 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Ryžový chlebiček 90 g (4 krajce, 2 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 600 g (10 ks)	1 ks	78
Jogurt biely 100 g (0,4 šálky)	1 šálka (200 g)	82
Cmar 50 g (0,21 šálky)	1 šálka (200 g)	84
Kozí syr tvrdý 20 g (1 plátok)	1 plátok	55
Mozzarella 130 g (1,04 bochníku)	100 g	255
Tvaroh nízkotučný 10 g (0,05 kocka)	1 kocka (200 g)	178
Avokádo 280 g (2 ks)	1 ks (130 g)	208
Cibuľa 90 g (0,86 ks)	1 ks (105 g)	42
Cuketa 500 g (0,83 ks)	1 ks (600 g)	90
Cesnak surový 5 g (1 strúčik)	1 strúčik (5 g)	7,5
Datle 5 g (1 ks)	1 ks (5 g)	15
Fazuľky 55 g (0,3 šálky)	1 šálka (200 g)	56
Fazuľky zelené 250 g (2,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Zázvor čerstvý 10 g (1 kúsok)	1 lyžička (4 g)	14
Jablká 793 g (2,35 veľkého, 0,99 stredného, 0,6 malého)	1 veľké	112
Karfiol 150 g (0,17 ks)	1 ks (870 g)	174
Kiwi 365 g (2 porcie)	1 ks (69 g)	41
Paradajkový pretlak 25 g (1 lyžica)	1 lyžica (10 g)	11
Kôpor 12 g (3 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Kukurica 100 g (0,56 klasu)	klas	169
Mrkva 730 g (7,38 ks, 1 porcia)	1 ks (80 g)	22
Mandle 55 g (3,67 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Miešaný šalát 220 g (2 porcie)	80 g	13,6
Mrazená zelenina na čínu 200 g	200 g	72
Petržlenová vňať 24 g (6 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	2
Uhorka 300 g (1,67 ks)	1 ks (180 g)	29
Vlašské orechy 57,5 g (3,83 lyžice)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 720 g (3,12 ks)	1 ks (231 g)	74
Tekvicové semienka 50 g (4 lyžice, 0,07 šálky)	1 lyžica (10 g)	56
Petržlen 80 g (1 koreň)	1 ks koreň	28
Pomaranč 360 g (0,67 ks, 5 plátok)	1 ks (239 g)	107,5

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
Červená paradajky 1430 g (8,4 ks)	1 ks (170 g)	23
Sušené paradajky v náleve 40 g (2 ks)	1 ks (40 g)	162
Rukola 30 g (1,5 hrsti)	1 hrst (20 g)	5
Ladový šalát 40 g (1 list)	1 list (15 g)	2,4
Zeler koreňový 60 g (1 plátok)	1 plátok (60 g)	24
Ľanové semienko 10 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 200 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Citrónová šťava 12 g (2 lyžice)	1 lyžička (4 g)	1
Čerstvá šťava z červenej repy 200 g (0,67 porcie)	1 šálka (200 g)	54
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazený špenát 200 g	1 šálka (200 g)	109
Kokos strúhaný 12 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	27
Bôčik 10 g (1 plátok)	1 plátok (10 g)	30
Treska, filet 200 g (2 ks)	1 filet (100 g)	82
Varené krevety 120 g	100 g	99
Morčacie prsia 430 g (1,07 ks)	1 ks (400 g)	352
Kuracie prsia 380 g (1,9 ks)	1 ks (250 g)	302
Morčacie "sviečková" 150 g (0,75 porcie)	100 g	84
Hovädzia pečienka 250 g (0,37 ks)	1 porcia (170 g)	223
Hydinová šunka 28 g (1 plátok)	1 porcia (20 g)	26
Losos údený 140 g	1 filet (28 g)	45
Cícer v plechovke 150 g (0,88 šálky)	1 šálka (200 g)	144
Škorica mletá 0 (1 štipka)	1 lyžička (4 g)	10
Černuška 5 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	29
Grepfruit 240 g (0,92 ks)	1 ks (262 g)	110
Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g (2 ks)	1 ks	78
Kokosové mlieko v plechovke 50 g	1 šálka (200 g)	258
Mandľové mlieko 150 g (0,6 šálky)	1 šálka (200 g)	48
Balzamový ocot 5 g (1,67 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	10
Kokosový olej 28 g (0,76 lyžice, 4,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 4 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	88
Sezamový olej 4 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 104 g (1 lyžička, 6,92 lyžice)	1 lyžica (10 g)	90
Šampiňóny 160 g (8 ks)	1 lyžica (10 g)	90
Sezam 25 g (0,1 šálky)	1 lyžica (10 g)	66
Sušená bazalka 4 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 30 g	1 šálka (200 g)	208
Varené jáhly 75 g	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa 80 g	1 šálka (200 g)	240
Varená hnedá ryža 45 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 720 g (3 šálky)	1 šálka (200 g)	0
Želatína v prášku 4 g (1 lyžička)		

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 376 kcal		• Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice)	78.8 kcal, bielkoviny 2.2 g, sacharidy 14.7 g, tuky 1.27 g	
		• Ovsené otruby 20 g, (1 porcia)	72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g	
		• Ľanové semienka 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g	
		• Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g	
		• Jablká 223 g, (1 veľké)	116 kcal, bielkoviny 0.58 g, sacharidy 30.8 g, tuky 0.38 g	
10:30 Denné jedlo 197 kcal	Tvarohový koláč	<ul style="list-style-type: none"> • Žaludová múka 20 g, (0,14 šálky) • Ovsené otruby 5 g • Voda 20 g, (0,08 šálky) • Olivový olej 4 g, (1 lyžička) • Tvaroh nízkotučný 10 g, (0,05 kocky) • Cmar 50 g, (0,21 šálky) • Datle 5 g, (1 ks) • Škorica mletá 0 g, (1 štipka) 	10 min 197 kcal, bielkoviny 5.1 g, sacharidy 19.7 g, tuky 11.1 g	Suroviny na cesto zmiešajte. Po 10 minútach rozprestríte do formy a vložte do rúry. Medzitým zmixujte suroviny na náplň (tvaroh, cmar, datle, škorica). Náplň dajte na upečený korpus a znovu vložte do rúry na 20 minút.
13:00 Obed 524 kcal	Morčacie karbonátky s paradajkami	<ul style="list-style-type: none"> • Morčacie „sviečková“ 150 g, (0,75 porcie) • Vajcia 60 g, (1 ks) • Cibuľa 40 g, (0,38 ks) • Olivový olej 20 g, (1,54 lyžice) • Červené paradajky 120 g, (0,71 ks) • Tekvicové semienka 10 g, (0,07 šálky) • Varená quinoa 35 g 	20 min 486 kcal, bielkoviny 55 g, sacharidy 36 g, tuky 13.6 g	Morčacie mäso pomelte na mlynčeku na mäso. Cibuľu pokrájajte na kocky a usmažte na oleji s korením (soľ, korenie, korenie do mletého mäsa, cesnak, sladká paprika) do zlatista. Paradajku sparte horúcou vodou, ošúpte a nakrájajte na kocky. Pridajte k mäsu spolu s vajcom. Vytvorte karbonátky a pečte ich na 180° C asi 25 minút. Posypte tekvicovým semienkom. Podávajte s quinoa.
16:00 Olovrant 172 kcal		• Čerstvá mrkvová šťava 200 g, (1 porcia)	74 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 17.4 g, tuky 0.2 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 332 kcal	Ryba s fazulkami	<ul style="list-style-type: none"> • Treska, filé 200 g, (2 ks) • Fazulky zelené 250 g, (2,5 hrsti) • Kôpor 4 g, (1 lyžička) • Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) 	10 min 332 kcal, bielkoviny 36.6 g, sacharidy 15.3 g, tuky 10 g	Rybu upečte. Fazulky uvarte, posypte kôprom a pokvapajte olejom.

Deň 2



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 389 kcal	Praženica	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 180 g, (3 ks)• Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)• Šampiňóny 60 g, (3 ks)• Pažitka 5 g, (1 lyžica)• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)• Ryžový chlieb 10 g	8 min 389 kcal, bielkoviny 23.5 g, sacharidy 17.4 g, tuky 21.5 g	
10:30 Denné jedlo 162 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Kiwi 140 g, (1 porcia)	85.4 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 20.5 g, tuky 0.73 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Grepfruit 240 g, (0,92 ks)	76.8 kcal, bielkoviny 1.51 g, sacharidy 19.4 g, tuky 0.24 g	
13:00 Obed 538 kcal	Šalát s lososom	<ul style="list-style-type: none">• Losos údený 140 g• Miešaný šalát 60 g• Červené paradajky 300 g, (1,76 ks)• Uhorka 120 g, (0,67 ks)• Kôpor 4 g, (1 lyžička)• Tekvicové semienka 20 g, (2 lyžice)• Olivový olej 10 g• Balzamový ocot 5 g, (1,67 lyžičky)• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)	15 min 538 kcal, bielkoviny 29.4 g, sacharidy 18.6 g, tuky 35.4 g	Pokvapkajte zálievkou: olej + balzamový ocot + citrónová šťava
16:00 Olovrant 174 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mandle 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g	
19:00 Večera 349 kcal	Stredomorská polievka	<ul style="list-style-type: none">• Varené krevety 120 g• Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks)• Cuketa 300 g, (0,5 ks)• Cibuľa 50 g, (0,48 ks)• Červená paradajky 70 g, (0,41 ks)• Repkový olej 4 g, (1 lyžička)• Paradajkový pretlak 25 g, (1 lyžica)• Varená hnedá ryža 45 g	15 min 349 kcal, bielkoviny 32.6 g, sacharidy 39.7 g, tuky 4.36 g	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 paradajky nakrájané na kocky a cuketu. Poduste na miernom ohni do mäčka. Nakoniec pridajte paradajkový pretlak, premiešajte a 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. Podávajte s varenou ryžou.

Deň 3

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 412 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Ryžový chlieb 40 g, (4 krajce)	157 kcal, bielkoviny 2.84 g, sacharidy 32.4 g, tuky 1.72 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Avokádo 140 g, (1 ks)	224 kcal, bielkoviny 2.8 g, sacharidy 11.9 g, tuky 20.5 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	
10:30 Denné jedlo 174 kcal	Koktail s pomarančom	<ul style="list-style-type: none">• Kokosové mlieko v plechovke 50 g• Pomaranč 160 g, (0,67 ks)• Voda 150 g, (0,63 šálky)	5 min 174 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 19 g, tuky 10.7 g	
13:00 Obed 539 kcal	Kurací aspik	<ul style="list-style-type: none">• Kuracie prsia 180 g, (0,9 ks)• Želatína v prášku 4 g, (1 lyžička)• Kukurica 100 g, (0,56 klasu)• Mrkva 40 g, (0,5 ks)• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)• Vajcia na tvrdo / na mätko 120 g, (2 ks)• Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks)	15 min 539 kcal, bielkoviny 61.5 g, sacharidy 29.2 g, tuky 16.3 g	Kuracie prsia uvarate. Vyberte z vývaru a vychladnutej nakrájajte na kostičky. Vajcia uvarate na tvrdo, nakrájajte na hrubšie plátky. Do vývaru dajte želatínu. Uvarate mrkvu. Lyžičkou dajte do vhodných nádob, napr. od nátierkového masla a zalejte vývarom so želatínou, pridajte nakrájanú petržlenovú vňať a kukuricu a uložte do chladničky na 2 hodiny. Podávajte s paprikou.
16:00 Olovrant 131 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	
19:00 Večera 349 kcal	Dusený špenát s mozzarellou	<ul style="list-style-type: none">• Mrazený špenát 200 g• Cesnak surový 5 g, (1 strúčik)• Mozzarella 50 g, (0,4 bochníku)• Jogurt biely 100 g, (0,4 šálky)• Varená quinoa 45 g	10 min 349 kcal, bielkoviny 23.8 g, sacharidy 24.2 g, tuky 15.8 g	Osoľte a okoreňte. Podávajte s quinoa.

Deň 4

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 387 kcal	Omeleta s rukolou	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 120 g, (2 ks)• Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice)• Konopná múka 10 g, (0,83 lyžice)• Rukola 10 g, (0,5 hrsti)• Červené paradajky 150 g, (0,88 ks)• Hydinová šunka 28 g, (1 plátok)• Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky)	8 min 387 kcal, bielkoviny 23 g, sacharidy 12.1 g, tuky 24.5 g	
10:30 Denné jedlo 143 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Pomaranč 200 g, (5 plátkov)	94 kcal, bielkoviny 1.88 g, sacharidy 23.5 g, tuky 0.24 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Vlašské orechy 7,5 g, (0,5 lyžice)	49 kcal, bielkoviny 1.14 g, sacharidy 1.03 g, tuky 4.89 g	
13:00 Obed 576 kcal	Dusené morčacie prsia	<ul style="list-style-type: none">• Morčacie prsia 200 g, (0,5 ks)• Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)• Mrazená zelenina na čínu 200 g• Sezam 15 g, (0,1 šálky)	20 min 576 kcal, bielkoviny 55.2 g, sacharidy 14.1 g, tuky 31.7 g	Mäso s mrazenou zeleninou poduste na oleji. Posypte sezamom.
16:00 Olovrant 151 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 140 g, (1 porcia)	57.4 kcal, bielkoviny 1.3 g, sacharidy 13.4 g, tuky 0.34 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Jablká 180 g, (0,99 stredného)	93.6 kcal, bielkoviny 0.47 g, sacharidy 24.9 g, tuky 0.31 g	
19:00 Večera 356 kcal	Hummus	<ul style="list-style-type: none">• Cícer v plechovke 150 g, (0,88 šálky)• Sezamový olej 4 g, (1 lyžička)• Sezam 10 g• Černuška 5 g, (1 lyžička)	5 min 245 kcal, bielkoviny 8.65 g, sacharidy 23.4 g, tuky 13.3 g	Všetky suroviny zmixujte so soľou a korením.
		<ul style="list-style-type: none">• Ryžový chlieb 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Uhorka 180 g, (1 ks)	27 kcal, bielkoviny 1.17 g, sacharidy 6.53 g, tuky 0.2 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Ľadový šalát 40 g, (1 list)	5.6 kcal, bielkoviny 0.36 g, sacharidy 1.19 g, tuky 0.06 g	

Deň 5



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 405 kcal	Omeleta so syrom	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 120 g, (2 ks)• Kokosová múka 10 g, (0,77 lyžice)• Kokosový olej 4 g, (1 lyžička)• Rukola 20 g, (1 hrst)• Konopná múka 10 g, (0,83 lyžice)• Kozí syr tvrdý 20 g, (1 plátok)	8 min 405 kcal, bielkoviny 24.9 g, sacharidy 7.42 g, tuky 29 g	
10:30 Denné jedlo 181 kcal	Petržlenový koktejl	<ul style="list-style-type: none">• Jablká 300 g, (1,35 veľkého)• Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky)• Citrónová šťava 6 g, (1 lyžica)• Voda 250 g, (1,04 šálky)	10 min 181 kcal, bielkoviny 2.08 g, sacharidy 43.4 g, tuky 0.4 g	
13:00 Obed 574 kcal	Krémová karfiolová polievka	<ul style="list-style-type: none">• Voda 250 g, (1,04 šálky)• Kuracie prsia 200 g, (1 ks)• Karfiol 150 g, (0,17 ks)• Mrkva 30 g, (0,38 ks)• Zeler koreňový 60 g, (1 plátok)• Petržlen 80 g, (1 koreň)• Olivový olej 26 g, (2 lyžice)	20 min 574 kcal, bielkoviny 47.7 g, sacharidy 18.9 g, tuky 30 g	Kuracie prsia, rozobratý karfiol, mrkvu, zeler a petržlen uvarte vo 250 ml vody s olejom. Pridajte bobkový list, nové korenie a korenie, čili, bazalku a cesnak. Až zelenina zmäkne, môžete vybrať bobkový list a polievku zmixovať.
16:00 Olovrant 128 kcal		<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	
		<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 100 g, (1,25 ks)	41 kcal, bielkoviny 0.93 g, sacharidy 9.58 g, tuky 0.24 g	
19:00 Večera 343 kcal	Šalát s fazulkami a pohánkou	<ul style="list-style-type: none">• Varená pohánka 30 g• Fazulky 55 g, (0,3 šálky)• Červená paradajky 150 g, (0,88 ks)• Kôpor 4 g, (1 lyžička)• Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička)• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	15 min 343 kcal, bielkoviny 11.7 g, sacharidy 47.3 g, tuky 11.5 g	Fazulky uvarte. Všetko premiešajte a dochuťte solou a korením a pokvapajte olejom.

Deň 6



Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 393 kcal	Ovsená kaša so strúhaným kokosom	<ul style="list-style-type: none">• Ovsené vločky 40 g, (4 lyžice)• Ovsené otruby 20 g• Kokos strúhaný 12 g, (2 lyžičky)• Voda 50 g, (0,21 šálky)• Mandľové mlieko 150 g, (0,6 šálky)• Mandle 10 g, (0,67 lyžice)	10 min 393 kcal, bielkoviny 10.3 g, sacharidy 42.9 g, tuky 18.6 g	
10:30 Denné jedlo 137 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Kiwi 225 g, (1 porcia)	137 kcal, bielkoviny 2.56 g, sacharidy 33 g, tuky 1.17 g	
13:00 Obed 602 kcal	Morčacie mäso na zázvoru a kari	<ul style="list-style-type: none">• Morčacie prsia 230 g, (0,57 ks)• Zázvor čerstvý 10 g, (1 kúsok)• Kokosový olej 5 g, (1,25 lyžičky)• Mrkva 100 g, (1,25 ks)• Jablká 90 g, (0,6 malé)• Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	20 min 602 kcal, bielkoviny 51.4 g, sacharidy 23.4 g, tuky 31 g	Morčacie prsia okoreňte: muškátový oriešok podľa chuti, kari, soľ, korenie. Potom potrite nastrúhaným zázvorom a nechajte 10 hodín marinovať. Mäso poduste na kokosovom oleji. Podávajte so šalátom zo strúhanej mrkvy a jablka. Šalát pokvapkajte olejom, pridajte soľ, korenie a tekvicové semienka.
16:00 Olovrant 173 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Ryžový chlebiček 20 g, (1 porcia)	78.4 kcal, bielkoviny 1.42 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.86 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Avokádo 40 g, (0,29 ks)	64 kcal, bielkoviny 0.8 g, sacharidy 3.41 g, tuky 5.86 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	
19:00 Večera 321 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mozzarella 80 g, (0,64 bochníku)	254 kcal, bielkoviny 17.3 g, sacharidy 1.98 g, tuky 19.7 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Červená paradajky 150 g, (0,88 ks)	27 kcal, bielkoviny 1.32 g, sacharidy 5.83 g, tuky 0.3 g	
		<ul style="list-style-type: none">• Olivový olej 4 g, (0,31 lyžice)	35.4 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 4g	
		<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 7

Denné jedlo	Pokrm	Zloženie (1 porcia)	Informácie	Recept
08:00 Raňajky 414 kcal	Praženica	<ul style="list-style-type: none">• Vajcia 120 g, (2 ks)• Bôčik 10 g, (1 plátok)• Šampiňóny 100 g, (5 ks)• Kokosový olej 5 g, (0,38 lyžice)• Sušené paradajky v náleve 40 g, (2 ks)	8 min 414 kcal, bielkoviny 18.4 g, sacharidy 13.2 g, tuky 31.3 g	
10:30 Denné jedlo 189 kcal		<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	
		<ul style="list-style-type: none">• Čerstvá šťava z červenej repy 200 g, (0,67 porcie)	90.6 kcal, bielkoviny 0.2 g, sacharidy 22 g, tuky 0.2 g	
13:00 Obed 580 kcal	Dusené hovädzie mäso so zeleninou	<ul style="list-style-type: none">• Hovädzia pečienka 250 g, (0,37 kúsok)• Červené paradajky 150 g, (0,88 ks)• Paprika červená sladká 150 g, (0,65 ks)• Cuketa 200 g, (0,33 ks)• Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)• Varené pšeno 75 g	20 min 580 kcal, bielkoviny 61.8 g, sacharidy 34.9 g, tuky 18.1 g	Podávajte s varenými pšeno.
16:00 Olovrant 131 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Mrkva 320 g, (4 ks)	131 kcal, bielkoviny 2.98 g, sacharidy 30.7 g, tuky 0.77 g	
19:00 Večera 297 kcal		<ul style="list-style-type: none">• Miešaný šalát 160 g, (2 porcie)	27.2 kcal, bielkoviny 2.24 g, sacharidy 6.72 g, tuky 0.32 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">• 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">• Olivový olej 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 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	