

PROJEKT CHO

CARBOHYDRATE

E-book

Strava - prechodná fáza pred PROJEKTOM CHO

www.martinchudy.sk/projektcho

Stravovací denník

5.1.2015 – 6.5.2015

Prijem sacharidov 150-300 g denne

Najčastejšie konzumované potraviny:

- **Obilniny (namočím ich pred varením na 12-24 hodín):** ryža natural, biela ryža, pšeno, chlieb (celozrnný žitný (väčšinou z kvásku), žitný, pšenično-žitný), bageta (biela pšeničná múka), amarant, cestoviny (z krupice z tvrdej bielej pšenice, z krupice z tvrdej celozrnnnej pšenice, konopné, špaldové), kuskus, ovsené vločky, quinoa, ryžové burizóny, bulgur, pohánková instantná kaša, špaldové vločky, pohánka lúpaná
- **Strukoviny (namočím ich pred varením na 12-24 hodín):** fazuľa (obyčajná, čierna, mungo), klíčky mungo, cícer (naklíčený, varený, humus)
- **Hľuzy:** zemiaky
- **Zelenina:** zaváraniny (čalamáda, uhorky, cvikla, chren), čerstvá cvikla, kyslá kapusta, mrkva, kaleráb, cibuľa, cesnak, šalát (ľadový, rímsky, hlávkový, kučeravý, rukola, čakanka, špenát), paprika, hrášok, šampiňóny, hríby, zelené fazuľové struky, baklažán, cuketa, pažitka
- **Ovocie:** mandarínky, avokádo, kokos (celý, strúhaný), pomaranč, marhule, zavárané broskyne a jablká, jablko, sušený zázvor, zavárané zelené, fialové a čierne olivy, pomaranč, banán, sušené ovocie (ďatle, marhule, figy, slivky, goji), červené a zelené hrozno
- **Mliečne výrobky:** kefir (vlastná výroba, kupovaný), syry (mäkké, tvrdé, plesňové, Raclette, Camembert, Brie, eidam, kravské, ovčie, iné), tučný a jemný tvaroh (kravský, ovčí), biely plnotučný, grécky a smotanový jogurt (občas aj ochutený), mascarpone, smotana 10% a 30% a viac, mlieko (samotné, v kakau, v koláči), malinový/čokoládový tvaroh s jogurtom (Matylida)
- **Orechy a semená (namočím ich pred varením na 12-24 hodín okrem maku):** vlašské orechy, ľanové a konopné semiačka, slnečnicové semiačka, mak, kakaové bôby, arašidové maslo (z domácej produkcie)
- **Mäso:** divina (dusené, klobásky), králik, bravčové (dusené, klobásky, v kebabe), hovädzie, pečeň (králičia, hovädzia), šunka (bravčová, morčacia), baranina, opečená údená šunka, šunka, kuracie, morčacie, jahňacie
- **Vajcia:** praženica, v jedlách (fazuľa, koláče, palacinky), volské oko
- **Ryby:** sardinky v olivovom oleji, tuniak (konzerva, steak), pangasius, krevety, morské plody, treska (mäso, pečeň)

- **Tuky:** extra panenský olivový olej, extra panenský kokosový olej, maslo, tekvicový olej
- **Polievky:** cesnačka, kapustnica so slepou kurou, hovädzí vývar
- **Dezerty a sladkosti:** palacinky z celozrnej špaldovej alebo žitnej múky, Clafoutis zo špaldovej múky, tvarohová bábovka zo špaldovej múky, čokoláda (mliečna, oriešková, horká, z kozieho a ovčieho mlieka), hrušková roláda, bonbóny (hotelová izba), rolované oplátky polomáčané s polevou z horkej čokolády (26% hm), proteínová tyčinka, tiramisu (mamina výroba a aj v kaviarni), škoricový a čokoládový (a trocha orieškového) mliečny kokteil, čokoládové bonbóny (13 g/bonbón) z bielej čokolády s jemnou tekutou plnkou (Lindt Lindor), Merci čokoláda (13 g/tyčinka), čokoládový cupcake, panna cotta malinová, zmrzlina (vanilková, arašidová, tangerinková, horká čokoláda, cheesecake, tiramisu, jahodová, kokos v kornútku, jogurtová, smotanová, raffaello, čokoládová trilógia, zmrzlina jazmínová ryža so škoricou, parmezán s vlašskými orechmi, smoothie, mandarínková , iné), ovocno-píškótová torta, tvarohový nanuk Mrož, nanuk s horkou čokoládou, nanuk Acai, raw zákusky, rôzne zákusky z kaviarní, pralinky z horkej čokolády, domáci mliečny rez (smotana, tvaroh, vajcia, celozrnná špaldová múka, 100% kakaový prášok, jahodový džem, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, vanilkový, trstinový, med, citrónová kôra, kypriaci prášok / v druhom reze nebol džem, cukor Muscavado), nepečená čokoládová guľôčka s mandľou, nepečená škoricová guľôčka s lieskovým orechom, raw zákusok čučoriedkový (obsahoval orechy), ovocná tyčinka s červenou repou (červená repa 8%, datle, hrozienka, pšenná múka), puding (čokoládový, vanilkový, jahodový, jogurtový), Choc-o-lait, Sacher torta so šľahačkou, jogurtový zákusok s čučoriedkami, Kit Kat chunky, Tatranky, čokoládové mousse, cheesecake s pekanovými orechmi a karamelom, ovocný (pudingový) koláč s jahodami, smoothie z horúcej čokolády so šľahačkou, lanýžový (hľuzovkový) koláč, ovocný koláč, koláč tvarohový kmeň, čokoládové mousse (3 porcie: 200 g horkej čokolády, 250 ml smotany, 2 vajcia, 30 g masla, 1PL trstinového cukru)
- **Koreniny a prísady:** 100% kakaový prášok (výnimočne prášok osladený panelou alebo cukrom), škoricica, kurkuma (mletá, čerstvý koreň), himalájska soľ, bazalka, koriander, kayenské korenie, oregano, pikant, jablčná vláknina, plnotučná a kremžská horčica, tatárska omáčka (Marks&Spencer), čierne korenie, francúzske bylinky (rozmarín, bazalka, oregano, cibuľa, cesnak, paprikové floky, petržlen), BIO kečup (DM drogéria), paradajkový pretlak s bazalkou
- **Sladidlá:** med, cukor (trstinový biely a prírodný, Muscavado, citrónový, škoricový), džem (jahodový, ríbežľový, marhuľový,

čučoriedkový), jablkovo-broskyňová presnidávka, zahustená sladená smotana (v tube)

- **Doplňky výživy:** rybí olej a aminokyseliny Inkospor X-treme Aminostrong neuvádzam v zozname (okrem behu do vyčerpania), Inkospor Gainer (70 g CHO na 100 g), 40 g energetický gél Inkospor (27.3 g CHO), Inkospor iontový nápoj (59% CHO), BSS proteín (vzorka nového produktu)

STRAVA

6.5.2015:

- **Jedlo (9:35):** 60 g vanilkového gainera (42 g CHO)
- **Jedlo (11:45):** 100 g vanilkového gainera (70 g CHO)
- **Obed (15:30-15:45):** 150 g smotana 33%, 150 g mascarpone, 150 g tučný tvaroh krémový, 50 g vlašské orechy, ½ ks banán, 2 PL med lesný, 1ČL škorica, 53 g eidam 30%
- **Jedlo (16:50):** 1 ks jablko (200 g)
- **Večera (19:30-19:50):** 269 g varený cícer (100 g surového), 140 g syr parenica, 125 g jarný syr s pažítkou, 200 g biely jogurt, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL kayenské korenie, 1ČL kurkuma mletá

5.5.2015:

- **Obed (12:40-13:00):** 180 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 73 g eidam 30%, 20 g maslo, 270 g ryža natural (75 g surovej), 113 g Olešnícky tvaroh jemný, 1PL extra panenský kokosový olej, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica, 60 g nanuk Mrož jahodový krém
- **Jedlo (17:00-17:10):** 270 g ryža natural (75 g surovej), 250 g tvaroh tučný krémový, 1PL trstinový cukor prírodný, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica
- **Večera (18:45-19:00):** 290 g hovädzie zadné dusené so šťavou, 100 g ľadový šalát, 100 g paprika zelená, 10 g maslo, 1PL extra panenský olivový olej, 1ČL himalájska soľ, 1ČL francúzske bylinky

4.5.2015:

- **Raňajky (10:00-10:10):** 233 g cestoviny špirály z tvrdej celozrnej pšenice (100 g suchých), 1ČL himalájska soľ
- **Obed (11:20-11:40):** 500 ml sladká srvátka z vlastnej výroby tvarohu, 75 g žitné vločky, 626 g smotanový jogurt biely, 2PL strúhaný kokos, 1PL trstinový cukor prírodný, 1PL extra panenský olivový olej, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica

- **Jedlo (14:55-15:10):** omeleta z 3 vajec a 40 g žitných vločiek, 100 g eidam 30%, ½ ČL kayenského korenie, 1PL extra panenský olivový olej, 1ČL himalájska soľ, 1ČL francúzske bylinky
- **Večera (20:30):** 4 vajcia na mäkko, ½ ČL himalájska soľ

3.5.2015:

- **Raňajky (8:15-8:30):** 200 ml kefir (vlastná výroba), 200 g biely jogurt
- **Jedlo (11:40):** 100 g vanilkového gainera (70 g CHO)
- **Obed (12:35-12:55):** 200 ml kefir (vlastná výroba), 300 g biely jogurt, 60 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 20 g maslo, 400 ml hovädzí vývar so zeleninou, 70 g pohánka lúpaná (váha v surovom stave), 137 g tvaroh (vlastná výroba), 150 g smotanový jogurt biely, 2PL kakao na pečenie, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica
- **Večera (20:10-20:20):** 280 g cestoviny z tvrdej bielej pšenice (okolo 100 g surových), 90 g Olešnický tvaroh jemný, 200 g smotanový jogurt biely, 2PL strúhaný kokos, 10 g trstinový cukor prírodný, 2PL kakao na pečenie, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica, 400 ml hovädzí vývar so zeleninou
- **Jedlo (21:40-21:45):** 900 g smotanový jogurt biely

2.5.2015:

- **Raňajky (8:15):** 200 ml kefir (vlastná výroba)
- **Jedlo (11:00):** 30 g čokoládového proteínu
- **Obed (13:00-14:10):** 120 g čerstvý prírodný syr, 500 ml surové mlieko, 220 g špagety z celozrnnnej tvrdej pšenice (100 g surových), 161 g biely jogurt, 100 g tvaroh tučný, 2PL kakao na pečenie, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica mletá
- **Večera (18:30-19:45):** 500 ml sladká srvátka z vlastnej výroby tvarohu, 300 g biely jogurt, 50 g hovädzie mäso, 500 ml hovädzí vývar so zeleninou, 5 ks palacinky z bielej špaldovej múky, 150 g tvaroh tučný, 100 ml surové mlieko, 2PL kakao na pečenie, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL škorica, 100 g horká čokoláda 74%
- **Jedlo (21:15-21:20):** 500 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 250 ml kefir, 10 g maslo

1.5.2015:

- **Raňajky (8:15-9:00):** 100 g ovsené vločky, 125 g tvaroh tučný, 60 g smotana odobratá z vlastnej výroby tvarohu, 38 g syr parenica, 25 g puding čokoládový BIO, 250 ml mlieko (v pudingu), 2PL kakao na pečenie, 1PL trstinový cukor prírodný (10 g, v pudingu), 1ČL škorica, 1ČL kurkuma

- **Jedlo (9:50-10:00):** 51 g smotana odobratá z vlastnej výroby tvarohu (v káve)
- **Obed (12:10-12:20):** 170 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 80 g čerstvý prírodný syr, 10 g maslo, 450 ml kefir (vlastná výroba)
- **Jedlo (13:10-13:15):** 1 ks nanuk Acai (50 g)
- **Večera (18:00-18:15):** 150 g treska, 137 g avokádo, 164 g syr Camembert, 46 g čerstvý prírodný syr, 10 g maslo, himalájska soľ, francúzske bylinky
- **Jedlo (22:10-22:50):** 300 g jogurt z vlastnej výroby tvarohu, 500 g biely jogurt, jablčná vláknina, škorica, 100 g syr Koliba, 80 g syrové korbáčiky

30.4.2015:

- **Jedlo (8:05):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Obed (10:30-10:50):** 100 g varený cícer (váha v surovom stave), 77 g balkánsky syr, 52 g eidam 45%, 150 g smotanový biely jogurt, 210 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 20 g mleté ľanové semiačka, 20 g maslo, 1PL extra panenský olivový olej, kurkuma, francúzske bylinky, kardamón
- **Večera (18:25-19:10):** 1 a ¼ ks nanuk Acai (70 g), 90 ml jogurtová zmrzlina, praženica zo 4 vajec, 1 ks párok z hovädzieho a bravčového mäsa (66 g, bez dusitanov, lepku, škrobu a prídavných látok), ½ PL extra panenský olivový olej, 450 ml kefir (vlastná výroba), himalájska soľ, francúzske bylinky, 25 g smotana odobratá z vlastnej výroby tvarohu

29.4.2015:

- **Raňajky (8:35-8:45):** 90 g sardinky vo vlastnej šťave, 60 g horká čokoláda 85%
- **Jedlo (12:10-12:20):** 237 g varený batát bez šupky (varený v šupke), himalájska soľ
- **Obed (13:15-13:30):** 256 g varená fazuľa biela (132 g surovej), 50 g balkánsky syr, 2PL strúhaný kokos, 1PL extra panenský olivový olej, kurkuma, francúzske bylinky, kayenské korenie
- **Jedlo (16:20-16:25):** 60 g gainer vanilkový (42 g CHO)
- **Večera (17:40-17:50):** 120 g hovädzie mäso dusené, 137 g avokádo, 200 ml omáčka so smotanou 33% (smotana okolo 90 ml), himalájska soľ, francúzske bylinky

28.4.2015:

- **Jedlo (10:00-10:40):** 60 g gainer vanilkový (42 g CHO)

- **Obed (13:00-13:30):** 184 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 100 g syr Gouda 48% plátky, 25 g balkánsky syr, 7 dcl paradajková polievka z pretlaku s bazalkou, 50 g vlašské orechy namočené, 10 g maslo, 68 g horká čokoláda 70%
- **Večera (19:00-19:05):** 200 g hovädzie mäso dusené, 237 g varený batát bez šupky (varený v šupke), 140 ml omáčka so smotanou 33% (smotana okolo 70 ml), himalájska soľ, francúzske bylinky, kayenské korenie
- **Jedlo (20:00-20:20):** 2 dcl kefir (vlastná výroba), 40 g horká čokoláda 85%, 5 dcl paradajková polievka z pretlaku s bazalkou, 500 g selský jogurt biely

27.4.2015:

- **Raňajky (11:00-11:30):** 250 ml horúca čokoláda 72% so šľahačkou, 3 volské oká so slaninou, listovým šalátom, paradajkou a kúskom pečiva ciabatta, zmrzlina smoothie, mandarínková
- **Večera (18:00-19:00):** 75 g pšeno, 500 g selský biely jogurt, 110 g celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba), 200 g cottage cheese, 120 g čerstvý prírodný syr, 10 g maslo, 2PL kakao na pečenie, 1ČL škorica, 1ČL kurkuma, 32 g horká čokoláda 70%
- **Jedlo (21:30):** 300 ml jogurtová zmrzlina

26.4.2015:

- **Jedlo (10:00-10:20):** 1 L paradajková polievka z pretlaku s bazalkou, 240 ml smotana 33%, 50 g syr eidam 45% plátky, himalájska soľ, francúzske bylinky, škorica
- **Obed (13:30-13:45):** 327 g špagety z celozrnej tvrdej pšenice (100 g surových), 100 g syr balkánsky, 20 g syr eidam 45%, 45 g paradajkový pretlak s bazalkou, cibuľa, cesnak, maslo, 1ČL kurkuma, 1ČL francúzske bylinky
- **Jedlo (15:30-16:45):** 5 dcl acidofilné mlieko plnotučné, 125 g horká čokoláda 70%
- **Večera (20:00-20:20):** 100 g ovsené vločky, 70 g tučný tvaroh, 3 dcl kefir (vlastná výroba), pšeno (25 g surového), 50 g jahodový a ríbezľový džem (domáca výroba), 10 g maslo, 2PL kakao na pečenie, 1ČL škorica, 1ČL kurkuma

25.4.2015:

- **Jedlo (13:00):** 5 dcl kefir z BIO kozieho mlieka
- **Obed (13:50-15:00):** 280 g domáci mliečny rez (smotana, tvaroh, vajcia, celozrnná špaldová múka, 100% kakaový prášok, ex. pan.

kokosový olej, trstinový cukor prírodný, ryžový sirup), praženica z 3 vajec, 2 ks párky z hovädzieho a bravčového mäsa (150 g, bez dusitanov, lepku, škrobu a prídavných látok), 30 g paradajkový pretlak s bazalkou, ½ČL himalájska soľ, 1ČL francúzske bylinky, 2.5 ks palacinky zo špaldovej celozrnej múky, 150 g biely jogurt BIO, 50 g ríbezľový džem (domáca výroba), 1PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL škorica, 3 dcl mlieko

- **Večera (19:45-20:30):** mlieko v cappuccine, zmrzlina jazmínová ryža so škoricou a parmezán s vlašskými orechmi

24.4.2015:

- **Raňajky (8:10):** 5 dcl skysnuté mlieko
- **Obed (12:20-13:10):** 380 g ragú z mletého hovädzieho mäsa (250 g) zapečené so zemiakovou kašou (130 g), 45 g paradajkový pretlak s bazalkou, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL himalájska soľ, 51 g jarný syr s pažitkou, 1 porcia čokoládového mousse, 150 g biely jogurt BIO
- **Večera (19:00-19:55):** 430 g domáci mliečny rez (smotana, tvaroh, vajcia, celozrnná špaldová múka, 100% kakaový prášok, ex. pan. kokosový olej, trstinový cukor prírodný, ryžový sirup), 65 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky), 221 g špagety z celozrnej tvrdej pšenice (70 g surových), 160 g syr prírodný Caciotta stagionata, 60 g paradajkový pretlak s bazalkou, 1ČL kurkuma mletá, 1ČL francúzske bylinky, ½ kayenské korenie

23.4.2015:

- **Raňajky (8:15-8:20):** 227 g uvarené ovsené vločky (60 g surových), 150 g selský tvaroh tučný, 262 g selský biely jogurt Hollandia, 10 g maslo, 2PL strúhaný kokos (10 g), 1PL extra panenský olivový olej, 1PL ryžový sirup, 2PL kakao na pečenie, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Obed (11:50):** 210 g syr koliba
- **Jedlo (13:45-13:50):** zmrzlina raffaello, vanilková, čokoládová trilógia
- **Večera (17:15-17:30):** ragú z mletého hovädzieho mäsa zapečené so zemiakovou kašou, 1ČL francúzske bylinky, 2ČL himalájska soľ, 1 a ¾ porcie čokoládového mousse (3 porcie: 200 g horkej čokolády 85%, 250 ml smotany 33%, 2 vajcia, 10 g masla, 1PL trstinový cukor prírodný, 1PL ryžového sirupu) so 100 g jogurtu s lesným ovocím
- **Jedlo (19:30-19:50):** 2 dcl šťava Renovation z kaviarne (červená repa, mrkva, kokosové mlieko), jogurtová zmrzlina v kakaovom kornútku

22.4.2015:

- **Obed (13:00-13:30):** 67 g hovädzie dusené so šťavou (falošná sviečková), 292 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba), 100 g syr eidam 45%, 21 g maslo, 1 g pažitka čerstvá, 300 g biely jogurt, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Večera (18:25-18:30):** 229 g varený cícer (100 g surového), 127 g syr eidam 45%, 1PL extra panenský kokosový olej, 26 g cibuľa, 7 g cesnak, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL kurkuma mletá, ½ČL himalájska soľ, ½ČL kayenské korenie
- **Druhá večera (18:45):** 500 g selský kefír

21.4.2015:

- **Jedlo (8:45):** 30 g škrobu od Kompavy (vzorka) s 3 dcl vody
- **Obed (11:50-12:35):** 312 g ryža natural (100 g surovej), 130 g Olešnický tvaroh jemný, 16 g maslo, 2PL kakao na pečenie (10 g), 1PL extra panenský kokosový olej (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá, 60 g gainer vanilkový (42 g CHO)
- **Jedlo (13:40):** 100 g syr eidam BIO 30%, 150 ml točená vegánska zmrzlina s mliečnou čokoládou a mandľami
- **Jedlo (17:30-18:00):** 300 ml caffè latte macchiato, lanýžový (hľuzovkový) koláč, ovocný koláč, koláč tvarohový kmeň, jogurtová a smotanová zmrzlina
- **Večera (20:20-21:50):** 135 g hovädzie dusené so šťavou (falošná sviečková), 239 g dusená brokolica, 5 dcl voda z dusenia brokolice, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL himalájska soľ, ½PL bravčová masť na prípravu, 85 g nanuk s horkou čokoládou Billa, 300 g biely jogurt

20.4.2015:

- **Jedlo (11:35-12:00):** 85 g nanuk s horkou čokoládou Billa, 100 ml točená vegánska zmrzlina s čučoriedkami v kornútku
- **Obed (14:00-14:30):** 356 g skysnuté mlieko, 90 g smotana na šľahanie 33%, 150 g smotanový jogurt, 150 g biely jogurt, 2PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL kokos strúhaný (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Jedlo (17:30):** 170 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba), 178 g čalamáda (domáca výroba), 81 g cibuľa biela, 20 g maslo, 150 g biely jogurt
- **Večera (20:45):** 123 g cestoviny pšeničné penne (50 g surových), 300 g biely jogurt, 25 g mletý mak, 1PL ryžový sirup (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá

19.4.2015:

- **Raňajky (8:15-8:25):** 480 g smotanový jogurt, 87 g Olešnícky tvaroh jemný, 60 g gainer čokoládový (42 g CHO), 1PL extra panenský kokosový olej, 1PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Jedlo (12:00):** 60 g gainer vanilkový (42 g CHO)
- **Obed (14:00-14:15):** 5 dcl hovädzí vývar so zeleninou, 317 g varená biela fazuľa (100 g surovej), 200 g čalamáda (domáca výroba), syr eidam 77 g, celozrnný žitný chlieb z kvásku 62 g, 30 g vlašské orechy, francúzske bylinky, himalájska soľ
- **Jedlo (16:15-16:45):** tvarohový nanuk Mrož, 70 g mliečnej čokolády 30% Ritter
- **Večera (19:30-20:00):** 5 dcl hovädzí vývar so zeleninou, 130 g cestoviny pšeničné penne (50 g surových), 100 g Olešnícky tvaroh jemný, 30 g jahodový džem (domáca výroba), 1PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá

18.4.2015:

- **Raňajky (9:15):** 100 g smotanový jogurt, 1PL extra panenský kokosový olej
- **Obed (12:45-13:20):** 250 g mascarpone (Maskar z Polné), 150 g biela ryža dlhozrnná, 250 g ananás kúsky so šťavou (konzerva), 200 g smotanový jogurt, 230 g Olešnícky tvaroh jemný, 1PL kakao na pečenie (10 g), 1PL ryžový sirup (10 g), 1PL strúhaný kokos (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Jedlo (15:40):** 60 g gainer čokoládový (42 g CHO)
- **Večera (20:30-21:30):** 285 g dusená hovädzia roštenka so šťavou, 226 g čalamáda (domáca výroba), 1 L hovädzí vývar so zeleninou, 100 g horká čokoláda s mandľami 74%

17.4.2015:

- **Raňajky (8:35):** 340 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba), 45 g syr camembert, 22 g maslo
- **Obed (13:25-13:40):** 410 g sladké zemiaky bez šupky, 200 g čalamáda (domáca výroba), 74 g syr eidam 45%, 15 g maslo, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL himalájska soľ, 200 g smotanový jogurt, 230 g tvaroh jemný, 1PL kakao na pečenie, škorica, kurkuma
- **Večera (20:30-22:30):** 1ks cheesecake s pekanovými orechmi a karamelom, 4 ks zmrzlina (2 x horká čokoláda s malinami, tiramisu, kokos), 1ks kakaový kornútok, 1ks ovocný (pudingový) koláč s jahodami, 1ks smoothie z horúcej čokolády so šľahačkou

16.4.2015:

- **Raňajky (7:10-7:17):** 379 g pohánky lúpanej (85 g surovej), 97 g goji, 7PL ryžový sirup (70 g), 1PL extra panenský olivový olej, 1PL kakao na pečenie (10 g), 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Jedlo počas behu do vyčerpania (10:30-12:50):** 4 ks Energy gél (160 g), 1 600 ml iontový nápoj Inkospor príchuť Cabanja (72 g koncentrátu)
- **Jedlo po behu do vyčerpania (13:00-13:10):** 2 ks Energy gél (80 g), 6 tabliet Aminostrong, 3 tablety horčiek DAS GESUNDE, 100 g gainer čokoládový (70 g CHO)
- **Jedlo (14:40):** 6 tabliet Aminostrong, 100 g gainer vanilkový (70 g CHO)
- **Jedlo (16:30):** 6 tabliet Aminostrong, 60 g gainer vanilkový (42 g CHO), 3 tablety horčiek DAS GESUNDE, himalájska soľ
- **Večera (17:50-18:15):** praženica zo 4 vajec, 2 bravčové klobásy (219 g surové, 185 g uvarené, domáca výroba), 382 g kyslá kapusta (domáca výroba), 205 g zaváraná cvikla (domáca výroba), 50 g vlašské orechy, 1PL bravčová masť (18 g, domáca výroba), cibuľa biela (60 g), cibuľa červená (41 g), 2 ks cesnaku (14 g), ½ČL kayenské korenie, 1ČL francúzske bylinky, 1ČL himalájska soľ
- **Jedlo (20:30):** 400 g selský jogurt, 230 g tvaroh jemný, 100 g horká čokoláda 85%

15.4.2015:

- **Raňajky (9:45):** žitné vločky 80 g, tučný tvaroh 150 g, 2PL mleté ľanové semiačka 20 g, 1PL extra panenský olivový olej, 30 g goji, 1PL kakao na pečenie, 1PL ryžový sirup, 1PL strúhaný kokos, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Obed (12:45):** 400 g celozrnné špaldové mušličky (150 g surových), 120 g tučný tvaroh, 50 g mletý mak, 50 g jahodový džem (domáca výroba), 20 g maslo, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Jedlo (15:00):** caffè latte
- **Večera (19:30):** Toblerone horká čokoláda s medom a mandľovým nugátom 100 g, nanuk Mrož jahodový v bielej čokoláde
- **2. večera (21:45):** tučný tvaroh 210 g, biely jogurt 500 g, 3PL ryžový sirup (30 g)

14.4.2015:

- **Raňajky (8:00):** 6 ks (170 g) celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky), 100 g syr eidam 45% plátky, 30 g maslo, 30 g goji sušené, 1 g pažitka čerstvá
- **Obed (14:30):** 1 ks sladký zemiak bez šupky (488 g) (560 g surový, 577 g uvarený so šupkou), 4.5 dcl kefir (vlastný výroba), 300 g

zaváraná cvikla (domáca výroba), 200 g čalamáda (domáca výroba), 50 g vlašské orechy 25 g maslo, 1ČL himalájska soľ, 1PL majorán sušený, 1ČL kayenské korenie

- **Jedlo (18:15):** 3 jablká
- **Večera (20:15):** 3 varené vajcia (190 g), 2 neúdené bravčové klobásky (domáca výroba, 179 g), 126 g čalamáda (domáca výroba), 200 g zaváraná cvikla (domáca výroba), himalájska soľ

13.4.2015:

- **Raňajky (7:15-8:00):** 5 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu, 4 palacinky z celozrnej žitnej a špaldovej múky (4:1), tučný tvaroh 150 g, 60 g jahodovo-banánový džem (domáca výroba), vlašské orechy 50 g, 2PL ex. pan. olivový olej, 20 g kakao na pečenie, kurkuma
- **Obed (12:30):** 170 g celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky), 70 g čerstvý prírodný syr, 220 g čalamáda (domáca výroba), 15 g maslo
- **Jedlo (13:15):** Mrož jahodová dreň 90 g
- **Jedlo (15:30):** 3 dcl caffe latte
- **Večera (18:45):** 4.5 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu, 500 g acidofilné mlieko plnotučné

12.4.2015:

- **Raňajky (7:40):** 1 banán (99 g), 248 g varená biela fazuľa (120 g surovej), 120 g čerstvý prírodný syr, 252 g čalamáda (domáca výroba), 1PL ex. pan. olivový olej, sušený majorán, kurkuma, kayenské korenie, himalájska soľ, 300 g zaváraná cvikla (domáca výroba)
- **Obed (13:40):** 4 dcl hovädzieho vývaru, praženica zo 4 vajec, 77 g čerstvej kokosovej dužiny, 394 g zaváraná cvikla (domáca výroba), 72 g čerstvý prírodný syr, 1PL ex. pan. olivový olej, 13 g cesnaky 2 ks, cibuľa, francúzske bylinky, himalájska soľ, pažitka
- **Jedlo (15:45):** 2 nanuky Mrož (tvarohový a jahodový)
- **Večera (19:45):** 1L sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu, biely jogurt 242 g, tučný tvaroh 100 g, kyslá smotana 16% 100 g, kakao na pečenie, kurkuma

11.4.2015:

- **Raňajky (8:30):** 80 g ryže natural (264 g uvarenej), 150 g tučného tvarohu, 50 g vlašské orechy (76 g namočených), 50 g kokos čerstvá dužina, 10 g maslo, 1PL extra panenský olivový olej, 1PL kakao na pečenie, 1PL ryžový sirup, 1ČL škorica mletá, 1ČL kurkuma mletá
- **Obed (12:00):** 2 dcl slepačí vývar so zeleninou a rezancami, 150 g tučný tvaroh, 265 g biely jogurt, 50 g kokos čerstvá dužina, 40 g

jahodovo-banánový džem (domáca výroba), 1PL kakao na pečenie, 1ČL kurkuma mletá, tučný syr 124 g

- **Jedlo (14:30-15:00):** 5 ks banánov
- **Večera (21:15):** 5 dcl hovädzieho vývaru so zeleninou, 249 g čalamáda (domáca výroba), 50 g nátierka s cesnakom BIO Vavřinec

10.4.2015:

- **Raňajky (7:00 / 8:00):** 4 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu / kyslá kapusta 550 g, nátierka papriková BIO Vavřinec 150 g, nátierka s jarnou cibuľkou BIO Vavřinec 70 g
- **Obed (12:30):** varené zemiaky 800 g, čerstvý prírodný syr 120 g, 268 g biely jogurt, 250 ml kefír (vlastná výroba), 75 g cibuľa, 10 g maslo, 5 g pažitka, 3 g extra panenský olivový olej na osmahnutie cibule, 3 g francúzske bylinky, 1 g himalájska soľ
- **Večera (19:30):** 5 dcl hovädzieho vývaru so zeleninou, 0.5 dcl kokosovej vody z čerstvého kokosu, 320 g bieleho jogurtu, 120 g tvarohu (vlastná výroba), 100 g čerstvej kokosovej dužiny, 20 g kakaa na pečenie, 10 g ryžového sirupu, škorica, kurkuma

9.4.2015:

- **Raňajky (10:00):** celozrnný žitný chlieb z kvásku 140 g (vlastná výroba, bez kôrky), syrové korbáčiky 200 g, maslo 12 g, kefír 1L
- **Večera (18:30-19:30):** hruška 192 g, jablko 140 g, biely jogurt 300 g, smotana 30% 180 g, 60 g mascarpone, vlašské orechy 40 g, jablkovo-broskyňová presnidávka 30 g, jahodovo-banánový džem 20 g, holandské kakao 10 g, 1ČL škorice, 1ČL kurkumy

8.4.2015:

- **Obed (14:30):** 46 g mliečnej čokolády 32% s jahodami a chilli niťami, 5 dcl kačacieho vývaru so zeleninou, špaldové celozrnné mušličky (150 g surových), čerstvý prírodný syr 120 g, syrové korbáčiky 150 g, 1PL extra panenského olivového oleja, majorán, kayenské korenie, kurkuma, 300 g kyslej kapusty
- **Večera (19:15 / 20:30):** 3.5 dcl kačacieho vývaru so zeleninou / mliečno-ovocné smoothie 600 g (celé smoothie 1 000 g: 350 g biely jogurt, 250 ml smotany 30%, 140 g mascarpone, 126 g prezretý banán, 4ČL holandské kakao 20 g, 2PL strúhaný kokos 20 g, 5PL jablkovo-broskyňovej presnidávky 100 g, 2ČL kurkuma)

7.4.2015:

- **Raňajky (7:45):** kravský nepasterizovaný syr 126 g, syrová roláda 93 g (syr, vajce, šunka, uhorka), 25 g kremzskej horčice (1 PL), biely jogurt 212 ml, ľadový šalát 95 g, zelená paprika 62 g
- **Obed (10:10 / 12:00):** 100 g horkej čokolády 74%, 80 g horkej čokolády 75% / 125 g horkej čokolády 70%
- **Jedlo (14:40):** 40 g energetický gél Inkospor (27.3 g CHO), 62 g čokoládového gainera (43 g CHO)
- **Večera (19:30):** 5 dcl hovädzieho vývaru s mäsom 170 g, 272 g jahňacieho mäsa, 300 g červenej dusenej kapusty

6.4.2015:

- **Raňajky (9:30):** caffe latte
- **Jedlo (10:30):** čokoládové mousse (3 porcie: 200 g horkej čokolády 74%, 250 ml smotany 33%, 2 vajcia, 30 g masla, 1PL trstinový cukor prírodný)
- **Večera (20:00):** špaldové celozrnné cestoviny 150 g surových, kravský nepasterizovaný syr 169 g, syrová roláda 123 g (syr, vajce, šunka, uhorka), 25 g kremzskej horčice (1 PL), biely jogurt 212 ml

5.4.2015:

- **Raňajky (8:30):** varená pohánka lúpaná 410 g (namočená 8 hodín, 100 g surovej)
- **Jedlo (10:30):** praženica z 5 vajec (200 g) na červenej cibuli 96 g, 10 g bravčovej masti, maslo 10 g, mrkva 17 g, pažitka 3 g, francúzske bylinky, himalájska soľ, kayenské korenie
- **Obed (12:15):** celozrnné cestoviny Farfalle z krupice z tvrdej pšenice (162 g surových), mletý mak 50 g, maslo 10 g, 1PL extra panenského kokosového oleja, 2PL holandského kakaa (10 g), 1PL ryžového sirupu (10 g), 1ČL škorice, 1ČL kurkumy
- **Večera (19:15):** 200 g syru (parenica)
- **Jedlo (21:15):** 100 g horkej čokolády 72%, káva s cukrom

4.4.2015:

- **Raňajky (8:00):** varený bulgur 421 g (namočený 32 hodín, 100 g surového)
- **Obed (11:15):** Vývar so zeleninou a rezancami z bielej pšeničnej múky 2 dcl, 365 g ryže natural (100 g surovej), 250 g selského tučného tvarohu, 70 g mletých namočených ľanových semiačok (20 g surových), 1PL extra panenského olivového oleja, 1PL ryžového sirupu, 10 g holandského kakaa, 10 g strúhaného kokosu, 1ČL škorice, 1ČL kurkumy
- **Jedlo (16:05):** 40 g energetický gél Inkospor (27.3 g CHO)

- **Večera (20:30):** 250 g selského tučného tvarohu, 500 g bieleho jogurtu, 1PL extra panenského olivového oleja, 1PL ryžového sirupu, 10 g holandského kakaa, 10 g strúhaného kokosu, 1ČL kurkumy, 1ČL škorice

3.4.2015:

- **Raňajky (8:30):** varený kuskus 503 g (namočený 8 hodín, 100 g surového)
- **Obed (11:15):** 100 g špaldových cestovín (mušličky), mletý mak (50 g surového), 1PL ryžového sirupu, 1PL strúhaného kokosu, 1PL extra panenského olivového oleja, 10 g masla, 1ČL škorice
- **Jedlo (14:20):** biely jogurt 500 g
- **Večera (19:45):** 250 ml vyšľahanej smotany 33%, 250 g selského tučného tvarohu, 1PL holandského kakaa, 1PL ryžového sirupu, 1ČL kurkumy, 1ČL škorice
- **Jedlo (21:30):** kyslá kapusta 494 g

2.4.2015:

- **Raňajky (8:00):** celozrnný žitný chlieb z kvásku 178 g (vlastná výroba, bez kôrky), syr koliba 100 g, maslo 10 g, rukola 41 g
- **Jedlo (10:20):** pohánka lúpaná 22 g, biely jogurt 500 g, strúhaný kokos 10 g, holandské kakao 10 g, škorica, kurkuma
- **Obed (12:10):** Biela fazuľa 100 g, syr koliba 32 g, 1ČL himalájskej soli, 1ČL kurkumy, 1ČL francúzskych bylín, 150 g tvarohovo-smotanového jogurtu (Radoňáček)
- **Večera (19:45):** praženica z 5 vajec 200 g, kyslá kapusta 400 g, 2 cibule 60 g, mrkva 56 g, cesnak 8 g, maslo 10 g, pažitka 6 g, 1ČL himalájskej soli, 1ČL francúzskych bylín, mozzarella 125 g, biely jogurt 500 g

1.4.2015:

- **Jedlo (8:05):** BSS proteín 40 g (vzorka) so škrobom od Kompavy 30 g (vzorka) s 3-4 dcl vody
- **Jedlo (10:08):** celozrnný žitný chlieb z kvásku 200 g (vlastná výroba, bez kôrky)
- **Obed (12:15):** pšeno 113 g, vlašské orechy 55 g, 80 g vanilkového gainera (56 g CHO), maslo 10 g, 1PL holandského kakaa (10 g), jablčná vláknina, škorica, kurkuma
- **Jedlo (18:05):** biely jogurt 500 g
- **Večera (20:45):** eidam 45% 100 g, eidam 30% 100 g
- **Jedlo (21:40):** kefír 500 g

31.3.2015:

- **Jedlo (9:50):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Obed (12:25):** pohánka lúpaná 78 g, vlašské orechy 45 g, ex. pan. kokosový olej 15 g, ryžový sirup 15 g, strúhaný kokos 10 g, holandské kakao 10 g, škorica, kurkuma, 61 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Jedlo (19:25):** celozrnný žitný chlieb z kvásku 200 g (vlastná výroba, bez kôrky)
- **Večera (20:50):** selský tvaroh 250 g, 1L sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu, holandské kakao 10 g, škorica, kurkuma

30.3.2015:

- **Jedlo (9:50):** 100 g čokoládového gainera (70 g CHO)
- **Jedlo (10:45):** 0.4 L iontového nápoja (6 g CHO)
- **Jedlo (12:45):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Obed (15:20):** 100 g vanilkového gainera (70 g CHO)
- **Jedlo (17:20):** Tatranky
- **Večera (19:00):** celozrnný žitný chlieb z kvásku 124 g (vlastná výroba, bez kôrky), trešcia pečeň vo vlastnom oleji (okolo 80 g), rukola 50 g

29.3.2015:

- **Raňajky (10:00):** špaldové vločky, mliečna čokoláda 32% (80 g), marhuľový smotanový jogurt 145 g, 1 PL zahustenej sladenej smotany (v tube), biela ryža, cukor Muscavado, proteínový prášok
- **Obed (15:10):** syr parenica 112 g

28.3.2015:

- **Jedlo (7:45):** Kit Kat chunky 40 g
- **Jedlo (9:00):** 40 g energetický gél Inkospor (27.3 g CHO)
- **Raňajky (10:25):** ovsené vločky, horká čokoláda 70% (50 g), ricotta, biely jogurt, škorica, kurkuma
- **Obed (13:00):** hovädzí vývar s mäsom, cesnakom a zeleninou, kravský nepasterizovaný syr, čalamáda, pikant, zaváraný chren
- **Večera (19:30):** pečené jahňacie mäso so šťavou, kravský nepasterizovaný syr, zavárané uhorky
- **Nápoj (20:30-22:30):** 2 dcl červeného vína

27.3.2015:

- **Raňajky (10:00):** cestoviny z krupice z celozrnej tvrdej pšenice, tvaroh, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, škorica, kurkuma
- **Jedlo (16:05):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)

- **Večera (17:30):** smoothie (mascarpone, smotana 30%, tvaroh, mlieko, sladený kakaový prášok), kakao zo sladeného kakaového prášku
- **Jedlo (18:25):** bageta (z pšeničnej bielej múky) so šunkou a syrom, uhorka, paradajka, kučeravý šalát, smotana v káve, tvarohový nanuk Mrož
- **Jedlo (21:00):** tvarohový nanuk Mrož

26.3.2015:

- **Jedlo (7:10):** 1 dcl surového mlieka
- **Raňajky (7:45):** bulgur, tvaroh (vlastná výroba), vlašské orechy, ríbezľový džem, škoricový cukor, maslo, škorica, kurkuma, jablčná vláknina, celozrnný žitný chlieb (bez kôrky) s maslom
- **Obed (15:15):** varená fazuľa, smotanový syr, pečené zemiaky, kefir, biely jogurt 500 g, himalájska soľ, francúzske bylinky, kurkuma, celozrnný žitný chlieb (bez kôrky), syr eidam
- **Večera (19:00-20:00):** mlieko v latté, krémový zákusok s ovocnou želatínou, kúsok trhancov z lievancového cesta so šľahačkou a lesným ovocím, čokoládová zmrzlina (Mövenpick), zmrzlinový pohár s trochou alkoholu
- **Jedlo (21:15-22:00):** celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky), maslo, syr, pažitka

25.3.2015:

- **Raňajky (7:30):** kúsok bábovky zo špaldovej múky (vajcia, smotana 31%, mlieko, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, trstinový cukor, kypriaci prášok, citrónová kôra, kúsok horkej čokolády 81%), biely jogurt (asi 400 g), cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, tvaroh, mleté ľanové semiačka, horká čokoláda 81%, škorica, kurkuma
- **Jedlo (13:30):** 60 g vanilkového gainera (42 g CHO)
- **Obed (16:00):** 4 palacinky z celozrnnnej špaldovej múky, tučný tvaroh 250 g, smotanový jogurt, biely jogurt 500 g, škorica, 100% kakaový prášok, kurkuma, ex. pan. olivový olej (na prípravu), vanilkový BIO puding (40 g) z 5 dcl mlieka a cukrom Muscavado, 1ČL orieškovej zmrzliny
- **Večera (19:45):** syr
- **Jedlo (20:45):** zmrzlina (100 g, Farma Miller Holubice)

24.3.2015:

- **Jedlo (9:50):** 80 g vanilkového gainera (56 g CHO)
- **Obed (12:25 / 12:50):** 80 g vanilkového gainera (56 g CHO) / syr (asi 100 g) a smoothie (mascarpone, smotana 30%, biely jogurt, sladený kakaový prášok, med, vlašské orechy nenamočené)

- **Jedlo (17:00):** 60 g vanilkového gainera (42 g CHO)
- **Večera (18:50-19:40):** 6 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (30 g CHO), kúsok bábovky zo špaldovej múky (vajcia, smotana 31%, mlieko, ex. pan. kokosový olej, cukor Muscavado, trstinový cukor, kypriaci prášok, citrónová kôra, kúsok horkej čokolády 81%), špagety z krupice z tvrdej celozrnnej pšenice, 250 g tučného tvarohu, mleté ľanové semiačka, horká čokoláda 81%, škorica, kurkuma
- **Jedlo (21:00):** zmrzlina (200 g, Farma Miller Holubice)

23.3.2015:

- **Raňajky (8:25):** pšeno (100 g surového a okolo 300 g hotového), maslo, ex. pan. kokosový olej, čučoriedkový BIO jogurt 150 g, med, ríbezľový džem, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma
- **Jedlo (11:45):** balkánsky syr
- **Obed (12:45):** trocha vajíčkovo-maslovej nátierky s mletou červenou paprikou, 1 PL arašidového masla, zapekané cestoviny (z krupice z tvrdej celozrnnej aj bielej pšenice) s mrazenou zeleninou, syrom, mliekom a vajcom, hovädzí vývar so zeleninou (mrkva, petržlen, zeler, cibuľa, cesnak)

22.3.2015:

- **Raňajky (8:15):** hovädzí vývar so zeleninou (mrkva, petržlen, zeler, cibuľa, cesnak), varená fazuľa, balkánsky syr, trešcia pečeň, maslo, bazalka, majorán, kurkuma, kayenské korenie, 2 malé krajce celozrnneho žitného chleba z kvásku (bez kôrky) s malom a arašidovým maslom
- **Obed (13:10):** slepačí vývar s rezancami (z bielej pšeničnej múky), biela ryža, broskyňový kompót, balkánsky syr
- **Jedlo (21:15):** 100 g vanilkového gainera (70 g CHO)

21.3.2015:

- **Raňajky (9:45):** smotana 33% (asi 100 ml)
- **Jedlo (11:30):** 1 L zákvasu, 35 g horkej čokolády 100%, mlieko v latté
- **Obed (12:30):** cestoviny z krupice z tvrdej pšenice (112 g surových), tvaroh 250 g, 35 g horkej čokolády 100%, med, škorica, kurkuma, jablčná vláknina
- **Jedlo (14:45):** 1 ČL cukru a mlieko v káve
- **Jedlo (17:55):** 80 g vanilkového gainera (56 g CHO)
- **Večera (20:00):** hovädzí vývar so zeleninou (mrkva, petržlen, zeler, cibuľa, cesnak) a trochou mäsa z vyvarenej kosti, malá porcia cestovín z krupice z tvrdej celozrnnej pšenice, syr (asi 200 g), ex. pan. olivový olej

20.3.2015:

- **Jedlo (7:00):** 30 g škrobu od Kompavy (vzorka) s 3 dcl vody
- **Raňajky (9:00):** pohánková instantná kaša s vodou, tvaroh, smotana 33%, biely jogurt, med, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, jablčná vláknina, vlašské orechy, ríbezľový džem, vanilkový cukor, sladený kakaový prášok
- **Obed (11:30):** 8 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (40 g CHO), biely jogurt 150 g, syr (asi 80 g)
- **Jedlo (13:40):** 1 PL ex. pan. kokosového oleja (v káve)
- **Jedlo (17:15):** BSS proteín 40 g s vodou (vzorka)
- **Večera (18:10):** hovädzie mäso dusené na cibuľke a petržlene, šťava (s udusenou cibuľou a petržlenom), kyslá kapusta, BIO kečup, bravčová masť (na prípravu), himalájska soľ, francúzske bylinky
- **Jedlo (20:30):** Choc-o-lait (príchut' Speculoos), Sacher torta so šľahačkou
- **Jedlo (21:30):** jogurtový zákusok s čučoriedkami, 2 kopčeky zmrzliny (horká čokoláda s malinami, cheesecake s jahodami), mlieko v káve latté
- **Jedlo (22:30):** biely jogurt 150 g

19.3.2015:

- **Jedlo (9:50):** horká čokoláda 81% (asi 70-80 g)
- **Obed (11:00):** 3 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (15 g CHO), 2.5 dcl plnotučného BIO mlieka, 150 g smotanového jogurtu (10% tuku), ryža natural, tvaroh, ríbezľový džem, vlašské orechy, maslo, ex. pan. olivový olej, škorica, kurkuma, 5 dcl kakaa z BIO plnotučného mlieka a 100% kakaového prášku
- **Jedlo (17:00):** BSS proteín 40 g s vodou (vzorka)
- **Večera (18:30):** tvaroh (vlastná výroba), kyslá smotana 175 g, jablkovo-škoricový jogurt 150 g, škorica, kurkuma, 100% kakaový prášok, celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom, camembert, vlašské orechy, biely jogurt 150 g, čokoládový jogurt 150 g
- **Jedlo (20:45):** 2 jablká

18.3.2015:

- **Jedlo (9:45):** BSS proteín 40 g s vodou (vzorka)
- **Jedlo (11:50):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Obed (12:30):** 5 palaciniiek z celozrnej špaldovej múky, vyšľahaná smotana, tvaroh (vlastná výroba), maslo, ex. pan. olivový olej (na prípravu), ríbezľový džem, vanilkový cukor, 100% kakaový prášok, 3

krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom

- **Jedlo (17:00):** 100 g vanilkového gainera (70 g CHO)
- **Večera (20:30 / 20:50):** tvarohový nanuk Mrož / varená fazuľa, syr 120 g, ex. pan. olivový olej, BIO kečup, francúzske bylinky, himalájska soľ, kayenské korenie, kurkuma, kúsok horkej čokolády 81%, kúsok mliečnej čokolády (34%) s hrozičkami a lieskovými orieškami, kúsok camembertu

17.3.2015:

- **Raňajky (8:20 / 8:45):** špagety z krupice z tvrdej celozrnnnej pšenice (100 g / hotových 240 g) s tvarohom (100 g), ex. pan. olivový olej, ríbezľový džem, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma / malá porcia cestovín z krupice z tvrdej pšenice s tvarohom, ex. pan. olivový olej, maslo, ríbezľový džem, škorica, kurkuma
- **Obed (13:00):** 600 g bieleho jogurtu, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, jablčná vláknina, smotana odobratá z plnotučného mlieka

16.3.2015:

- **Raňajky (7:15):** varený cícer (207 g), 150 g syru, BIO kečup, ex. pan. olivový olej, himalájska soľ, francúzske bylinky, kayenské korenie
- **Jedlo (12:00):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Obed (13:30):** praženica (4 malé vajcia) na bravčovej masti a cibuli, kúsok slaniny, cesnak, pažitka, himalájska soľ, francúzske bylinky
- **Jedlo (16:00):** hovädzie mäso na cibuli so šťavou (z dusenia), bravčová masť (na prípravu)
- **Večera (20:00):** špaldové cestoviny s mletým makom a tvarohom, ex. pan. olivový olej, ríbezľový džem, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, 300 g bieleho jogurtu, kúsok špaldových palacínok s jahodovým džemom

15.3.2015:

- **Raňajky (8:15):** tvaroh, jogurtový bezlepkový BIO pudíng s cukrom Muscavado a škoricovým cukrom, vlašské orechy, 100% kakaový prášok škorica, arašidové maslo
- **Obed (10:30):** slepačí vývar s rezancami (z bielej pšeničnej múky), cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, šunka, syr, ex. pan. olivový olej
- **Večera (17:50 / 18:35):** trocha tvarohu, kúsok papriky, varený cícer, syr 120 g, slanina, himalájska soľ, koriander, kayenské korenie, bazalka / zapečené zemiaky so syrom, slaninou, vajcami, mliekom a cibuľou, francúzske bylinky, himalájska soľ, kyslá kapusta, BIO kečup, tvarohový nanuk Mrož

14.3.2015:

- **Raňajky (8:20):** kuskus, tvaroh, ríbezľový džem, ex. pan. olivový olej, maslo, mleté ľanové semiačka, 100% kakaový prášok, škorica, kokosové chipsy, syr camembert
- **Jedlo (11:30):** nepečená čokoládová guľôčka s mandľou
- **Jedlo (12:00):** nepečená škoricová guľôčka s lieskovým orechom, raw zákusok čučoriedkový (obsahoval orechy), 60 g ovocná tyčinka s červenou repou (červená repa 8%, ďatle, hroziienka, pšenná múka)
- **Obed (12:40):** ovčí tvaroh biely a ovčí tvaroh čokoládový
- **Jedlo (16:30):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Jedlo (16:30):** 5 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (25 g CHO)
- **Večera (18:30):** trešcia pečeň, kúsok eidamu 30%, syr s pikantnou príchuťou 120 g, kyslá kapusta, malý kúsok celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky) s maslom

13.3.2015:

- **Raňajky (8:15):** praženica na bravčovej masti a cibuli, klobása z diviny, eidam, plesňový syr, pažítka, himalájska soľ, koriander, francúzske bylinky
- **Jedlo (9:05):** mlieko v káve
- **Obed (12:15):** ryža natural, tvaroh, maslo, ex. pan. olivový olej, jahodový džem, med, škorica, 100% kakaový prášok
- **Jedlo (14:00):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Jedlo (17:00):** 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Večera (18:15):** sardinky v olivovom oleji (90 g)

12.3.2015:

- **Raňajky (8:15):** ovsené vločky, tvaroh (vlastný výroba), arašidové maslo, čokoládové mince z mliečnej čokolády (39%), ex. pan. olivový olej, ex. pan. kokosový olej, škorica, biely jogurt
- **Jedlo (13:30):** 100 g čokoládového gainera (70 g CHO)
- **Jedlo (15:15/15:45/17:00):** mlieko v latte / mlieko v frappé / mlieko v cappuccine
- **Večera (19:15):** dusené bravčové mäso, smotanová omáčka s rozmixovanou cibuľou, pažítkou, pórom, cestoviny z krupice z tvrdej pšenice
- **Jedlo (21:40):** 200 g bieleho jogurtu, 100% kakaový prášok, 5 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (25 g CHO), 2 dcl kakaa zo 100% kakaového prášku

11.3.2015:

- **Jedlo (9:25):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Jedlo (10:30-10:45):** 0.5 L iontového nápoja (7 g CHO)
- **Obed (12:40):** tvaroh, biely jogurt, kokosové chipsy, škorica, 80 g čokoládového gainera (56 g CHO)
- **Jedlo (13:45):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Večera (18:15):** varená fazuľa, syr, BIO kečup, mleté ľanové semiačka, kokosové chipsy, kyslá kapusta, jablko zo suda s kyslou kapustou, kúsok klobáasy z diviny, pažítka, francúzske bylinky, himalájska soľ, 150 g celozrnného žitného chleba z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom, 4 kusy domáceho mliečneho rezu, čokoládové mince z mliečnej čokolády (39%)
- **Jedlo (21:40):** 1 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (5 g CHO)

10.3.2015:

- **Jedlo (6:55):** 0.5 L sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (25 g CHO)
- **Raňajky (8:30):** celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom a syrom, kúsok sardinky, čokoládové mince z mliečnej čokolády (39%)
- **Jedlo (12:45):** 0.5 L sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (25 g CHO), 230 g jemného tvarohu s čokoládovými mincami z mliečnej čokolády (39%), 1ČL arašidového masla, kokosové chipsy, 100% kakaový prášok, škorica
- **Jedlo (14:15):** 104 g syru s príchuťou korenia Adzika, kyslá kapusta, biely jogurt, 1 krajec celozrnného žitného chleba z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom

9.3.2015:

- **Raňajky (7:35):** domáci mliečny rez, 1 PL arašidového masla, tvaroh (vlastná výroba), ríbezľový džem, 100% kakaový prášok, škorica
- **Jedlo (10:25):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Jedlo (13:25):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Obed (15:30):** hovädzí vývar so zeleninou (cibuľa, mrkva, petržlen, zeler, pór), hovädzia pečeň na cibulke a bravčovej masti, slanina, klobása z diviny, 2 cesnaky, kyslá kapusta, pór, pažítka, BIO kečup, smotana odobratá z plnotučného mlieka
- **Večera (20:10):** 1 L sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (50 g CHO)

8.3.2015:

- **Raňajky (8:30):** hovädzia pečeň na bravčovej masti, čerstvá cvikla, čerstvý koreň kurkumy, himalájska soľ, koriander, bazalka, hovädzi vývar so zeleninou (cibuľa, mrkva, petržlen, zeler, pór), mlieko a smotana odobratá z plnotučného mlieka (v káve)
- **Jedlo (10:30):** 90 g mliečnej čokolády s orieškami a hrozičkami (32%)
- **Obed (13:30):** 120 g syru, slepačí vývar so zeleninou a rezancami (z bielej pšeničnej múky), biela ryža, cestoviny z krupice z tvrdej pšenice
- **Jedlo (17:45):** 3 banány (asi 45 g CHO??), zelené a červené hrozno

7.3.2015:

- **Raňajky (8:30):** ovsené vločky, tučný tvaroh, maslo, arašidové maslo, ex. pan. olivový olej, med, ríbežľový džem, kokosové chipsy, 100% kakaový prášok, škoricca, jablko
- **Obed (12:45/13:15):** cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, BIO kečup, cibuľka, slanina, cesnak, syr (ovčí a kravský), maslo, ex. pan. olivový olej, pažítka, pór, himalájska soľ, francúzske bylinky, čierne korenie / mlieko a smotana odobratá z plnotučného mlieka (v káve), vanilkový BIO puding s cukrom Muscavado
- **Večera (19:00):** choco cacao (kakaový nápoj so 72% čokolády), zákusky (Mascarpone s ostružinami a trocha Limety s mandľami a bielou čokoládou), frappé, zmrzlinový pohár s horúcimi malinami a šľahačkou, 2 polovičné pralinky z horkej čokolády
- **Jedlo (20:15):** kebab s bravčovým mäsom, zeleninou a dresingom
- **Jedlo (21:10):** kakao zo 100% kakaového prášku a BIO surového mlieka s trochou čokoládových mincí z mliečnej čokolády (39%)

6.3.2015:

- **Raňajky (8:00):** kuskus, tučný tvaroh, vlašské orechy, ex. pan. olivový olej, ex. pan. kokosový olej, jahodový džem, 100% kakaový prášok, škoricca, 1 L sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (50 g CHO)
- **Obed (12:00):** prevarený naklíčený cícer, praženica na cibuľke so slaninou, ex. pan. kokosový olej (na prípravu), celozrnný žitný chlieb (bez kôrky) s maslom, himalájska soľ, kayenské korenie, bazalka, francúzske bylinky
- **Večera (19:00):** syr Raclette, hovädzia pečeň na cibuľke a bravčovej masti, 2 cesnaky, hovädzi vývar so zeleninou (cibuľa, mrkva, petržlen, zeler, pór)

5.3.2015:

- **Raňajky (8:00):** ryža natural, konopné semiačka, ex. pan. olivový olej, jahodový džem, med

- **Jedlo (13:15):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Obed (14:30):** celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom, ex. pan. olivový olej
- **Jedlo (15:45):** 8 malých kúskoch raw zákuskov
- **Večera (20:15):** syr, kyslá kapusta, celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky) s maslom, jahodový BIO puding z BIO mlieka s cukrom Muscavado, 1 ČL arašidového masla

4.3.2015:

- **Raňajky (8:10):** kuskus a bulgur, vlašské orechy, maslo, ríbežľový džem, med, ex. pan. olivový olej, škorica
- **Jedlo (13:15):** 60 g čokoládového gainera (42 g CHO)
- **Obed (14:30):** praženica na masle so syrom a cibuľkou, celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky), kyslá kapusta, vlašské orechy
- **Jedlo (16:00):** čokoládový BIO puding z BIO mlieka s cukrom Muscavado
- **Večera (19:15):** morčacie stehno pečené na kyslej kapuste, celozrnný žitno-špaldový chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky), maslo, bravčová masť (na pečenie)
- **Jedlo (20:00):** 1 ČL medu v čaji

3.3.2015:

- **Raňajky (8:00):** pár lyžíc pšena s vlašskými orechmi, maslom, ex pan. olivovým olejom, jahodovým džemom a škoricom
- **Jedlo (9:45):** 100 g čokoládového gainera (70 g CHO)
- **Obed (12:45):** pšeno s vlašskými orechmi, tvarohom (vlastná výroba), maslom, ex pan. olivovým olejom, jahodovým džemom a škoricom, celozrnný žitný chlieb z kvásku (vlastná výroba, bez kôrky, asi 440 g) s maslom a syrom
- **Jedlo (18:00):** 500 ml kefiru (BIO Vavrinec)
- **Večera (20:00-21:00):** 2 jablká, kyslá kapusta, syr eidam 30%

2.3.2015:

- **Obed (11:00):** 6 palaciniiek z celozrnej žitnej múky plnené zmesou smotany 33%, medu, vanilkového jogurtu a tvarohu, jahodový džem, škorica, ex. pan. olivový olej (na prípravu)
- **Jedlo (15:40):** tvarohový nanuk Mrož, 100 g horkej čokolády Ritter s orieškami
- **Večera (17:40):** špaldové cestoviny s mletými a celými vlašskými orechmi (nenamočenými), maslo, med, mozzarella

1.3.2015:

- **Obed (13:15-13:40):** zeleninový šalát s grilovaným camembertom a čučoriedkovým džemom, ex. pan. olivový olej, kúsok ovocno-píškótovej torty a tiramisu
- **Jedlo (14:15):** 3 kopčeky zmrzliny (arašidová, vanilková, tangerinková)
- **Jedlo (16:00):** tvarohový nanuk Mrož
- **Jedlo (16:45):** trochu smotany odobratej z plnotučného mlieka
- **Večera (20:20):** smotanový jogurt, tvaroh, jahodový džem, škorica, maslo, 100 g horkej čokolády (47%), celozrnný žitný chlieb z kvásku s maslom a syrom

28.2.2015:

- **Raňajky (8:30-9:30):** hovädzí BIO burger v žemli so zeleninou, celozrnné ravioli plnené klobásou a syrom, čokoládový cupcake, koláč plnený marhuľovým džemom, celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky) s maslom a trochou syra
- **Jedlo (13:35):** 0.7 dcl surového mlieka
- **Obed (14:45):** natural ryža, tvaroh, marhuľový džem, maslo, škorica, čokoláda z kakaových bôbov s 1 PL cukru Muscavado (vlastná výroba), škoricou a vlašskými orechmi, jablko
- **Jedlo (16:30):** 4 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky) s maslom a trochou syra
- **Večera (19:30):** hovädzí tatársky biftek s cibuľou, paprika, uhorka, šalát
- **Jedlo (20:30):** panna cotta malinová

27.2.2015:

- **Raňajky (8:40):** varený bulgur, jemný tvaroh, vlašské orechy, marhuľový džem, maslo, škorica, škoricový cukor
- **Obed (13:30):** slepačí vývar s rezancami (z bielej pšeničnej múky), kuracie mäso, biela ryža, zavárané broskyne
- **Večera (21:15):** trocha syru, palacinky z celozrnnnej špaldovej múky, smotana 33%, med, jahodový džem, 120 g horkej čokolády 60%, ex. pan. olivový olej (na prípravu), škorica
- **Jedlo (21:45-22:20):** mliečna čokoláda (asi 90 g), celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky) s maslom a trochou syra

26.2.2015:

- **Raňajky (8:15):** 150 g kakaového tvarohovo-smotanového jogurtu (Radoňáček), varený kuskus, tvaroh, vlašské orechy, jahodový džem, med, maslo, škorica, kakao z plnotučného mlieka s kakaovým práškom sladeným panelou

- **Obed (12:30):** špaldové cestoviny a cestoviny z krupice z tvrdej pšenice (spolu okolo 500 g uvarených cestovín) s mletým makom, maslom a trochou jahodového džemu
- **Večera (19:30):** celozrnný žitný chlieb z kvásku a celozrnný žitný chlieb (bez kôrky), maslo, syr, zaváraná cvikla a čalamáda
- **Jedlo (20:30):** 2 jablká
- **Jedlo (21.30):** kakaové bôby

25.2.2015:

- **Raňajky (8:00):** varený bulgur, jemný tvaroh, vlašské orechy, marhuľový džem, maslo, 100% kakaový prášok, kakaový prášok sladený panelou, škorica
- **Obed (12:10):** 2 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky), 2 krajce celozrnného žitného chleba (bez kôrky), maslo, eidam, paprika, 8 kociek orieškovej mliečnej čokolády
- **Jedlo (17:15):** 50 g čokoládového gainera (35 g)
- **Večera (19:00 / 20:00):** praženica na masle so syrom, cibuľa, cesnak, zaváraná cvikla a čalamáda, himalájska soľ, sušená bazalka, kaleráb, mrkva, vlašské orechy / 400 g jogurtového nápoja s jahodovým džemom, zmrzlina (100 g, Farma Miller Holubice), 150 g kakaového tvarohovo-smotanového jogurtu (Radoňáček)

24.2.2015:

- **Jedlo (13:10):** 75 g čokoládového gainera (53 g CHO)
- **Jedlo (13:30):** 75 g čokoládového gainera (53 g CHO)
- **Obed (15:10 / 16:00):** francúzske zemiaky so slaninou, vajcom, syrom a mrkvou, čalamáda, zaváraná cvikla a chren, ex. pan. olivový olej, pikant (výroba rodičov), cibuľa, cesnak / cestoviny z krupice z tvrdej pšenice s mletým makom a maslom
- **Večera (20:30):** smotanový jogurt, jemný tvaroh, vlašské orechy, marhuľový džem, 100% kakaový prášok, škorica

23.2.2015:

- **Raňajky (8:15):** varená natural ryža, zavárané jablká, jahodový džem, maslo, škorica, 100% kakaový prášok, 2 jablká
- **Obed (11:20):** varená fazuľa, zaváraná cvikla, chren a čalamáda, pikant (výroba rodičov), ex. pan. olivový olej, himalájska soľ, sušená bazalka, kayenské korenie
- **Jedlo (12:10):** 2 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky) s maslom a eidamom

22.2.2015:

- **Raňajky (8:15):** varené pšeno, vlašské orechy, tvaroh, čokoládový proteín, jablkovo-broskyňová presnidávka, maslo, 100% kakaový prášok, škorica
- **Jedlo (12:45):** 75 g čokoládového gainera (53 g CHO)
- **Obed (13:50):** 4 palacinky z celozrnej špaldovej múky plnené mascarpone (250 g), vyšľahaná smotana 33%, škorica, 100% kakaový prášok
- **Večera (20:00):** varené zemiaky s maslom, opečenou cibuľkou a slaninou na ex. pan. olivovom oleji, kyslá kapusta, čalamáda, pikant (výroba rodičov), himalájska soľ, žitný chlieb s maslom

21.2.2015:

- **Raňajky (8:15):** camembert, tvrdý syr, paprika, uhorka, maslo
- **Obed (12:30):** kurací vývar s rezancami (pšeničná biela múka), cestoviny z pšeničnej bielej múky s kuracím mäsom a paradajkovou omáčkou, 250 g mascarpone
- **Jedlo (15:45):** 2 energetické gély (54 g CHO), 3 banány (asi 45 g CHO??)
- **Večera (19:00):** 3 banány (asi 45 g CHO??), červené a zelené hrozno, jablko, chlieb z bielej pšeničnej múky s maslom, šunkou, syrom a uhorkou

20.2.2015:

- **Raňajky (8:15):** varený bulgur, jemný tvaroh, ex. pan. olivový olej, čokoládový gainer, mletý mak, konopné a ľanové semiačka, jablkovo-broskyňová presnidávka, 100% kakaový prášok, škorica
- **Obed (13:10):** cestoviny z pšeničnej bielej múky s kuracím mäsom a paradajkovo-paprikovou omáčkou, 380 g smotanového jogurtu
- **Jedlo (17:00):** 75 g čokoládového gainera (53 g CHO)
- **Večera (18:40):** kurací vývar s rezancami (pšeničná biela múka), hovädzie mäso na šampiňónoch s bielou ryžou

19.2.2015:

- **Jedlo (6:50):** 6 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (30 g CHO)
- **Raňajky (8:15):** 3 palacinky z celozrnej špaldovej múky plnené tvarohom (vlastná výroba) a ríbezľovým džemom, vlašské orechy, maslo, ex. pan. olivový olej (na prípravu), 100% kakaový prášok, škorica, biely jogurt
- **Obed (12:15):** 2 krajce celozrnného žitného chleba z kvásku (bez kôrky), maslo, eidam, červená paprika, malá hrst vlašských orechov

- **Jedlo (17:45):** 50 g čokoládového gainera
- **Večera (19:05):** 1 L srvátky z vlastnej výroby tvarohu (50 g CHO), 3 porcie brokolicovo-smotanovej polievky (so zemiakmi)

18.2.2015:

- **Raňajky (9:00):** ovsené vločky, jahodový džem, biely jogurt, ex. pan. olivový olej 100% kakaový prášok, škorica, 5 dcl srvátky z vlastnej výroby tvarohu (25 g CHO)
- **Jedlo (11:50):** 4 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (20 g CHO)
- **Obed (12:30):** varená fazuľa, mäkký syr, ex. pan. olivový olej, pikant (výroba rodičov), zaváraná cvikla a čalamáda, himalájska soľ, bazalka, koriander
- **Večera (19:00):** 3 palacinky z celozrnej špaldovej múky plnené tvarohom (vlastná výroba) a jahodovým džemom, maslo, ex. pan. olivový olej (na prípravu), 100% kakaový prášok, škorica, 15 g vanilkového gainera, 5 dcl kefiru (vlastná výroba)
- **Jedlo (20:30):** 6 dcl sladkej srvátky z vlastnej výroby tvarohu (30 g CHO)

17.2.2015:

- **Jedlo (6:50):** 1 ČL smotany odobratej z plnotučného mlieka
- **Obed (11:00):** varené pšeno a natural ryža, nepasterizovaný tvaroh (Bio Vavrinec), vlašské orechy, smotana odobratá z plnotučného mlieka, jahodový džem, maslo, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma
- **Jedlo (16:45):** 75 g vanilkového gainera (53 g CHO)
- **Večera (18:30):** dusený králik, kyslá kapusta, 2 mrkvy, cibuľa, cesnak, hovädzí vývar a mrkvou, celozrnný žitný chlieb (asi 120 g) s maslom a trochou syra (bez kôrky), 6 dcl kefiru (vlastná výroba), 3 dcl plnotučného mlieka
- **Jedlo (21:30-22:15):** jablko, 50 g horkej čokolády 68%, vlašské orechy, celozrnný žitný chlieb s maslom a syrom (bez väčšiny kôrky)

16.2.2015:

- **Raňajky (8:00):** jablko, 1 čokoládový bonbón z bielej čokolády s jemnou tekutou plnkou (Lindt Lindor) (asi 11 g CHO), 200 g jablkovo-broskyňovej presnídávky (výroba rodičov)
- **Jedlo (12:40):** 75 g vanilkového gainera (53 g CHO)
- **Jedlo (13:05):** 50 g vanilkového gainera (35 g CHO)
- **Obed (15:30):** 300 g vareného pšena, kravský nepasterizovaný syr (asi 400 g), zaváraná cvikla a chren, kyslá kapusta, 1 jablko zo suda s

kyslou kapustou, 3 malé cibule, 2 cesnaky, pikant (výroba rodičov), himalájska soľ, bazalka, kayenské korenie, 1 dcl plnotučného mlieka, hovädzí vývar s petržlenom a ružičkovým kelom

- **Jedlo (16:30):** 2 Merci čokolády
- **Večera ():** dusený králik, kyslá kapusta,

15.2.2015:

- **Raňajky (9:40):** ovsené vločky, ricotta Červený kameň, vlašské orechy, 100% kakaový prášok, škorica, ex. pan. olivový olej, kurkuma, med, 5 dcl plnotučnej zakysanky, trocha mascarpone a smotany 33%
- **Jedlo (19:00):** 100 g horkej čokolády 70% (asi 30 g CHO)
- **Jedlo (21:10):** 3 čokoládové bonbóny z bielej čokolády s jemnou tekutou plnkou (Lindt Lindor) (asi 17 g CHO)
- **Jedlo (22:45):** 2 čokoládové bonbóny z bielej čokolády s jemnou tekutou plnkou (Lindt Lindor) (asi 11 g CHO)
- **Jedlo (23:45):** 2 čokoládové bonbóny z bielej čokolády s jemnou tekutou plnkou (Lindt Lindor) (asi 11 g CHO)
-

14.2.2015:

- **Desiata (13:30):** ovsené vločky s klíčkami, ricotta Červený kameň, 100% kakaový prášok, škorica, ex. pan. olivový olej, kurkuma, med, tiramisu (mamina výroba: piškóty 80 g, mascarpone, smotana 33%, káva), kapustnica so slepou kurou, biely jogurt 212 ml
- **Obed (15:00):** bravčová panenka s dusenou brokolicou, maslo, zaváraný chren
- **Jedlo (18:30):** 50 g čokolády z kozieho a ovčieho mlieka, škoricový, čokoládový (a trocha orieškového) mliečny kokteil
- **Večera (22:30):** biely jogurt 212 ml + selský biely jogurt 200 ml, čučoriedkový jogurt 212 ml, 5 dcl kefiru (vlastná výroba), 100 g mozzarely

13.2.2015:

- **Raňajky (7:30-8:00):** volské oko, omeleta s hříbmi, 1 varené vajce, syr 2 druhy (Roquefort, camembert), surový losos s citrónom, morčacia šunka, trocha porridge z ovsu a mlieka, pečené fazule, grécky jogurt, sušené ovocie (figy, slivky, d'atle), nenamočené mandle v šupke, 50 g vanilkového gainera
- **Obed (12:30):** pečené kuracie mäso, kari ryža, zeleninový šalát z listovej zeleniny s krevetami, grécky jogurt, smažená zelenina (hříby, baklažán, cuketa, paprika), fialové olivy
- **Jedlo (15:50):** 100 g horkej čokolády 72% (30 g CHO)

- **Jedlo (17:45):** strava v lietadle (malá porcia bielych pšeničných cestovín s paradajkovou omáčkou, broskyňový jogurt)
- **Jedlo (posun času o hodinu v SR – 22:00=21:00):** 60 g vanilková proteínová tyčinka (22.5 g CHO), 100 g orieškovej čokolády Ritter (47 g CHO)
- **Jedlo (21:20):** camembert, 120 g rolované oplátky polomáčané s polevou z horkej čokolády (68 g CHO)
- **Večera (23:15):** 120 g parenica, 212 ml biely jogurt, 212 ml brusnicový jogurt, 250 g mascarpone

12.2.2015:

- **Raňajky (7:30-8:00):** praženica, 2 volské oká, omeleta so šunkou, hríbkami a zeleninou, syr 4 druhy (eidam, ementál, camembert, feta?), surový losos s citrónom, plátok pečenej šunky, malý list kučeravého šalátu, vlašské orechy
- **Obed (12:30):** pangasius, ryža s mletou paprikou (neviem, či to bola ryža a bola sfarbená do červena, takže predpokladám, že to bola mletá paprika), varené zemiaky, 2 listové (možno nejaká riasa) rolky plnené ryžou a ešte niečím (možno mäso), zeleninový šalát z listovej zeleniny s krevetami, 75 g vanilkového gainera
- **Jedlo (17:25):** 75 g vanilkového gainera
- **Večera (19:00):** hovädzie mäso na zelenine, dusená brokolica a karfiol, zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou údenej šunky, uhorka, fialové olivy, 1 PL ex. pan. kokosového oleja

11.2.2015:

- **Raňajky (8:00):** grécky jogurt, prepláchnuté sušené ovocie po 4 ks (ďatle, figy, marhule, slivky, 1 PL hrozienok), nenamočené mandle, syr (eidam, camembert), nenamočené vlašské orechy
- **Obed (11:15):** ryba, biela ryža, zeleninový šalát z listovej zeleniny, paradajková omáčka, strúhaný syr, 75 g vanilkového gainera, 1 PL ex. pan. kokosového oleja
- **Jedlo (14:20):** 2 energetické gély
- **Večera (19:00):** hovädzie mäso na zelenine, pangasius, smažená zelenina (paprika, baklažán, cuketa), zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou syra, paradajok a údenej šunky, uhorka, zavárané uhorky

10.2.2015:

- **Raňajky (8:30):** syr (5 druhov – eidam, camembert, ricotta? a iné), grécky jogurt, nenamočené mandle

- **Obed (12:30):** bravčové mäso, biela ryža, zeleninový šalát z listovej zeleniny s hráškom, krevetami a paradajkami, smažená zelenina (mrkva, tekvica, cibuľa, paprika, baklažán, hríby), špagety z bielej pšeničnej múky s paradajkovou omáčkou a strúhaným syrom, tekvicový olej, ex. pan. olivový olej, 75 g vanilkového gainera (53 g CHO)
- **Jedlo (17:35):** 50 g vanilkového gainera (35 g CHO)
- **Večera (19:30):** pangasius, zemiaky v šupke, grécky jogurt, zeleninový šalát z listovej zeleniny, paradajka, reďkovka, smažená zelenina (tekvica, cibuľa, paprika, baklažán)

9.2.2015:

- **Raňajky (7:50):** grécky jogurt, prepláchnuté sušené ovocie (ďatle, figy, marhule, slivky, hrozienka), nenamočené mandle, vlašské orechy, maslo, med
- **Jedlo (12:15):** 50 g jahodového a čokoládového gainera (35 g CHO)
- **Obed (12:30):** bravčové mäso, pečené zemiaky, biela ryža s duseným hráškom, zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou syra a kreviet, paradajka, grilovaná zelenina (paprika, baklažán, cuketa), vlašské orechy
- **Jedlo (18:00):** 50 g jahodového a čokoládového gainera (35 g CHO)
- **Večera (19:30):** ryba, dusená zelenina (brokolica, karfiol, mrkva), zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou syra a paradajok, uhorka, hríbovo-krémová omáčka, plátky jablka, nenamočené vlašské orechy

8.2.2015:

- **Raňajky (8:20):** syr (3 druhy- eidam, ricotta?), grécky jogurt, mandle v šupke (nenamočené)
- **Obed (12:20):** ryba, biela ryža, strúhaný syr, paradajková omáčka, zeleninový šalát z listovej zeleniny, balkánsky syr, maslo
- **Jedlo (13:00):** 160 g jahodového gainera (112 g CHO)
- **Jedlo (18:40):** hrst' nenamočených vlašských orechov
- **Večera (19:00):** pangasius, ½ zemiaku v šupke, biele pšeničné cestoviny s mäsovom omáčkou, dusený hrášok, zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou balkánskeho syra, cvikla, strúhaná mrkva, fazuľovo-rybací šalát, uhorka, maslo

7.2.2015:

- **Raňajky (7:50):** praženica, omeleta so šunkou a zeleninou, syr, olivy, vlašské orechy
- **Jedlo (12:15):** 75 g jahodového gainera (53 g CHO)

- **Obed (12:40):** ryba, biela ryža, zelené fazuľové struky, grécky jogurt, dusená mrkva, brokolica a karfiol, zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou šunky, uhorka
- **Večera (19:30):** ryba, biela ryža, dusená zelenina (mrkva, hríby, tekvica), zeleninový šalát z listovej zeleniny, uhorka, balkánsky syr, krémová hríbová omáčka

6.2.2015:

- **Raňajky (7:50):** grécky jogurt, kolieska pomaranču a nejakého iného citrusu, sušené ovocie (ďatle, figy, marhule, slivky), vlašské orechy, maslo
- **Obed (12:30):** pečená ryba, pečené zemiaky v šupke, smažená zelenina (brokolica, mrkva, tekvica, cibuľa, karfiol, paprika a iné), zeleninový šalát z listovej zeleniny s trochou syru, zelené olivy, strúhaná mrkva, maslo, zavárané uhorky
- **Jedlo (19:10):** 100 g gainera (mix jahoda, čokoláda – 70 g CHO)
- **Večera (19:30):** zeleninový šalát z listovej zeleniny, uhorka, treska, tekvicový olej. 2 plátky opečenej údenej šunky

5.2.2015:

- **Raňajky (8:30):** syr, 2 volské oká, trocha mäsa v šaláte, zeleninový šalát z listovej zeleniny, zelené olivy, nenamočené mandle v šupke, banán
- **Obed (11:30):** zeleninový šalát z listovej zeleniny, paradajky, strúhaná mrkva, dusený hrášok, balkánsky syr, krevety, ex. pan. olivový olej, tekvicový olej, maslo, zemiaková kaša, biela ryža s paradajkovou omáčkou a parmezánom, banán
- **Olovrant (16:00):** 80 g energetického gélu (54.6 g CHO)
- **Jedlo (18:30):** 1 ČL ex. pan. kokosového oleja
- **Večera (19:00):** zeleninový šalát z listovej zeleniny, trocha krúpov, olivy, tekvicový olej, cestovina z bielej pšeničnej múky s pikantnou omáčkou a reďkovkou, špagety z bielej pšeničnej múky s paradajkovou omáčkou a strúhaným syrom, treska, baranina

4.2.2015:

- **Raňajky (7:00-7:30):** sezamová bageta z bielej pšeničnej múky s maslom, camembertom a listovým šalátom, bageta z bielej pšeničnej múky s maslom, šunkou a syrom, 100 g horkej čokolády 70%
- **Obed (11:30):** strava v lietadle (malá porcia bielych pšeničných cestovín s krémovou omáčkou, trocha zeleniny a olív, 1 malá bagetka, čokoládový krémový dezert)

- **Olovrant (posun času o hodinu na Cypre – 13:30=14:30):** 2 bonbóny a sezamovo-oriešková tyčinka (na hotelovej izbe), zeleninový šalát z listovej zeleniny, šunka, syr, olivy, sušené slivky, nenamočené mandle v šupke, maslo, mrkvový šalát s krémovým dressingom, 2 rolky z múky plnené niečím (jedol som to prvýkrát), 2 malé zavárané uhorky
- **Jedlo (16:00):** 2 bonbóny (na hotelovej izbe)
- **Večera (19:15):** zeleninový šalát z listovej zeleniny, pangasius, balkánsky syr, krevety, trochu morských plodov, ex. pan. olivový olej, maslo

3.2.2015:

- **Raňajky (8:10):** 100 g suchých ovsených vločiek (251 g namočených), citrónový cukor, maslo, ex. pan. olivový olej, kokosové chipsy, kurkuma, 100% kakaový prášok, škorica, smotana 33% (okolo 100 ml), vlašské orechy
- **Jedlo (9:50):** 50 g gainera (čokoláda)
- **Jedlo (11:45):** 60 g gainera (čokoláda) + 40 g energetického gélu (27.3 g CHO)
- **Jedlo (11:45):** sardinky v olivovom oleji (Marks&Spencer)
- **Obed (15:40):** vyšľahaná smotana 33% (okolo 150 ml), mletý mak, kokosové chipsy, kurkuma, 100% kakaový prášok, škorica, 40 g energetického gélu (27.3 g CHO)
- **Olovrant (17:10):** Varená fazuľa (100 g surovej), maslo, 1 vajce, himalájska soľ, kayenské korenie, kurkuma, tatárska omáčka (Marks&Spencer), plnotučná horčica, zaváraný chren, 2 cibule, 2 cesnaky
- **Jedlo (19:37):** kúsok masla
- **Večera (20:15):** špagety z krupice z celozrnnej tvrdej pšenice (81 g suchých), mletý mak, kurkuma, škorica, kakaový prášok sladený panelou, ex. pan. olivový olej

2.2.2015:

- **Jedlo (9:50):** 50 g gainera (jahoda)
- **Jedlo (11:50):** 75 g gainera (čokoláda)
- **Obed (12:00):** varené pšeno s citrónovým cukrom, maslo, ex. pan. olivový olej, kokosové chipsy, kurkuma, 100% kakaový prášok, škorica, mascarpone (asi 100 g)
- **Jedlo (14:00):** 75 g gainera (čokoláda)
- **Olovrant (17:00):** sardinky v olivovom oleji (Marks&Spencer)
- **Večera (21:00):** 1 malé králičie stehno, smotanová (10%) omáčka s mrkvou, tatárska omáčka (Marks&Spencer), plnotučná horčica,

zaváraný chren, mascarpone (asi 150 g), vlašské orechy, 5 dcl kefiru (vlastná výroba)

1.2.2015:

- **Večera (21:00):** 7 dcl kefiru (vlastná výroba), 3 malé králičie stehná

31.1.2015:

- **Raňajky (8:10):** kuskus s trochou ovsených vločiek, maslo, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, jemný tvaroh, vlašské orechy, škoricový cukor
- **Obed (13:00):** šalát (ľadový, rímsky, hlávkový, rukola, čakanka, paprika, hrášok, čierne olivy), slnečnicové semiačka, šampiňóny, varené vajce, steak, quinoa, hrušková roláda (2/3), caffè latte (všetko v Delmarte)
- **Jedlo (14:00):** varený cícer, balkánsky syr, vlašské orechy, himalájska soľ, kayenské korenie, bazalka, kurkuma, plnotučná horčica, zaváraný chren, 2 dcl mlieka,
- **Jedlo (15:00):** vanilkový bezlepkový puding s citrónovým cukrom
- **Jedlo (16:00):** mliečna orieškovo-hrozienková čokoláda (asi 120 g)
- **Večera (21:00-21:30):** 180 g ovčieho jogurtu, 210 g bieleho jogurtu, 150 g smotanového jogurtu, 5 dcl zakysanky, králičia pečeň na cibuľke a ex. pan. olivovom oleji so zaváranou čalamádou

30.1.2015:

- **Raňajky (8:20):** ovsené vločky, maslo, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, med, jemný tvaroh, mleté ľanové a konopné semiačka
- **Obed (12:15):** špagety z krupice z celozrnej tvrdej pšenice s jemným tvarohom, mletý mak, maslo, ex. pan. olivový olej, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, biely jogurt (asi 250 g), 4 dcl kefiru (vlastná výroba)
- **Olovrant (16:00-16:30):** biely jogurt (asi 750 g), ½ PL medu, varené zemiaky (asi 250-300 g), 3 palacinky z celozrnej špaldovej múky so smotanou 33% a škoricovým cukrom, 100% kakaový prášok
- **Večera (19:45):** hovädzie mäso dusené na mrkve a cibuľke so šťavou, 2 malé cibule, 2 cesnaky, tatárska omáčka (Marks&Spencer), zaváraný chren, himalájska soľ, bazalka, eidam 45%

29.1.2015:

- **Raňajky (8:00):** ryža natural, ryžové burizóny, vlašské orechy, maslo, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, med, jemný tvaroh

- **Desiata:** sardinky v olivovom oleji (Marks&Spencer)
- **Obed:** varená fazuľa s eidamom 45% a camembertom, maslo, himalájska soľ, 4 dcl kefiru (vlastná výroba), 110 g malinového tvarohu s jogurtom (Matylda), celozrnný žitný a špaldový chlieb Alnatura (okolo 200 g) s maslom a plnotučnou horčicou, krajec žitného chleba s maslom
- **Večera:** kyslá kapusta, eidam 45%, 350 g kyslej smotany

28.1.2015:

- **Raňajky (8:15):** celozrnný žitný a špaldový chlieb Alnatura (161 g) so syrom 150 g a maslom (40 g)
- **Jedlo (9:30 a 10:10):** 2 banány
- **Jedlo (12.45-13:00):** 3 banány
- **Obed (15:45):** smotanový jogurt (380 g), vlašské orechy, ex. pan. kokosový olej, maslo, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, kokosové chipsy, varené zemiaky, camembert, himalájska soľ, kefir
- **Večera (20:30):** kupovaný kefir a kefir z vlastnej výroby (spolu 0.5 L), 370 g tvarohovej bábovky zo špaldovej múky, 110 g čokoládového tvarohu s jogurtom (Matylda), 4 kocky mliečnej čokolády s keksami (Ritter)

27.1.2015:

- **Raňajky (8:15):** kuskus, vlašské orechy, med, ex. pan. olivový olej, maslo, kakaový prášok sladený panelou, malá porcia - varená fazuľa mungo, ex. pan. olivový olej, vlašské orechy, plnotučná horčica, himalájska soľ, bazalka
- **Obed (15:30):** varená fazuľa mungo, ex. pan. olivový olej, vlašské orechy, plnotučná horčica, zaváraný chren, himalájska soľ, oregano, kayenské korenie, kyslá kapusta
- **Večera (18:40):** špagety z krupice z celozrnnnej tvrdej pšenice s paradajkovo-mascarpone omáčkou, eidam, bazalka, himalájska soľ, 2 krajce žitného chleba s maslom a syrom
- **Druhá večera (21:10-22:00):** jablko, 100 g horkej čokolády 100%, 4 kocky mliečnej orieškovej čokolády

26.1.2015:

- **Raňajky (8:20):** pár vlašských orechov, ½ ČL medu
- **Obed (12:10):** 4 palacinky z celozrnnnej špaldovej múky, vlašské orechy, med, kakaový prášok sladený panelou, kurkuma
- **Jedlo (15:45):** 4-5 dcl iontového nápoja počas tréningu,
- **Večera (19:30):** 8 krajcov (asi 300 g) pšenično-žitného chleba z bielej múky s maslom, eidamom (45%) a plnotučnou horčicou, zavárané

zelené olivy, kyslá kapusta, pečené zemiaky so syrom, cibuľou a vajíčkom, zaváraný chren

25.1.2015:

- **Raňajky:** amarant, vlašské orechy, ex. pan. olivový olej, med, kurkuma, jablčná vláknina, mleté konopné a ľanové semiačka
- **Večera:** 150 ml smotany 33%, 50 g tvarohu, jahodový džem, med, 1 PL ex. pan. kokosového oleja

24.1.2015:

- **Raňajky:** konopné cestoviny (10% konopná múka, 90% pšeničná) s mletými orechmi, celé vlašské orechy, ex. pan. olivový olej, maslo (asi 20 g), med, kurkuma
- **Večera:** 150 ml smotany vyšľahanej 33% s klíčkami mungo, mletými konopnými a ľanovými semiačkami a medom, 500 g selského jogurtu Hollandia, vlašské orechy, kyslá kapusta

23.1.2015:

- **Raňajky:** kuskus, maslo, ex. pan. olivový olej, vlašské orechy, smotanový jogurt, kakaový prášok sladený panelou, strúhaný kokos, med, jablčná vláknina, kurkuma
- **Obed:** 552 g (165 g suchých) konopných cestovín (10% konopná múka, 90% pšeničná) s mletým makom (66 g), maslom (36 g) a 2 PL jahodového džemu, vlašské orechy (aj nenamočené)
- **Olovrant:** malá porcia - cestovina z tvrdej pšenice, kakaový prášok sladený panelou, med, jahodový džem, maslo
- **Večera:** kyslá kapusta, asi 100 g eidamu 45%

22.1.2015:

- **Raňajky:** amarant, ex. pan. kokosový olej, vlašské orechy, smotana 33%, smotanový jogurt 150 g, 100% kakaový prášok, med, pár lyžíc - varený cícer, syr, ex. pan. olivový olej, oregano, koriander, himalájska soľ, plnotučná horčica
- **Obed:** varený cícer, syr, ex. pan. olivový olej, oregano, koriander, himalájska soľ, plnotučná horčica, nenamočené vlašské orechy, pár lyžíc - amarant, ex. pan. kokosový olej, smotana 33%, 100% kakaový prášok, med, pár koliesok banánu
- **Olovrant:** jablko
- **Večera:** 250 ml smotany 33% s 1 PL medu, 100% kakaový prášok, kurkuma, jablčná vláknina
- **Druhá večera:** 60 g tuniaka z konzervy

21.1.2015:

- **Raňajky:** amarant, maslo, ex. pan. kokosový olej, vlašské orechy, smotanový jogurt 300 g, strúhaný kokos, kurkuma, 100% kakaový prášok, med, varená fazuľa so syrom, ex. pan. olivový olej, oregano, himalájska soľ, koriander
- **Olovrant:** 1 PL ex. pan. kokosového oleja rozpusteného v káve
- **Večera:** varená fazuľa so syrom, ex. pan. olivový olej, bazalka, himalájska soľ, koriander, kayenské korenie, kurkuma, zavárané olivy, mrkva, mleté ľanové a konopné semiačka, 2 cesnaky

20.1.2015:

- **Raňajky:** ryža natural, maslo, ex. pan. olivový olej, vlašské orechy, strúhaný kokos, kurkuma, 100% kakaový prášok, med, jahodový džem, 0.5 dcl kakaa (100% kakaový prášok + prášok sladený panelou) z plnotučného mlieka
- **Obed:** francúzske zemiaky s klobásou, vajíčkcom, syrom, zaváraná cvikla, čalamáda a chren, plnotučná horčica
- **Večera:** 4 dcl kefiru (vlastná výroba), kuskus, vlašské orechy, strúhaný kokos, kurkuma, 100% kakaový prášok, med, jahodový džem, trocha francúzskych zemiakov s klobásou, 2 krajce pšenično žitného chleba s maslom

19.1.2015:

- **Raňajky:** 4 PL pšena (varené pšeno s medom, vlašskými orechmi, maslom, strúhaný kokos, kurkuma, 100% kakaový prášok), 2 PL jahodového džemu
- **Obed:** varené pšeno s medom, vlašskými orechmi, maslom, strúhaný kokos, kurkuma, 100% kakaový prášok
- **Večera:** 5 dcl kefiru (vlastná výroba), cesnačka, 2 hrste vlašských orechov, čokoládový puding z 0.5 L plnotučného mlieka s 2 PL medu, klíčky mungo, zaváraná cvikla, 4 krajce pšenično žitného chleba s maslom, čalamáda

18.1.2015:

- **Desiata:** 4 dcl kefiru (vlastná výroba)
- **Obed:** 5.5 kakaových (100% kakaový prášok v ceste) palaciniiek z celozrnej špaldovej múky s jahodovým džemom, maslom, strúhanými jablkami a trochou medu a škorice, cesnačka

17.1.2015:

- **Raňajky:** amarant so smotanou 30% (200 ml), med, ex. pan. kokosový olej, 100% kakaový prášok, škorica, strúhaný kokos, kurkuma

- **Obed:** varený cícer a fazuľa mungo, tvrdý syr, maslo, mleté ľanové a konopné semiačka, cibuľa, pikant, zaváraný chren, plnotučná horčica, ex. pan. olivový olej, kurkuma, himalájska soľ, bazalka, koriander, zaváraná cvikla a čalamáda, 5 dcl kefiru (vlastná výroba), smotanový vanilkový krém Laksymáček (80 g)
- **Večera:** Laksymáček (80 g), kyslá kapusta, 170 g humusu s ex. pan. olivovým olejom (Marks&Spencer – 5.9 g CHO/100 g)

16.1.2015:

- **Raňajky:** 318 g (100 suchých) konopných cestovín (10% konopná múka, 90% pšeničná) s mletým makom, maslom a medom, ex. pan. olivový olej, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, strúhaný kokos
- **Desiata:** Snickers 50 g
- **Obed:** 241 g naklíčeného cíceru, syr, kyslá kapusta, 3 mrkvy, cibuľa, cesnak, pikant, zaváraný chren, plnotučná horčica, ex. pan. olivový olej, kurkuma, himalájska soľ, oregano, koriander, kayenské korenie, 5 dcl kefiru (vlastná výroba), 3 kocky bielej čokolády
- **Večera:** varené zemiaky s maslom a acidofilným mliekom 800 ml, cibuľa, cesnak, plnotučná horčica, pikant, himalájska soľ, 50 ml smotany
- **Druhá večera:** 3 kocky bielej čokolády

15.1.2015:

- **Raňajky:** pšeno s tvarohom, maslo, ex. pan. kokosový olej, pomleté ľanové a konopné semiačka, med, 100% kakaový prášok, škorica, kurkuma, strúhaný kokos, 4 dcl kefiru (vlastná výroba)
- **Obed:** mascarpone 250 g
- **Večera:** 150 g smotanového jogurtu s tvarohom (asi 100 g), 374 g (100 suchých) konopných cestovín (10% konopná múka, 90% pšeničná) s mletými orechmi, maslom a medom, asi 500 g tvarohovo-jablkovej štrúdle, vlašské orechy (141 g namočených), 100 g syru
- **Druhá večera:** jablko, mandarínka

14.1.2015:

- **Raňajky:** dusený králik so šťavou, zaváraná cvikla, čalamáda a chren, pikant, kúsok syra Grana Padano, 1 PL ex. pan. kokosového oleja
- **Obed:** 3 palacinky z celozrnej špaldovej múky (na ex. pan. olivovom oleji) s jahodovým džemom, vyšľahaná smotana 33% (150 ml), 100% kakaový prášok, 4 dcl kefiru (vlastná výroba), 190 g 45%-nej horkej čokolády (80 g CHO), 1 PL ex. pan. kokosového oleja

- **Večera:** 3 krajce žitného kváskového chleba bez kôrky, vajíčkovo-maslová nátierka s plnotučnou horčicou, zaváraná cvikla a čalamáda, 50 g eidamu, syr Grana Padano, mäkký tučný syr s bazalkou 120 g
- **Druhá večera:** vlašské orechy (nenamočené), 3 dcl kakaa z kakaového prášku sladeného panelou, med

13.1.2015:

- **Raňajky:** ryža natural s premium tvarohom, maslo, extra panenský olivový olej, 100% kakaový prášok, škorica, strúhaný kokos, kurkuma, med, 200 g bieleho plnotučného jogurtu
- **Desiata:** mäkký tučný syr s bylinkovým maslom 120 g
- **Obed:** varená fazuľa so syrom, klíčky mungo, maslo, extra panenský olivový olej, hrst vlašských orechov, pikant, himalájska soľ, 2 krajce (150 g) celozrnného žitného chleba s maslom
- **Olovrant:** 5 dcl kakaa zo 100% kakaového prášku
- **Večera:** 3 krajce (144 g) celozrnného žitného chleba s maslom, syr Grana Padano, klíčky mungo, plnotučná horčica, vlašské orechy
- **Druhá večera:** jablko, 3 mandarínky

12.1.2015:

- **Obed:** koláč Clafoutis, gainer 50 g
- **Olovrant:** gainer 50 g, celý kokos
- **Večera:** 2 kopčeky zmrzliny, sušený zázvor, 4 dcl kefiru, 2 palacinky z celozrnej špaldovej múky z 250 g tvarohu, med, jahodový džem, kakaový prášok sladený panelou, 100% kakaový prášok, 2 porcie cesnačky
- **Druhá večera:** mandarínka, celozrnný žitný chlieb s maslom, kúsok camembertu, 800 g bieleho plnotučného jogurtu

11.1.2015:

- **Obed:** tučný tvaroh (225 g) s kefirom (3 dcl)
- **Večera:** koláč Clafoutis (špaldová múka, mlieko, vajcia, zavárané broskyne, jahodový džem na vrch a strúhaný kokos), hrst zemiakov

Martin Chudý

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

www.martinchudy.sk

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015