

VZOR

Denný príjem v tréningový deň: 2011Kcal B*124g, S*100g, T*123g

Denný príjem v netréningový deň: - 150Kcal

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA	DESIATA/ OLOVRANT
Tr. deň	40g ovsené vločky 200g jogurt	170g kuracie stehno 50g slanina 80g ryža	120g mozzarella 30g orechy	30 ml olivový olej
Tr. deň	50g pečivo 90g mozzarella 50g šunka	230g losos	50g šunka 1x vajce	100g avokádo
Tr. deň	40g ovsené vločky 100g tvaroh 120g jablko	200g krabie tyčinky 80g ryža	150g tvaroh tučný 200ml mlieko 30g proteín	100g klobása 150g avokádo
Netr. deň	200ml mlieko 3x vajce	70g slanina 150g kuracie prsia	250g cottage cheese 80g pečivo	200ml mlieko 250g jogurt
Tr. deň	60g sójové vločky 100g jablko	200g bravčové mäso 60g klobása	250g jogurt	100g orechy 200ml mlieko
Netr. deň	180g jogurt 120g jablko	250g hovädzie 60g zemiaky	150g avokádo 100g syr 20%tvs	40g proteín 400ml plnotučné mlieko
Netr. deň	300g cmar 50g ovsené vločky	200g bravčové mäso 50g slanina	200g šunka	50g vlašské orechy 60g šunka 50g chlieb