

## VZOR

Denný príjem v tréningový deň: 1881kCal - B\*141g, S\*188g, T\*63g

Denný príjem v netréningový deň - 200kCal

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA	DESIATA/OLOVRANT
<b>Tr. deň</b>	150g nízkot. Jogurt 50g vločky 30g orechy	200g rizoto	100g šunka 90% 100g pečivo	250g nízkot. Tvaroh 60g proteín 50g vločky 40g orechy
<b>Tr. deň</b>	60g vločky 250g banán	130g kuracie prsia 150g opekané zemiaky	50g pečivo 150g syr 45 %tvs	30g proteín 125g mozzarella 250g jablko
<b>Tr. deň</b>	100g pečivo 50g šunka 90%	220g losos 100g zemiaky	150g kuracie prsia 50g zemiaky	120g nízkot. Jogurt 30g proteín 400g jablko 400g kiwi
<b>Tr. deň</b>	150g vajce 100g pečivo	125g mozzarella 150g tofu 200g ryža	150g nízkot.tvaroh 250g grep	100g nízkot. Tvaroh 300g acidko 30g orechy
<b>Netr. deň</b>	50g vločky 80g orechy 200g banán	250g treska 70g zemiaky	80g syr 20% tvs 50g zemiaky	60g proteín 300g pomaranč
<b>Netr. deň</b>	70g pečivo	150g bravčové karé	50g syr 45 %tvs	90g proteín

	120g nízkot. Jogurt	150g ryža	50g šunka 90% 50g pečivo	150g acidko 150g jablko
<b>Netr. deň</b>	Jesť voľnejšie ale s rozumom.			