

VZOR

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

Denný príjem v netréningový deň - 200kCal

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA	DESIATA/ OLOVRANT
Tr. deň	150g nízkot. Jogurt 50g vločky 30g orechy	200g rizoto	100g tuniak 100g pečivo	250g nízkot. Tvaroh 60g proteín 50g vločky 40g orechy
Tr. deň	60g vločky 250g banán	130g Mozzarella light 150g opekané zemiaky	50g pečivo 150g syr 45 %tvs	30g proteín 125g mozzarella 250g jablko
Tr. deň	100g pečivo 50g šunka 90%	220g losos 100g zemiaky	150g mozzarella light 50g zemiaky	120g nízkot. Jogurt 30g proteín 400g jablko 400g kiwi
Tr. deň	150g vajce 100g pečivo	125g mozzarella 150g tofu 200g ryža	150g nízkot.tvaroh 250g grep	100g nízkot. Tvaroh 300g acidko 30g orechy
Netr. deň	50g vločky 80g orechy 200g banán	250g treska 70g zemiaky	80g syr 20% tvs 50g zemiaky	60g proteín 300g pomaranč
Netr. deň	70g pečivo 120g nízkot. Jogurt	150g plesnivec/encian 150g zemiaky	50g syr 45 %tvs 50g šunka 90% 50g pečivo	90g proteín 150g acidko 150g jablko
Netr. deň	Jesť voľnejšie ale s rozumom.			

