

VZOR

Denný príjem v tréningový deň: /2188kcal/ B*144g, S*209g, T*85g

Denný príjem v netréningový deň: /2050kcal/ B*134g, S*205g, T*80g

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA	DESIATA/ OLOVRANT
Tr. deň	80g ovsené vločky 500g jablko 1 PL medu	250g hovädzia svalovina 120g ryža	2x vajce 150g šunka 60g chlieb	500g grep 30g proteín
Tr. deň	180g avokádo 100g šunka 60g pečivo	200g kuracie prsia 200g cestoviny	200g kuracie prsia 200g zeleninový šalát	500g banán 200g kiwi 30g proteín
Netr. deň	120g pečivo 5x vajce	400g cestovinový šalát	400ml orechové mlieko 400g ananás	300g sojový jogurt 300g jablko
Netr. deň	250g cottage cheese bez laktózy	250g kuracie prsia 150g ryža	300g losos	200g piškóty 300ml orechové mlieko
Netr. deň	2x pečivo 4x vajce	300g hov. Svalovina	300g tuniak	500g ananás 500g banán 500g pomaranč
Netr. deň	30g proteín 150g piškóty	200g kuracie prsia 200g cestoviny	100g kuracie prsia 150g cestoviny	500g zeleninový šalát
Netr. deň	120g ovsené vločky 50g orechy 200g jablko	4x vajce 2x pečivo	300g sójový jogurt 300g jablko	250g cottage cheese bez laktózy

