

### VZOR

Denný príjem v tréningový deň: 3330kCal B\*250g, S\*333g, T\*111g

Denný príjem v netréningový deň - 300kCal

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA	DESIATA/ OLOVRANT
<b>Tr. deň</b>	150g nízkot. Jogurt 70g vložky 50g orechy	400g rizoto	150g šunka 90% 150g celozr. pečivo	250g nízkot. Tvaroh 120g proteín 50g orechy 50g vložky 500ml plnot.mlieko
<b>Tr. deň</b>	100g vložky 400g banán	250g kuracie prsia 150g opekané zemiaky	120g pečivo 200g syr 45%tvs	90g proteín 125g mozzarella 400g jablko
<b>Tr. deň</b>	150g pečivo 100g šunka 90%	300g losos 150g zemiaky	200g kuracie prsia 100g zemiaky	250g nízkot. Jogurt 90g proteín 500g jablko 500g kiwi 500g pomaranč 60g orechy
<b>Tr. deň</b>	250g vajce 200g pečivo	125g mozzarella 150g tofu 300g ryža	150g nízkot.tvaroh 500g grep	100g nízkot. Tvaroh 300g acidko 50g orechy 120g proteín 300g jablko
<b>Netr. deň</b>	100g vložky 70g orechy 300g banán	400g treska 150g zemiaky	100g syr 20% tvs 100g zemiaky	90g proteín 400g pomaranč 50g orechy
<b>Netr. deň</b>	100g pečivo 250g nízkot. Jogurt	300g bravčové karé 250g ryža	100g syr 45 %tvs 100g šunka 90% 100g pečivo	90g proteín 300g acidko 400g jablko
<b>Netr. deň</b>	Jesť voľnejšie ale s rozumom.			