

VZOR

Denný príjem v tréningový deň: 2881kCal - B*216g, S*288g, T*96g

Denný príjem v netréningový deň - 300kCal

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA	DESIATA/ OLOVRANT
Tr. deň	60g ovsené vločky 100ml sójové mlieko 50g vegan proteín	250g varená fazuľa 200g zeleninové rizoto 200g hliva ústřicová	300g hrachová kaša 200g brokolica	200g grep 200ml sójové mlieko 60g zmes orechov 100g vegan protein
Tr. deň	100g pohankové vločky 50g zmes orechov 100ml sójové mlieko 50g vegan proteín	300g varená sója 200g zemiaky	200g šampióny 150g zemiaky	300g jablko 50g zmes orechov 400ml sójové mlieko 100g vegan proteín
Tr. deň	200g sójový jogurt 30g chia semienka 30g sezamové semienka 400g pomaranč	150g tofu 300g batáty	150g tofu 250g bielkovinový chlieb	400g jablko 200g hlivové rizoto 100g vegán proteín
Tr. deň	60g ovsené vločky 50g orechy 30g horká čoko 80%	300g proteínové cestoviny 60g pesto	300g šošovicová kaša	50g vegan proteín 200g banán
Netr. deň	60g ovsené vločky 50g vegan proteín	300g tekvica 300g zeleninové rizoto	150g šmakoun 300g huby	200g cestoviny 100g pesto
Netr. deň	150g bielkovinový chlieb 100g avokádo	250g cícer varený 250g zemiaky	60g orechy 100g pšen. otruby 100ml kokosové mlieko	50g vegan proteín 300ml kokosové mlieko 200g jablko 200g grep
Netr. deň	50g vegan proteín	250g proteínové cestoviny 100g šošovica varená	200g sójový jogurt 100g horká čoko 80%	300g lesné ovocie 500ml sójové mlieko



POHYB