

PROJEKTCHO

CARBOHYDRATE

eBook

STRAVA POČAS PROJEKTU CHO

www.martinchudy.sk/projektcho-sk

Strava počas Projektu CHO

Vysvetlivky:

Pocit hladu pred jedlom: 1 – vlčí hlad, 2 – veľký, 3 – pocit prázdneho žalúdka, 4 – mierny, 5 – žiadny

Hodnotenie sýtosti (30 minút po dojedení): 1 – veľmi hladný, 2 – mierne hladný, 3 – spokojný, 4 – nasýtený, 5 – prejedený

Kvalita spánku:

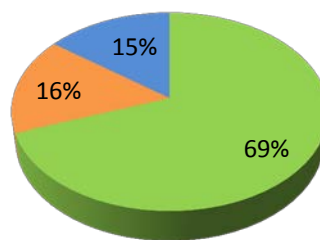
- 1 – hrozná (nemohol som zaspať)
- 2 – slabá (prebúdzal som sa a ťažšie sa mi vstávalo)
- 3 – priemerná (cítim sa nevyspatý a ťažšie sa mi vstávalo)
- 4 – dobrá (som vyspatý a ľahko som vstal)
- 5 – výborná (som čerstvý a vyskočil som z postele)

STREDA – 16.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			90.6 kg
Dĺžka spánku	7.0 hod	Kvalita spánku	5

Raňajky		7:35-7:40	773 kcal
461 g	Pohánka krúpy varené (120 g suchej, namočená 16 hodín)		
100 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
120 g	Domáci čučoriedkový džem		
10 g	Maslo		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	134.9 g
BIELKOVINY	30.8 g
TUKY	12.7 g



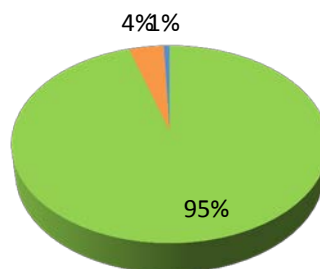
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DOPLNKOVÁ VÝŽIVA	-	988 kcal
-------------------------	----------	-----------------

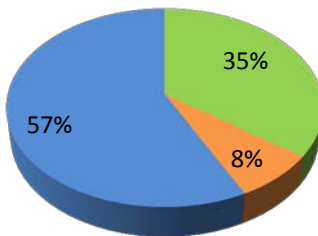
2 000 ml	Iontový nápoj Inkospor malinový (5% roztok, 100 ml)
6 ks	Energy gél 40 g Inkospor, príchuť Ice Tea
7 tabliet	Aminostrong

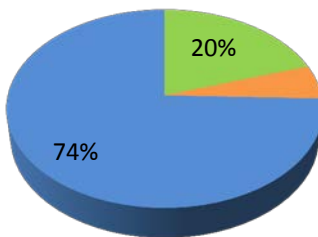
SACHARIDY	226.0 g
BIELKOVINY	9.7 g
TUKY	0.7 g

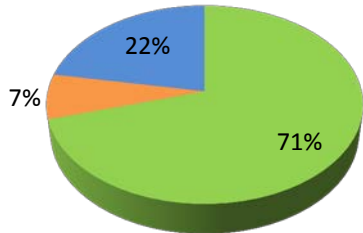


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

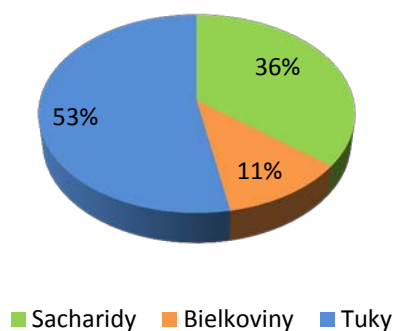
OBED (hodnoty sú orientačné)		13:40-13:50	694 kcal
70 g	Horká čokoláda RAW (značka Lifefood)		
500 ml	Čerstvé ovocné smoothie (jahody, maliny, čučoriedky, jablko, med, jogurt Hollandia, v predajni UGOVA čerstvá šťáva)		
SACHARIDY		62.5 g	 57% 35% 8% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		13.6 g	
TUKY		45.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OLOVRANT		17:55-18:00	605 kcal
100 g	Horká čokoláda 72%		
SACHARIDY		29.0 g	 20% 6% 74% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		8.0 g	
TUKY		48.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

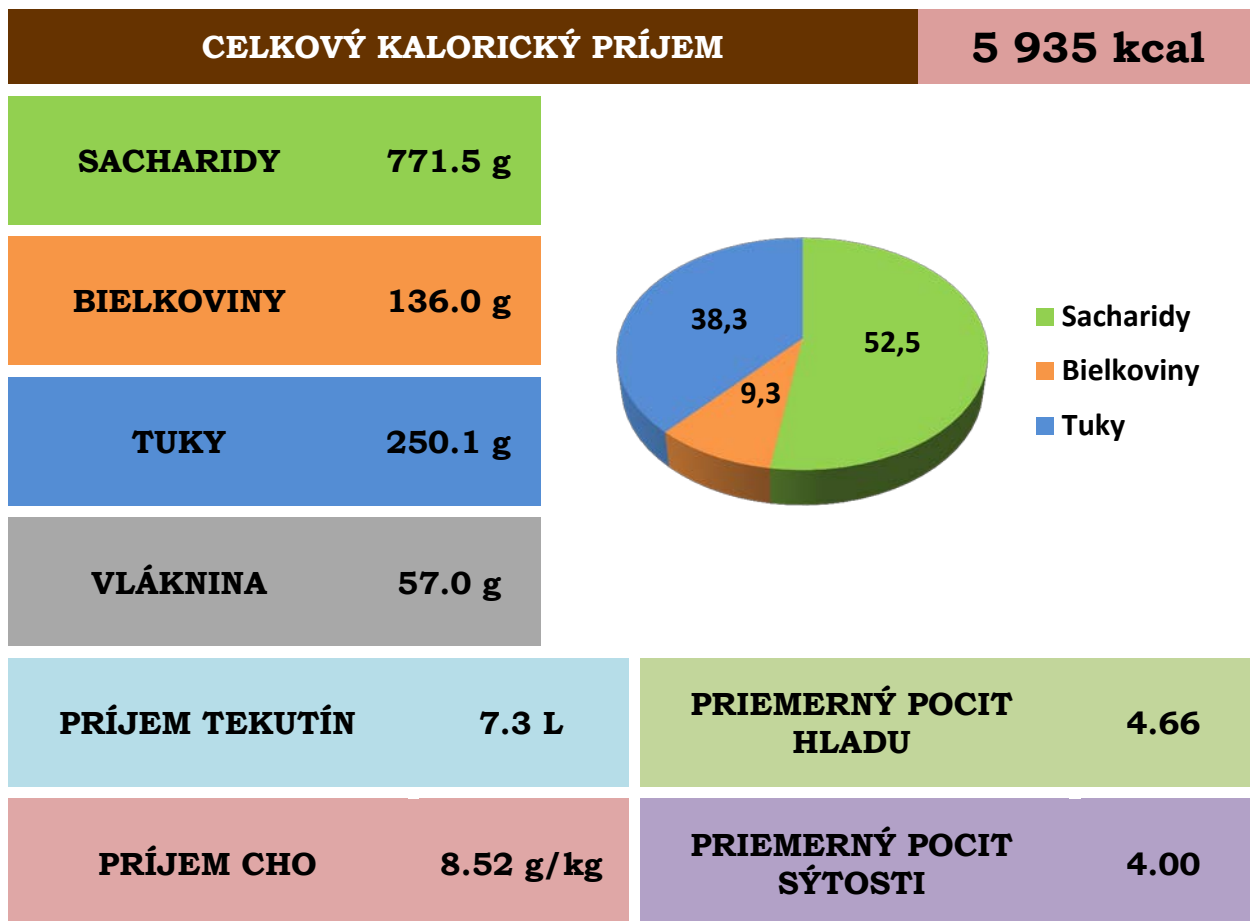
VEČERA		19:40-19:55	741 kcal
500 g	Zemiaky v šupke varené (úroda mojich rodičov)		
2 ks (120 g)	Kvasená uhorka (vlastná výroba)		
50 g	Rímsky šalát		
80 g	Kečup (výroba mojich rodičov)		
20 g	Maslo		
2 ČL	Rozmarín sušený		
2 ČL	Rasca drvená		
½ ČL	Himalájska soľ		
½ ČL	Kayenské korenie		
SACHARIDY130.2 g BIELKOVINY13.5 g TUKY18.2 g  Sacharidy Bielkoviny Tuky			
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

DRUHÁ VEČERA		22:20-22:40	2 135 kcal
450 g	Zemiaky v šupke varené opečené na panvici na palmovom a kokosovom oleji (úroda mojich rodičov)		
130 g	BIO čerstvý prírodný syr		
60 g	Syr eidam 45%		
1 ks (138 g)	Uhorka so šupkou čerstvá (úroda mojich rodičov)		
1 a ½ ks	Cibuľa biela		
80 g	Kečup (výroba mojich rodičov)		
5 g	POWER extra panenský kokosový olej		
15 g	Palmový olej		
1 ČL	Rozmarín sušený		
1 ČL	Rasca drvená		
½ ČL	Himalájska soľ		
75 g	Horká čokoláda 70%		
85 g	Mliečna čokoláda 33% s lieskovcami		

SACHARIDY	188.9 g
BIELKOVINY	60.4 g
TUKY	124.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



UTOROK – 15.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.25 hod	KVALITA SPÁNKU 4

RAŇAJKY		8:20-8:30	1 347 kcal
263 g	Pohánka krúpy varené (100 g suchej, namočená 48 hodín)		
400 g	BIO jogurt biely		
230 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
80 g	Domáci ríbezľový džem		
50 g	Gainer jahodový		
30 g	POWER mandľové maslo		

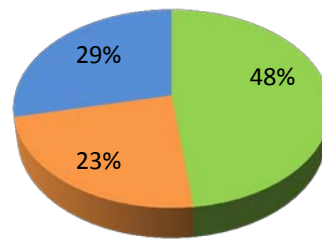
1 ČL Škorica mletá

1 ČL Kurkuma mletá

SACHARIDY 161.9 g

BIELKOVINY 79.0 g

TUKY 42.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

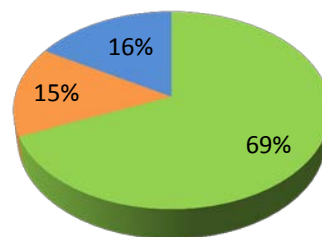
POTRÉNINGOVÉ JEDLO 12:00 411 kcal

100 g Gainer čokoládový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

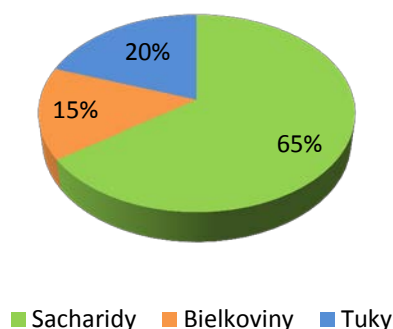
POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED	12:50-13:20	1 201 kcal
------	-------------	------------

500 ml	BIO sladká srvátka šetrne pasterizovaná
4 krajce (250 g)	Celozrnný žitno-kamutovo-cícerový chlieb (bez kôrky, vlastná výroba)
72 g	Syr eidam 45%
3 ks (207 g)	Kvasená uhorka (vlastná výroba)
281 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)
81 g	Rímsky šalát
45 g	Paprika zelená (úroda mojich rodičov)
66 g	Kečup (výroba mojich rodičov)

SACHARIDY	196.7 g
BIELKOVINY	45.2 g
TUKY	26.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

VEČERA	19:40-20:05	786 kcal
--------	-------------	----------

360 g	Jačmenné vločky prevarené (100 g suchých, namočené 8 hodín)
343 g	BIO jogurt biely
130 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý
30 g	Med lesný

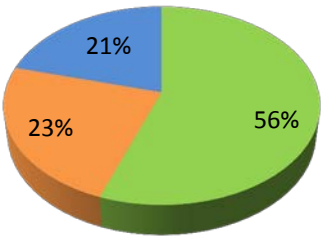
1 ČL Škorica mletá

1 ČL Kurkuma mletá

SACHARIDY 107.0 g

BIELKOVINY 45.4 g

TUKY 17.8 g



Sacharidy Bielkoviny Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

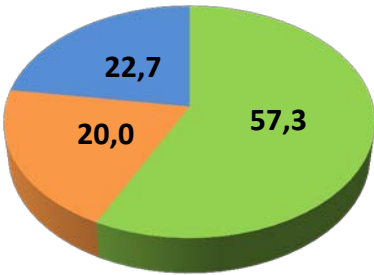
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 3 750 kcal

SACHARIDY 535.6 g

BIELKOVINY 186.6 g

TUKY 94.1 g

VLÁKNINA 34.0 g



Sacharidy
Bielkoviny
Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN 3.5 L

PRIEMERNÝ POCIT HLADU 5.00

PRÍJEM CHO 5.92 g/kg

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 4.00

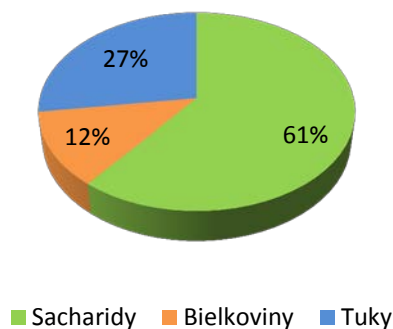
PONDELOK – 14.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			91.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	9:20-9:25	1 795 kcal
--	-----------	------------

1 miska	Ovsená kaša sladená
2 ks	Palacinky pšeničné
½ misky	Jogurt smotanový biely
½ misky	Krémový tvaroh sladený lesnými plodmi
4PL	Datle sušené
4PL	Cottage cheese biely
1PL	Tekvicové semiačka
1PL	Slnečnicové semiačka
2PL	Višňový džem
4PL	Jablkový kompót
2PL	Sladený kakaový prášok
5 g	Mliečna čokoláda

SACHARIDY	269.9 g
BIELKOVINY	54.0 g
TUKY	53.8 g

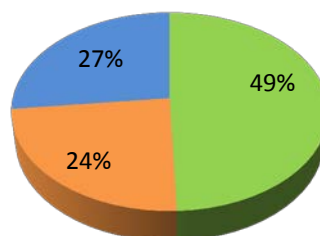


POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
-------------------------	-----------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED		13:15-13:30	1 099 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
1 miska	Zmes listových šalátov (Lollo Rosso, čínska kapusta, kučeravý, ľadový)		
½ malého taniera	Zmes nakrájaných čerstvých papriek (červený, žltá)		
1 miska	Krevety		
6 ks	Plátok mozzarely s plátkom paradajky		
¼ taniera	Fazuľový šalát na studeno z bielej fazule		
1/6 taniera	Varené zemiaky bez šupky		
1/6 taniera	Zemiakové gnocchi		
2 naberačky	Zelené fazuľky so šunkou		
1 naberačka	Dusená cuketa a paprika		

SACHARIDY 133.7 g**BIELKOVINY 66.7 g****TUKY 32.2 g**

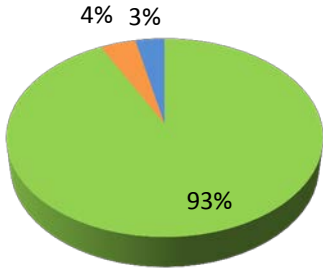
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK		16:40-16:50	383 kcal
(v kabíne, hodnoty sú orientačné)			
8 malých plátkov	Žltý melón		
8 koliesok	Kiwi		
30 bobuliek	Hrozno zelené		
1 ks	Banán		
SACHARIDY		98.1 g	 4% 3% 93% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		4.4 g	
TUKY		1.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

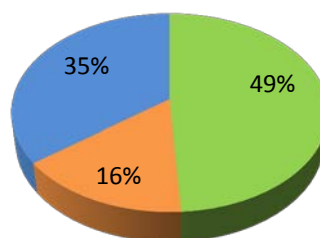
VEČERA		21:25-22:00	1 444 kcal
575 g	Kefír z farmárskeho BIO mlieka (vlastná výroba)		
274 g	Čierna ryža natural (100 g suchej, namočená 2 dni)		
300 g	BIO jogurt biely		
90 g	Domáci ríbezľový džem		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
450 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované		
1PL	Kakao na pečenie		

2 hlty Mliečna čokoláda s orieškami

SACHARIDY 175.3 g

BIELKOVINY 56.3 g

TUKY 56.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM

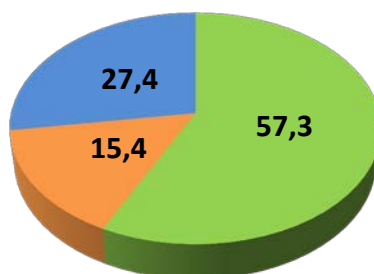
4 721 kcal

SACHARIDY 677.0 g

BIELKOVINY 181.4 g

TUKY 143.7 g

VLÁKNINA 68.0 g



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN 3.0 L

**PRIEMERNÝ POCIT
HLADU 3.50**

PRÍJEM CHO 7.40 g/kg

**PRIEMERNÝ POCIT
SÝTOSTI 4.00**

NEDEĽA – 13.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

90.8 kg

DĹŽKA SPÁNKU

6.5 hod

KVALITA SPÁNKU

4

RAŇAJKY

7:40-7:55

1 056 kcal

263 g Pohánka krúpy varené (100 g suchej, namočená 48 hodín)

400 g BIO selský jogurt Hollandia

40 g Med lesný

26 g RAW kakaové maslo

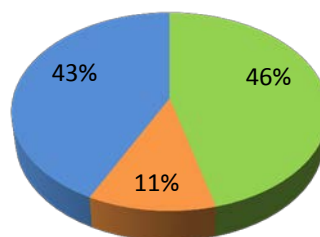
20 g Ľanové semiačka čerstvo pomleté (namočení 24 hodín)

1 ČL Škorica mletá

SACHARIDY 119.0 g

BIELKOVINY 29.9 g

TUKY 49.1 g



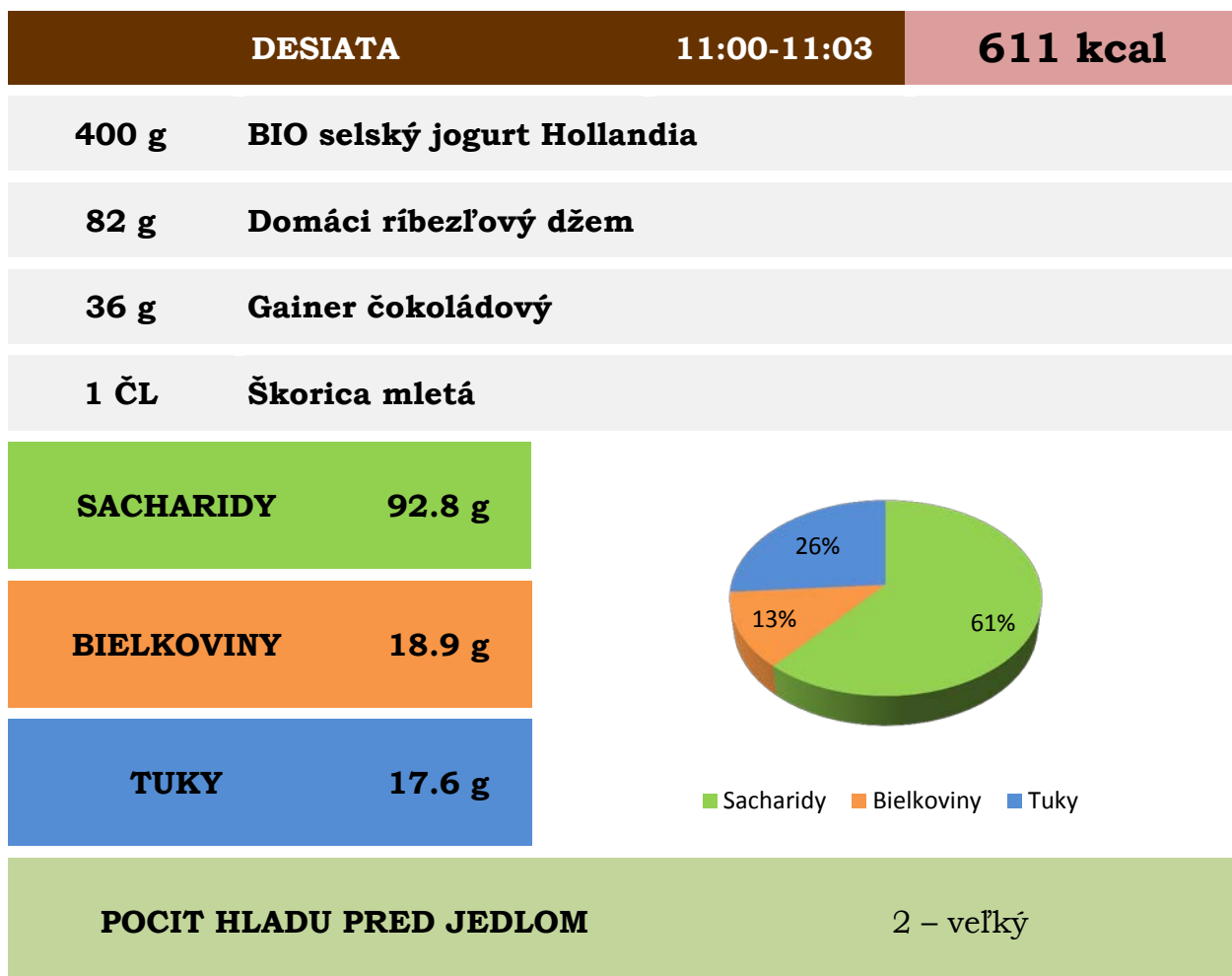
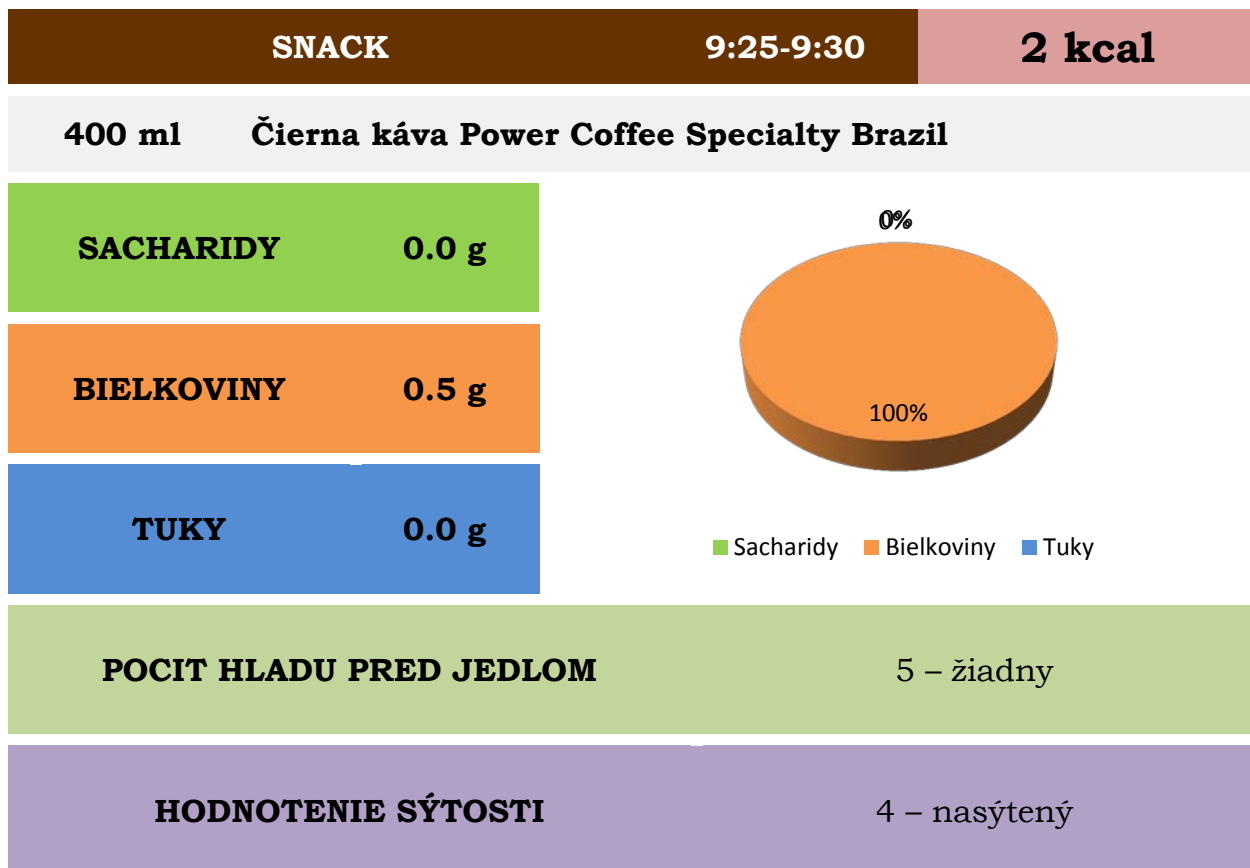
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený



HODNOTENIE SÝTOSTI

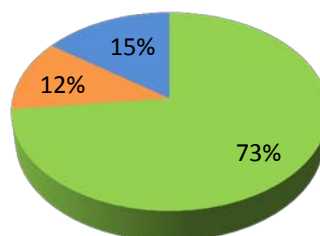
3 – spokojný

OBEĎ

13:30-13:15

998 kcal

278 g	Čierna ryža natural (100 g suchej, namočená 2 dni)
50 g	Syr eidam 45%
272 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)
100 g	Sladká omáčka (chutney, domáca výroba)
2 ks (527 g)	Uhorka čerstvá so šupkou (úroda mojich rodičov)
226 g	Fermentovaná cvikla s chrenom (vlastná výroba)
1 ks (92 g)	Fermentovaná uhorka (vlastná výroba)
½ ČL	Himalájska soľ
2 ČL	Bazalka sušená

SACHARIDY 186.8 g**BIELKOVINY 29.7 g****TUKY 17.1 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

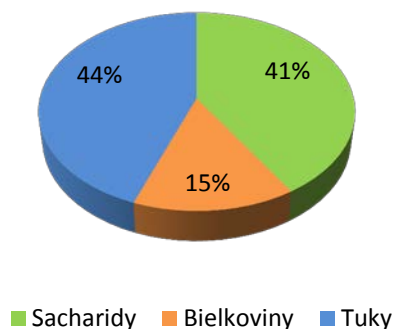
3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

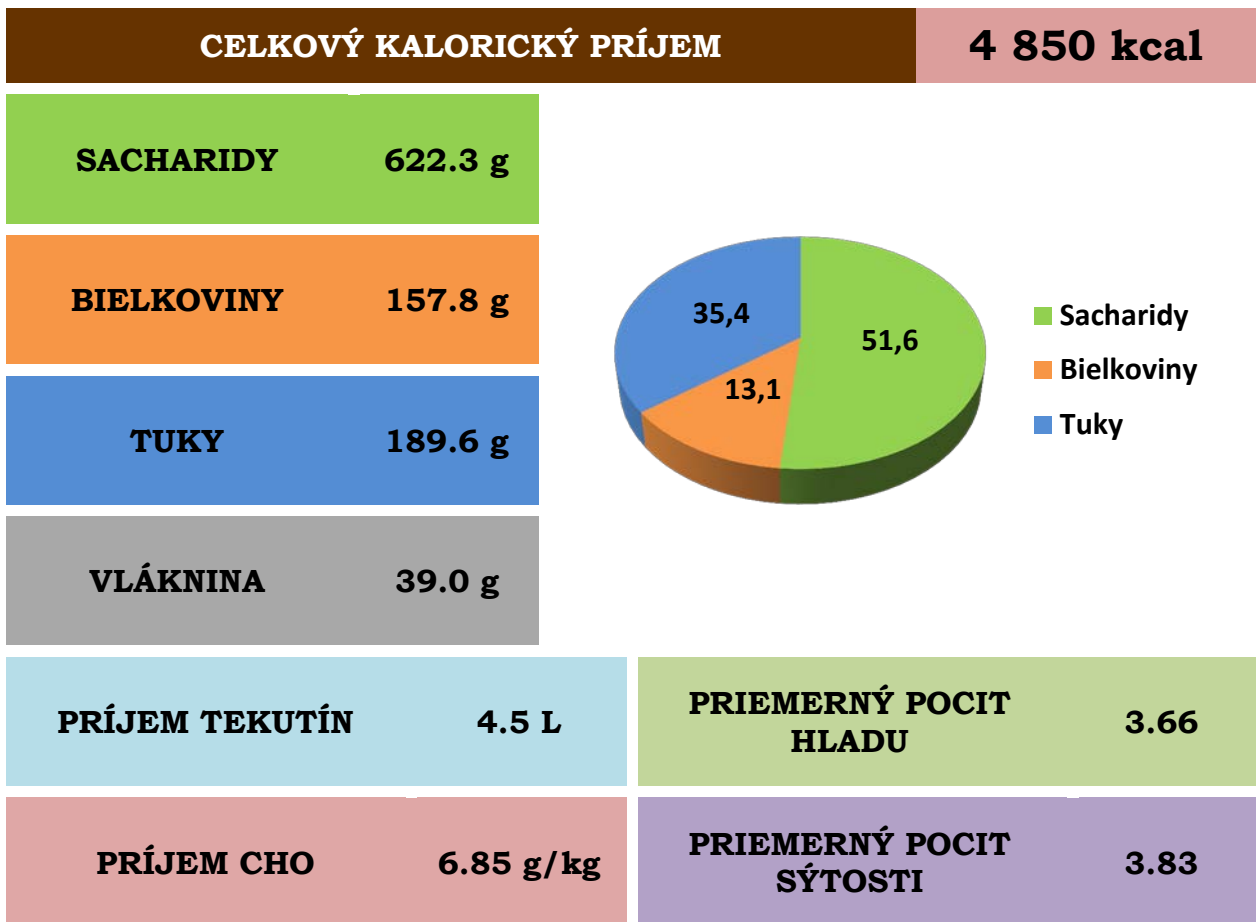
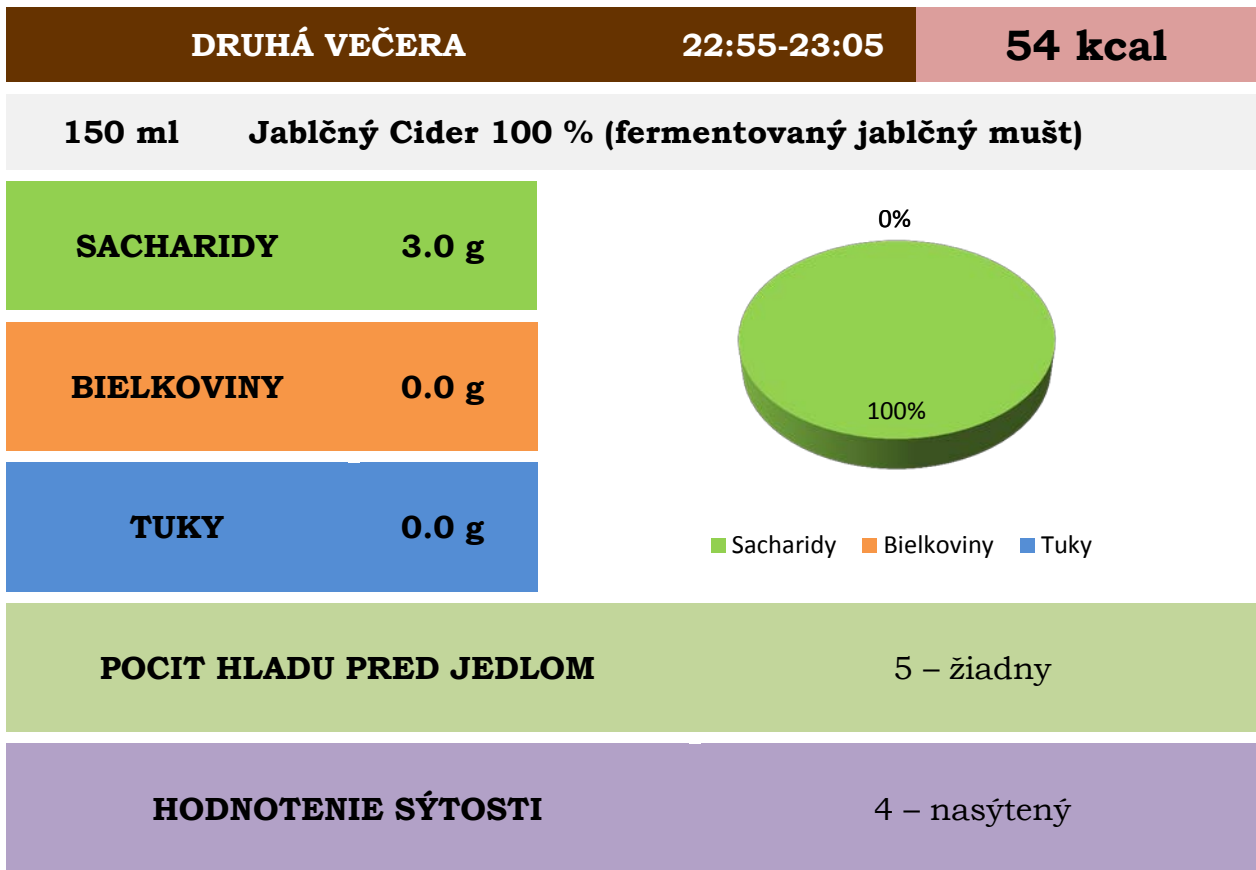
4 – nasýtený

VEČERA (v reštaurácii a doma, hodnoty sú orientačné)		2 130 kcal
1 miska	Silný hovädzí vývar s mexickou zeleninovou zmesou a kúskami tortilly	
1 porcia	Fajitas s pečeným hovädzím mäsom a zeleninou a 3 druhy omáčok (salsa, avokádová, zakysaná smotana)	
3 ks	Tortilla pšeničná (omáčka)	
2 hlty	Hovädzí burger v pšeničnej žemli	
1 ks	Domáci datľový koláč s vanilkovou zmrzlinou a domácim karamelom	
500 ml	BIO kefír	
87 g	Mliečna čokoláda s lieskovcami a hrozienkami	

SACHARIDY	220.7 g
BIELKOVINY	78.8 g
TUKY	105.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



SOBOTA – 12.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

91.1 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.0 hod

KVALITA SPÁNKU

4

RAŇAJKY

7:55-8:00

782 kcal

400 g Pšeno varené (100 g suchého, namočené 48 hodín)

20 g Karobový prášok

30 g POWER mandľové maslo

20 g Med lesný

15 g 100 % kakaový prášok Alnatura

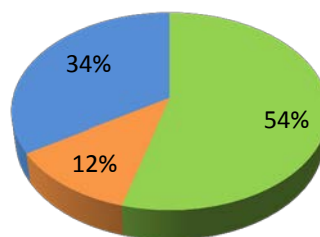
10 g Kokos strúhaný

1 ČL Škorica mletá

SACHARIDY 110.2 g

BIELKOVINY 24.0 g

TUKY 30.6 g



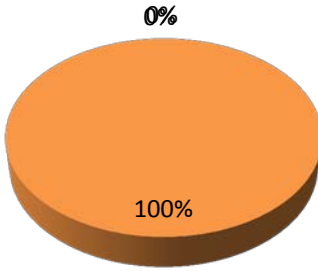
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

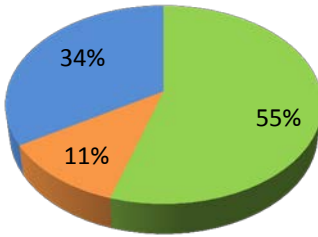
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK		8:30-8:45	2 kcal
400 ml	Čierna káva Power Coffee Specialty Brazil		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		14:05-14:15	2 111 kcal
3 ks (172 g)	Celozrnné špaldové palacinky z vody		
250 g	Tvaroh tučný z nepasterizovaného mlieka		
445 g	Domáci jahodový džem		
80 g	POWER mandľové maslo		
35 g	Karobový prášok		
2 ČL	Škorica mletá		
SACHARIDY	298.5 g	 55% 34% 11% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	62.9 g		
TUKY	81.5 g		

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

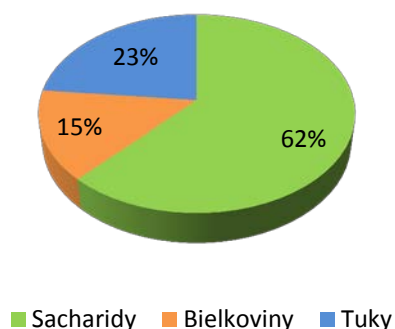
VEČERA	17:40-17:55	413 kcal
---------------	--------------------	-----------------

388 g	Fermentovaná cvikla s chrenom (vlastná výroba)
1 ks (324 g)	Uhorka čerstvá so šupkou (úroda mojich rodičov)
100 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)
4 ks (167 g)	Zavárané uhorky (výroba mojich rodičov)
32 g	Slnečnicové semiačka namočené (20 g suchých)

SACHARIDY	67.4 g
------------------	---------------

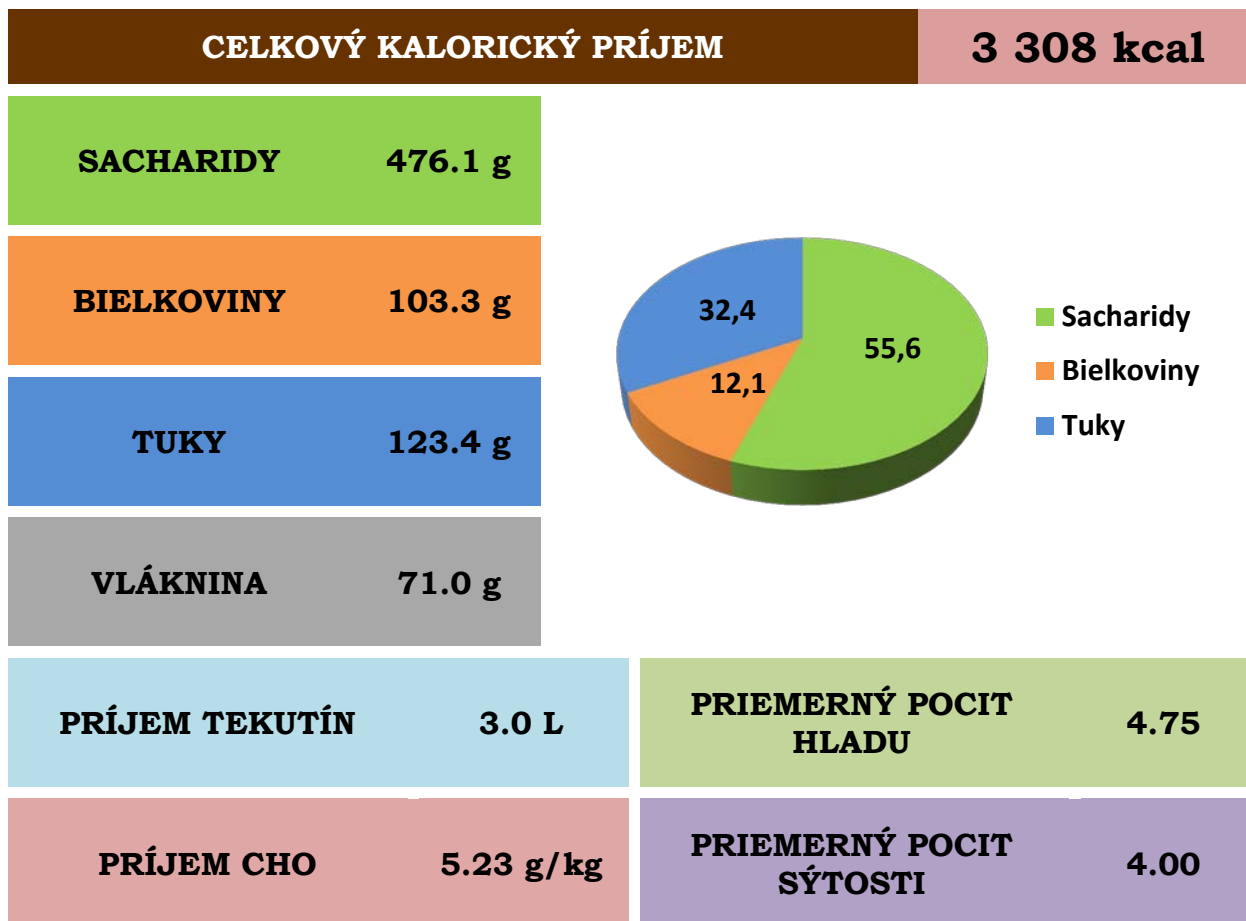
BIELKOVINY	15.9 g
-------------------	---------------

TUKY	11.3 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

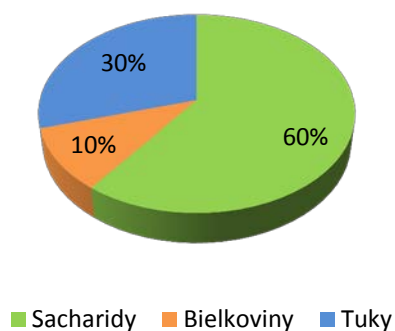


PIATOK – 11.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		92.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU 4

RAŇAJKY		8:50-9:30	1 044 kcal
3 ks (280 g)	Paradajka čerstvá (úroda mojich rodičov)		
1 a ¾ ks (210 g)	Ciabatta		
400 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
20 g	Maslo		
20 g	POWER mandľové maslo		

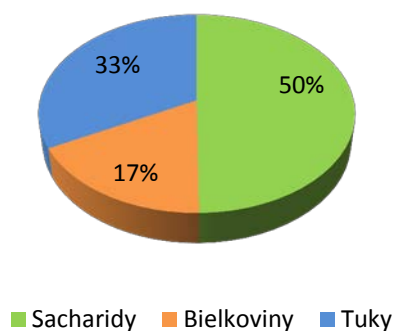
SACHARIDY	157.5 g
BIELKOVINY	26.8 g
TUKY	34.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		14:05-14:15	1 220 kcal
180 g	Kefír z farmárskeho BIO mlieka (vlastná výroba)		
500 g	Pšeno varené (130 g suchého, namočené 48 hodín)		
250 g	Tvaroh tučný		
30 g	Karobový prášok		
20 g	Mliečna čokoláda s mletými lieskovcami		
20 g	Med lesný		
5 g	100 % kakaový prášok Alnatura		
1 ČL	Škorica mletá		

SACHARIDY	154.0 g
BIELKOVINY	54.3 g
TUKY	44.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)	19:05-19:30	1 157 kcal
---	--------------------	-------------------

200 ml	Horúca čokoláda mliečna
--------	-------------------------

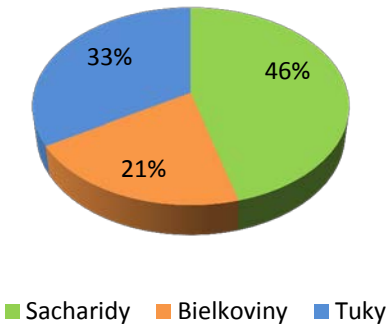
1 porcia	Cestoviny Fettuccine s parmskou šunkou, sušenými paradajkami, parmezánom, čerstvou bazalkou a olejom
----------	--

2 plátky	Pizza quattro formaggi
----------	------------------------

SACHARIDY	132.3 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	60.2 g
-------------------	---------------

TUKY	43.1 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

DRUHÁ VEČERA	20:20-21:00	171 kcal
---------------------	--------------------	-----------------

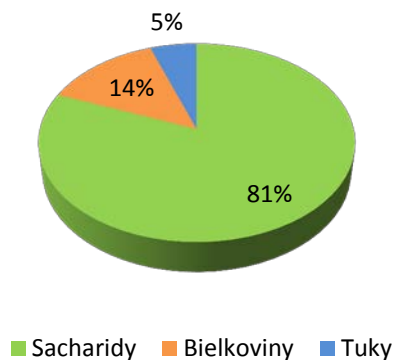
2 ks (247 g)	Paradajka čerstvá (úroda mojich rodičov)
-----------------	--

420 g	Cesnačka s mletou paprikou
-------	----------------------------

100 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)
-------	----------------------------------

12 ks (190 g)	Zavárané uhorky (výroba mojich rodičov)
------------------	---

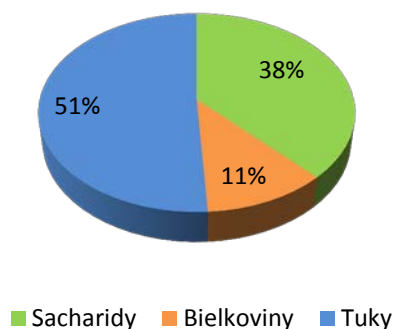
SACHARIDY	37.1 g
BIELKOVINY	6.2 g
TUKY	1.1 g



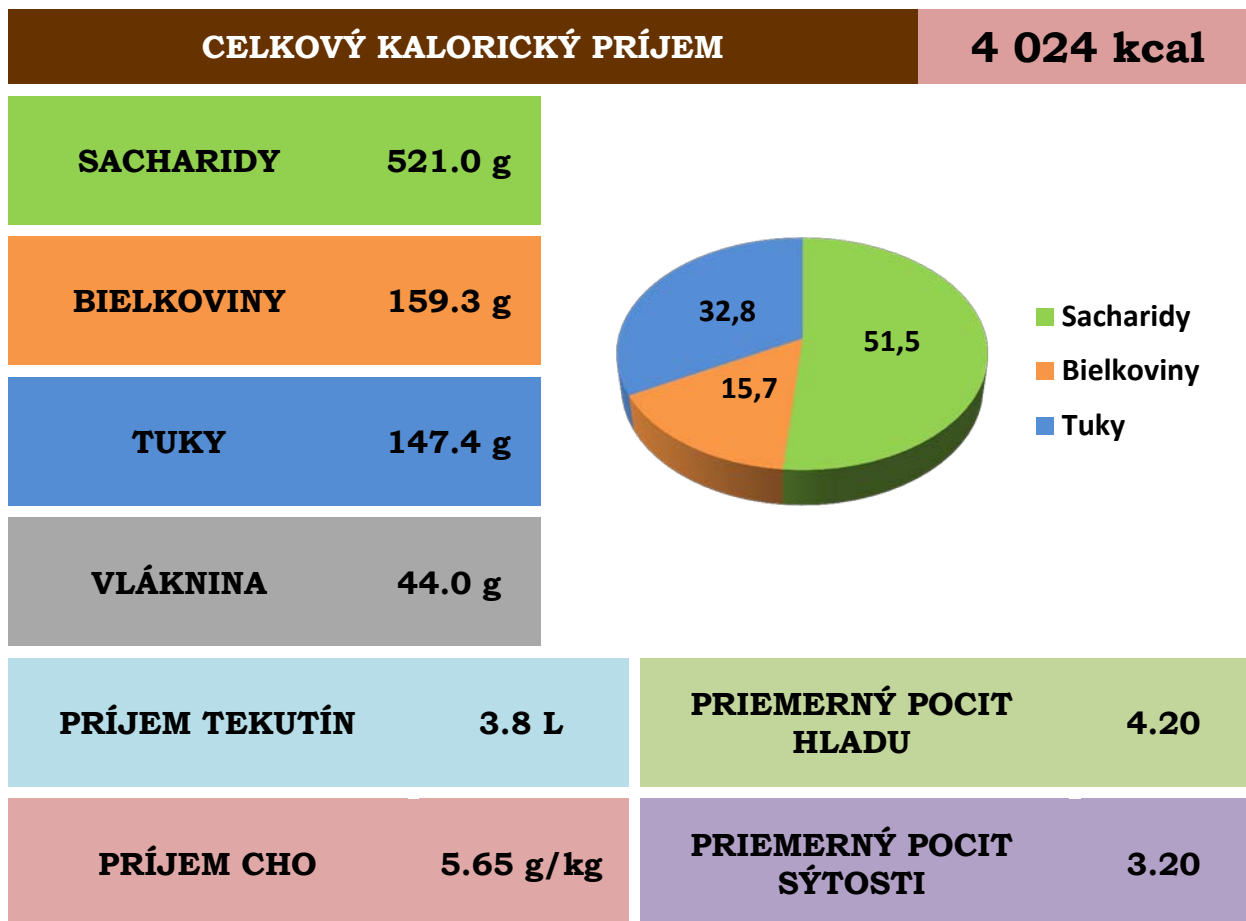
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

SNACK		22:00-22:05	431 kcal
250 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované		
40 g	Mliečna čokoláda s mletými lieskovcami		
10 g	Med lesný		
5 g	100 % kakaový prášok Alnatura		

SACHARIDY	40.1 g
BIELKOVINY	11.8 g
TUKY	24.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



ŠTVRTOK – 10.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.7 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU 4

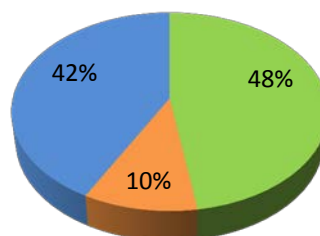
RAŇAJKY		8:00-8:20	1 280 kcal
70 g	Celozrnná pohánková krupica		
300 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované		
150 ml	BIO sladká srvátka šetrne pasterizovaná		
70 g	Domáci ríbezľový džem (výroba mojej mamy)		
30 g	POWER mandľové maslo		
5 ks (50 g)	Toffifee		

15 g	100 % kakaový prášok Alnatura
15 g	Maslo
1 ČL	Škorica mletá

SACHARIDY 151.7 g

BIELKOVINY 32.9 g

TUKY 59.8 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

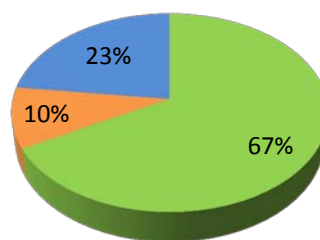
OBED		12:10-13:00	1 313 kcal
30 g	Celozrnná pohánková krupica		
100 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované		
50 ml	BIO sladká srvátka šetrne pasterizovaná		
90 g	Domáci ríbezľový džem (výroba mojej mamy)		
10 g	POWER mandľové maslo		
5 ks (50 g)	Toffifee		
5 g	100 % kakaový prášok Alnatura		
5 g	Maslo		
1 ČL	Škorica mletá		
349 g	Celozrnné špaldové špagety varené (133 g suchých)		

30 g Karobový prášok

SACHARIDY 222.3 g

BIELKOVINY 32.4 g

TUKY 33.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OLOVRANT

17:20-17:45

846 kcal

2 x 30 g BIO puding bezlepkový čokoládový a Matcha

750 ml BIO mlieko šetrne pasterizované

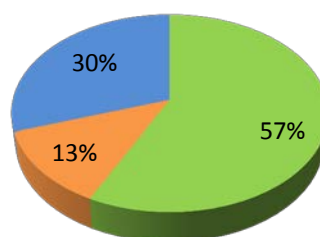
200 ml BIO sladká srvátka šetrne pasterizovaná

30 g Kokosový cukor

SACHARIDY 119.6 g

BIELKOVINY 26.0 g

TUKY 27.9 g



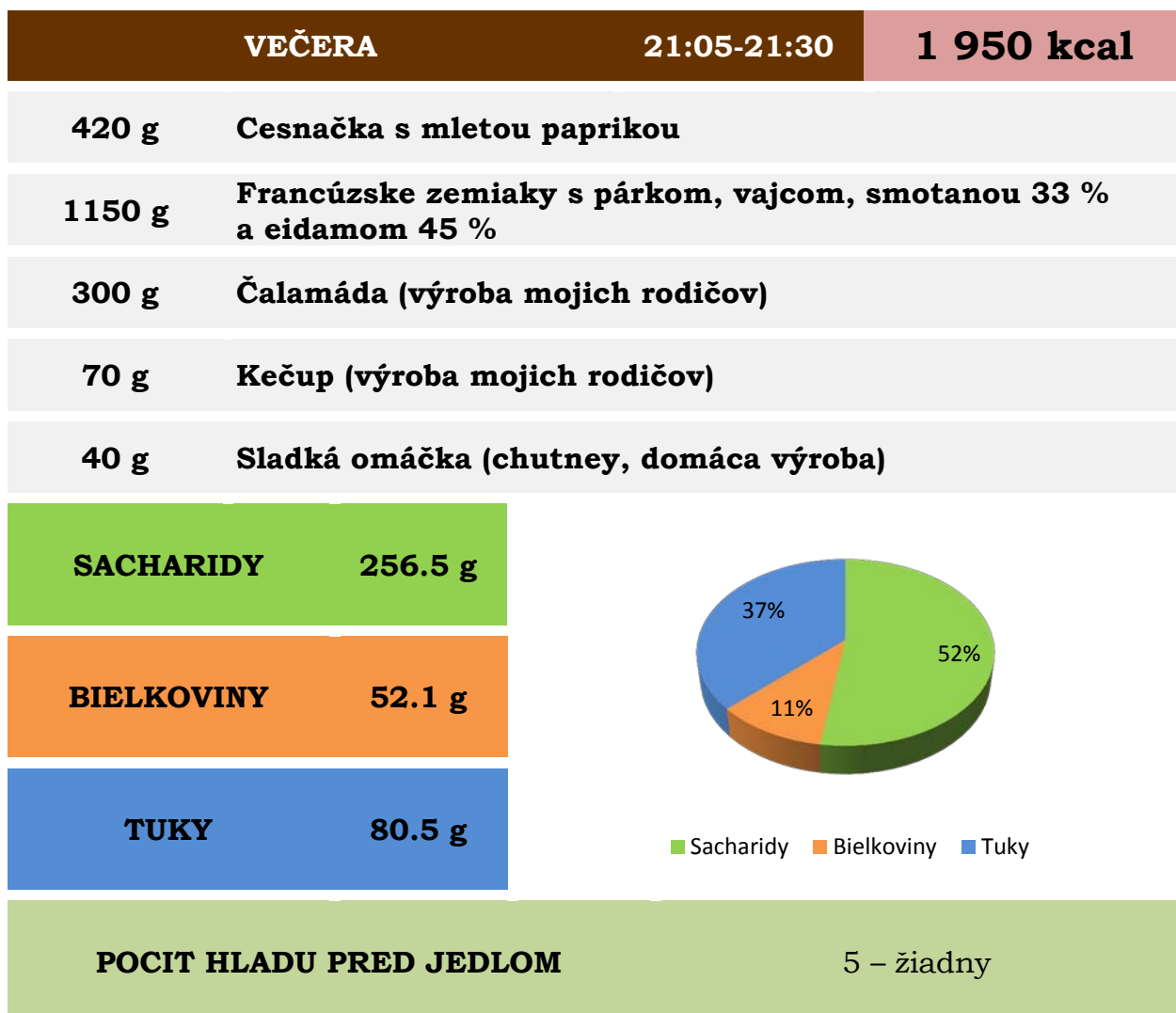
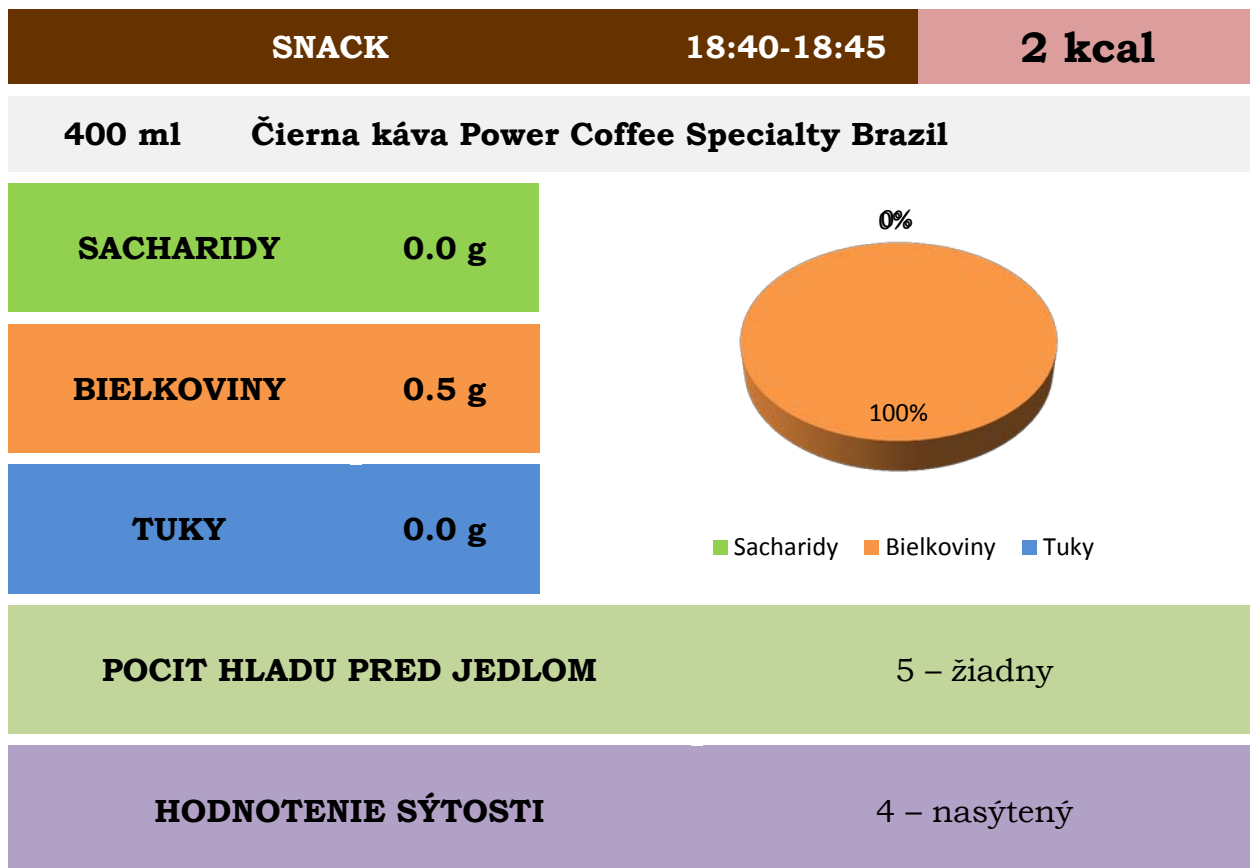
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný



HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

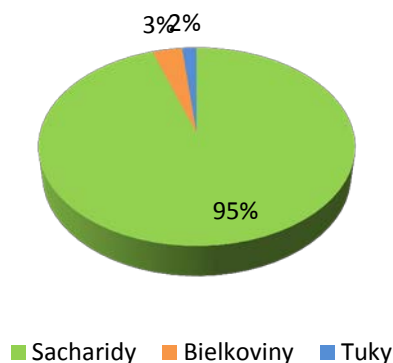
SNACK

22:10-22:20

225 kcal

250 ml Pivo Bernard bezlepkový 12 % nepasterizovaný

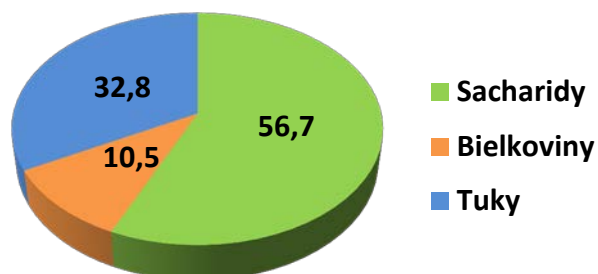
250 ml BIO jablková šťava

SACHARIDY 38.1 g**BIELKOVINY 1.4 g****TUKY 0.3 g****POCIT HLADU PRED JEDLOM**

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**5 615 kcal****SACHARIDY 788.2 g****BIELKOVINY 145.3 g****TUKY 202.4 g****VLÁKNINA 61.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.0 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.83**

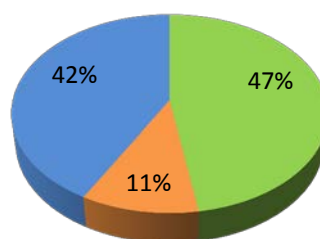
PRÍJEM CHO	8.69 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.83
-------------------	------------------	------------------------------------	-------------

STREDA – 9.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.0 kg	
Dĺžka spánku	7.0 hod	Kvalita spánku	5

RAŇAJKY		7:20-7:50	1 519 kcal
7 ks	Domáce slivkové (6 ks) a marhuľové (1 ks) gule zo zemiakov a celozrnnnej špaldovej krupice a múky (výroba mojej mamy)		
30 g	Mak čerstvo pomletý		
20 g	Maslo		
½ PL	Med lesný		
221 g	Kuskus prevarený (47 g suchého, namočený 36 hodín)		
50 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
25 g	Domáci ríbezľový džem (výroba mojej mamy)		
10 g	POWER mandľové maslo		
1 ČL	Škorica mletá		
7 ks (87 g)	Merci 4 druhy (3 ks mliečna s mandľami a lieskovcami, 2 ks mliečna s mandľami a medom, 2 ks biela čokoláda s mandľami a ryžovými lupienkami)		
400 ml	Čierna káva Power Coffee Specialty Brazil		

SACHARIDY	182.6 g
BIELKOVINY	40.9 g
TUKY	71.8 g

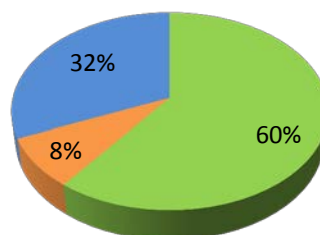


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

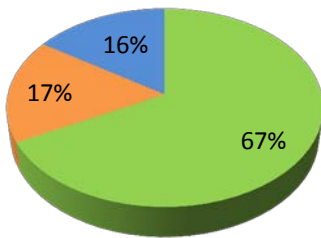
OBED		12:10-12:30	952 kcal
2 ks (408 g)	Hruška čerstvá		
2 ks (251 g)	Jablko čerstvé		
339 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
100 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
60 g	POWER mandľové maslo		

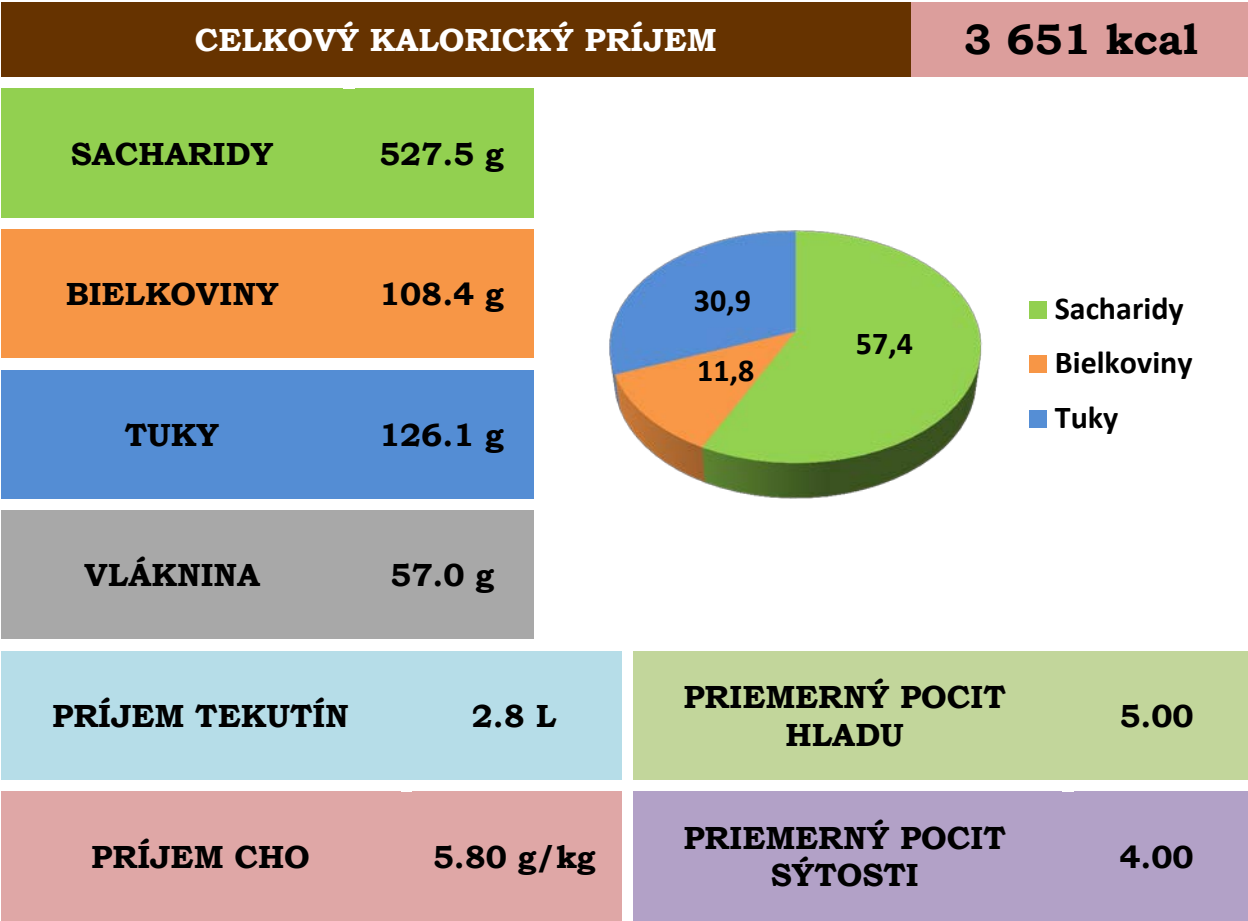
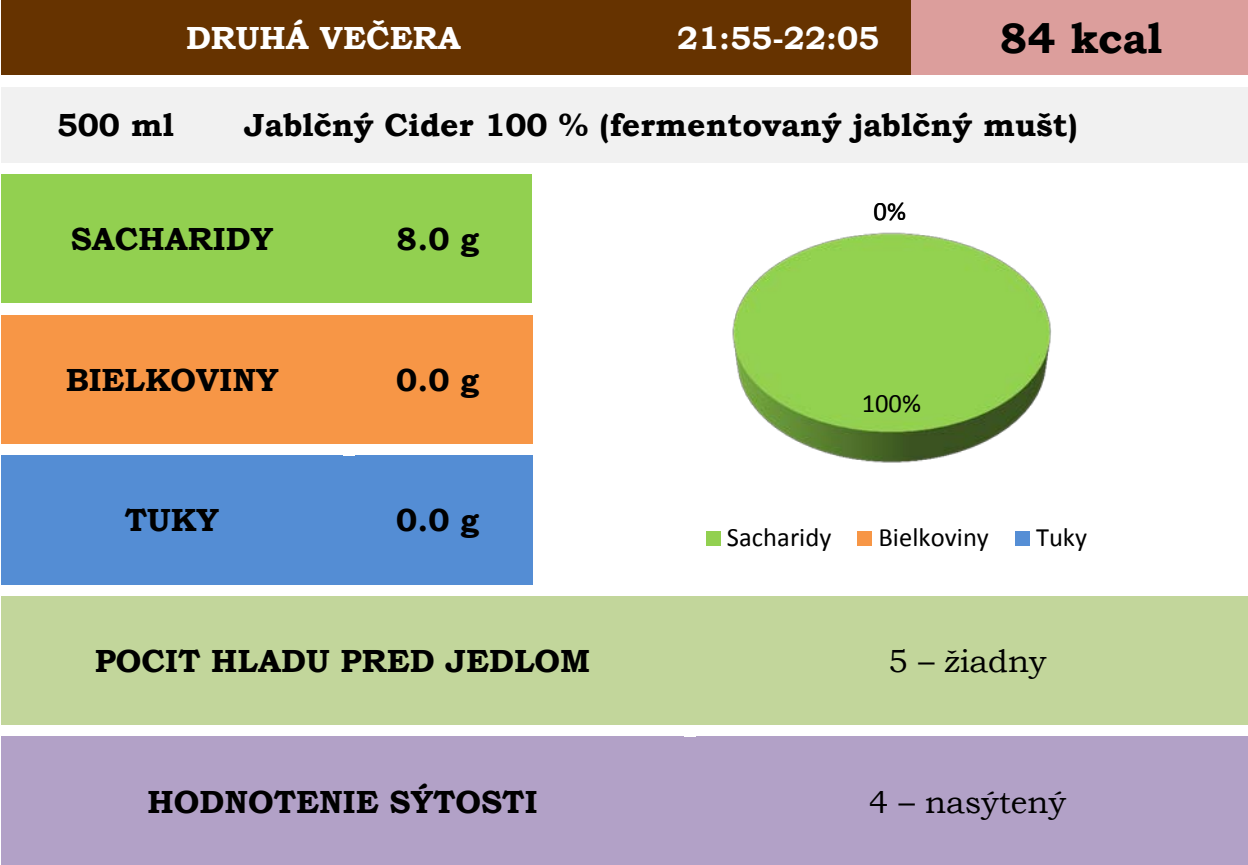
SACHARIDY	151.3 g
BIELKOVINY	20.6 g
TUKY	35.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		19:00-20:10	1 096 kcal
3 ks	Volské oko na palmovom oleji		
1 ks (173 g)	Sladký zemiak v šupke varený		
44 g	BIO syr eidam 45 %		
4 ks (477 g)	Paradajka čerstvá (úroda mojich rodičov)		
2 a ½ ks (240 g)	Uhorka čerstvá na zaváranie		
250 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
¼ ks (37 g)	Bageta pšeničná		
110 g	Kečup (výroba mojich rodičov)		
½ ČL	Himalájska soľ		
½ ČL	Bazalka sušená		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Rasca drvená		
122 g	Porcia kuskusu s tvarohom, medom a sladeným kakaom		
SACHARIDY		185.6 g	
BIELKOVINY		46.9 g	
TUKY		19.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	



UTOROK – 8.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

88.6 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.5 hod

KVALITA SPÁNKU

4

PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO

9:35

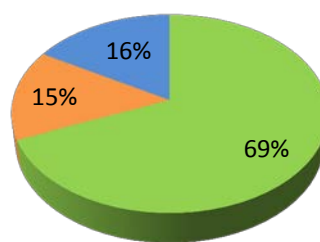
411 kcal

100 g Gainer čokoládový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielikoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO

9:55

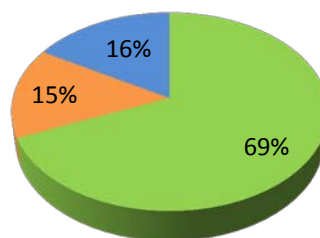
411 kcal

100 g Gainer čokoládový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielikoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

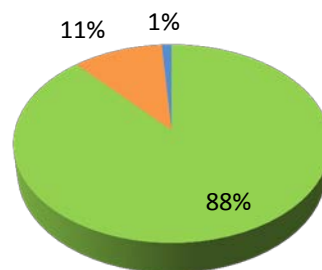
5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED

11:35-12:00

1 120 kcal**3 ks
(620 g)****Hruška čerstvá****730 g****Zapekané pšeničné cestoviny s mrazenou zeleninou
(mrkva, kukurica, hrášok, brokolica)****SACHARIDY 245.5 g****BIELKOVINY 29.2 g****TUKY 1.4 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

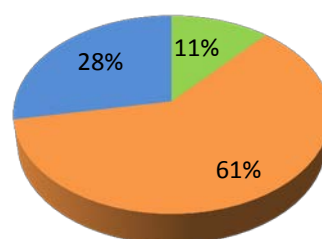
5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

17:00

87 kcal**20 g****Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)****SACHARIDY 2.5 g****BIELKOVINY 13.2 g****TUKY 2.7 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

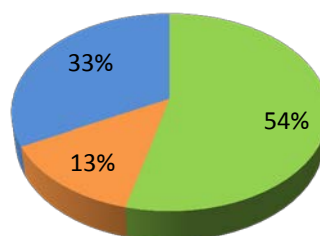
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA		17:45-19:30	2 665 kcal
4 ks (458 g)	Paradajka čerstvá (úroda mojich rodičov)		
3 ks (627 g)	Uhorka čerstvá so šupkou (úroda mojich rodičov)		
2 ks (87 g)	Paprika zelená (úroda mojich rodičov)		
276 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
110 g	Ovčí syr		
1 a ¾ ks (187 g)	Bageta pšeničná		
½ ks (163 g)	Ciabatta s olivami		
50 g	Sladká omáčka (chutney, domáca výroba)		
20 g	POWER mandľové maslo		
314 g	Hovädzi vývar so zeleninou		
50 g	Kečup (výroba mojich rodičov)		
8 ks (100 g)	Merci 4 druhy (5 ks horká čokoláda s mandľami, 1 ks mliečna s mandľami a medom, 1 ks mliečna s mandľami a lieskovcami, 1 ks biela čokoláda s mandľami a ryžovými lupienkami)		

SACHARIDY 362.5 g**BIELKOVINY 90.5 g****TUKY 97.4 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

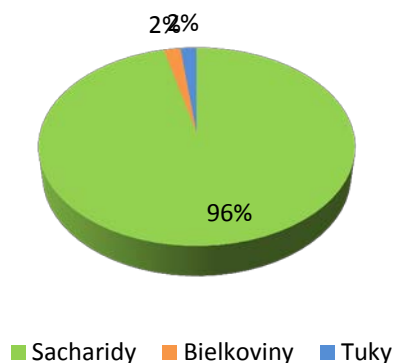
4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA

22:00-22:10

559 kcal

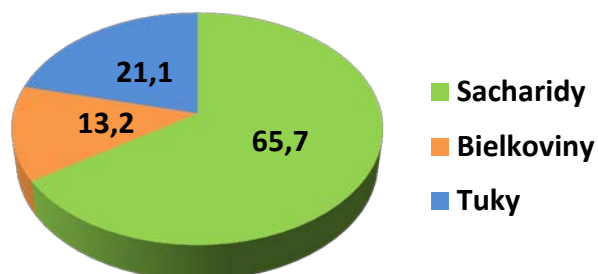
500 ml Jablčný Cider 100 % (fermentovaný jablčný mušt)

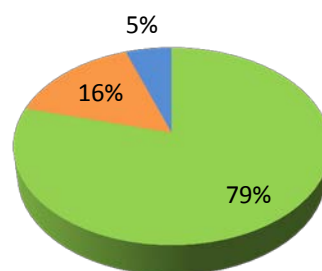
2 ks
(390 g) Hruška čerstvá**SACHARIDY 69.4 g****BIELKOVINY 1.4 g****TUKY 0.6 g****POCIT HLADU PRED JEDLOM**

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

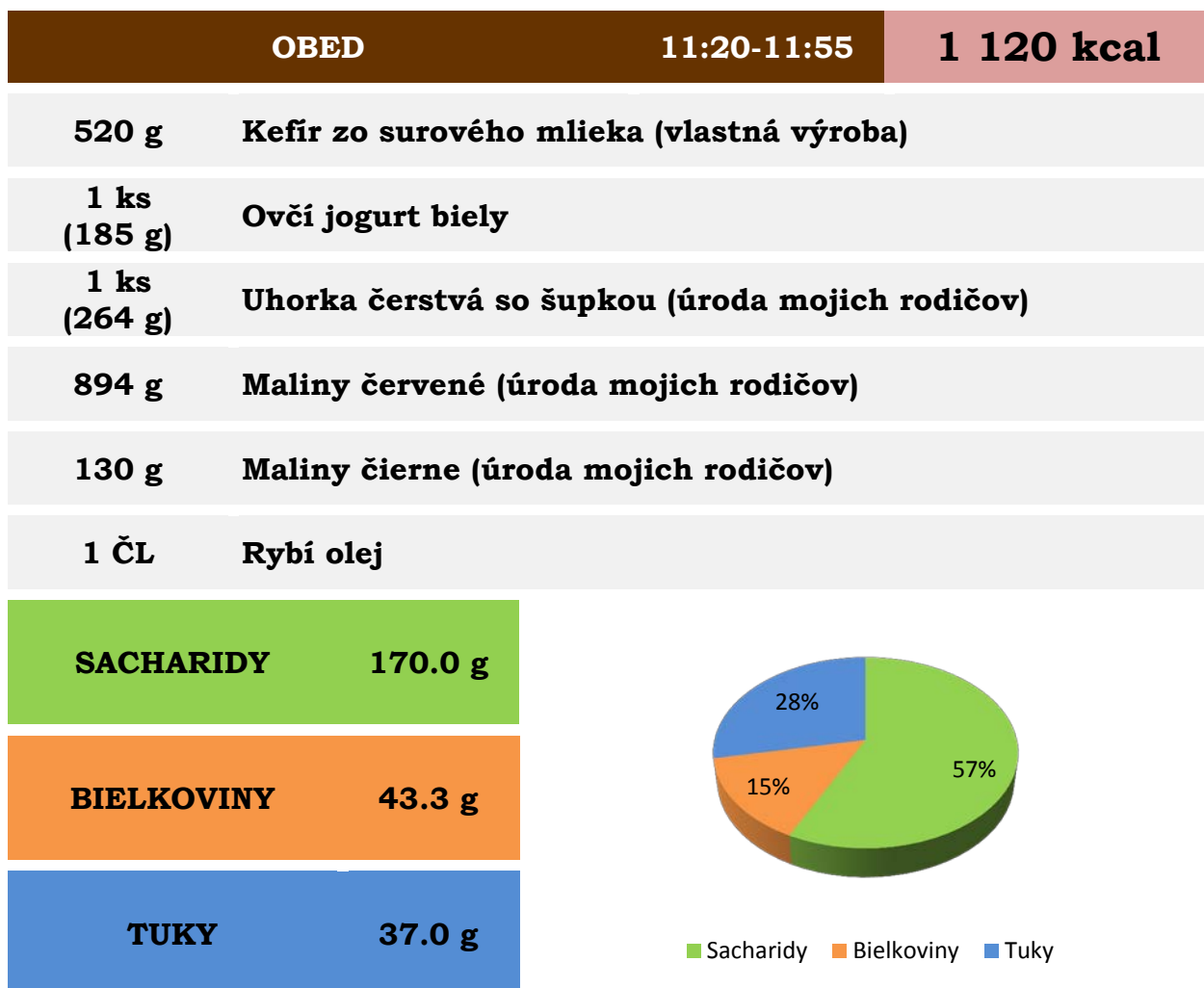
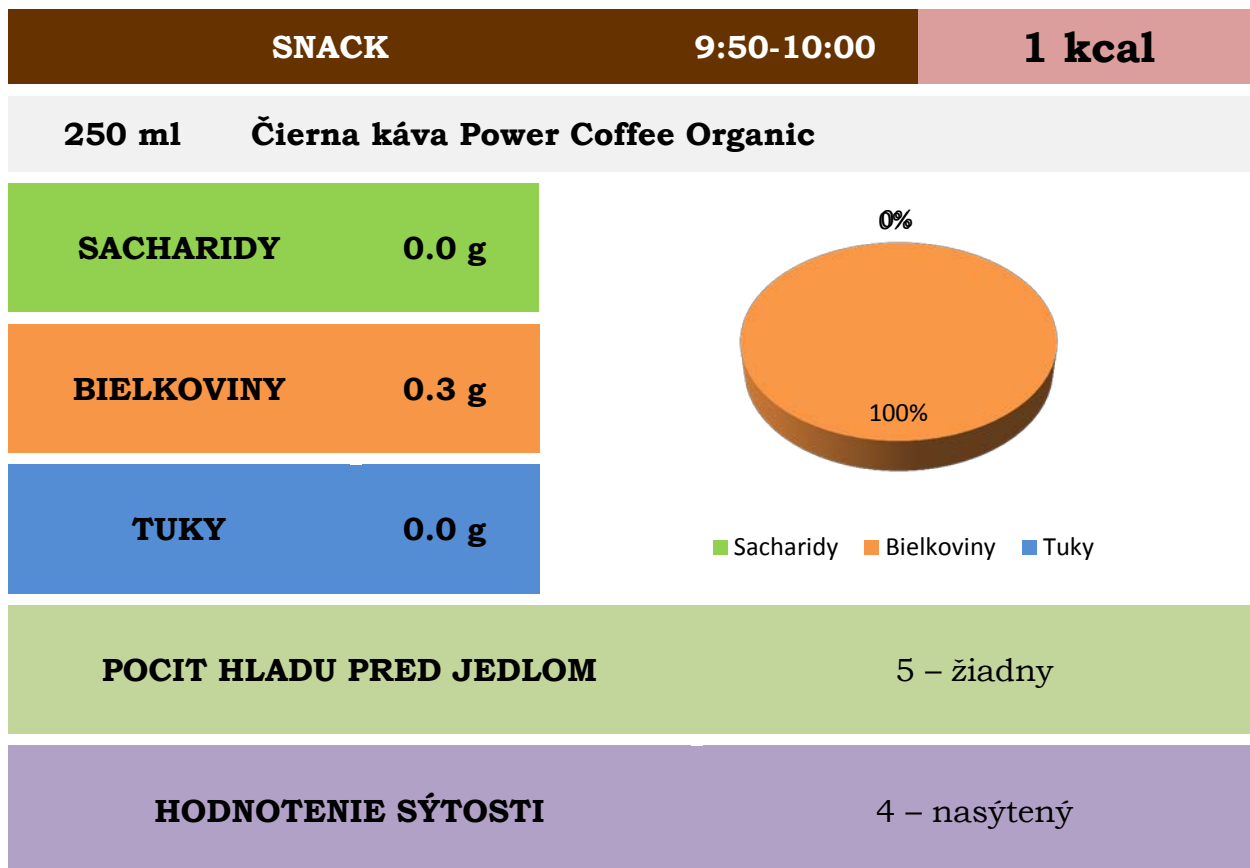
4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**5 097 kcal****SACHARIDY 819.9 g****BIELKOVINY 164.3 g****TUKY 117.1 g****VLÁKNINA 72.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 5.0 L****PRIEMERNÝ POCIT
HLADU 5.00**

PRÍJEM CHO**9.25 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT
SÝTOSTI****4.00****PONDELOK – 7.9.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****90.9 kg****Dĺžka spánku****7.0 hod****Kvalita spánku****4****RAŇAJKY****8:10-8:15****55 kcal****2 ks
(368 g)****Uhorka čerstvá so šupkou (úroda mojich rodičov)****SACHARIDY****13.3 g****BIELKOVINY****2.6 g****TUKY****0.4 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM**3 – pocit prázdneho žalúdka****HODNOTENIE SÝTOSTI****4 – nasýtený**



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

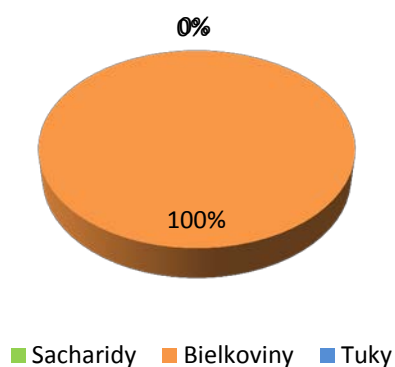
SNACK	16:42-16:48	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.3 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

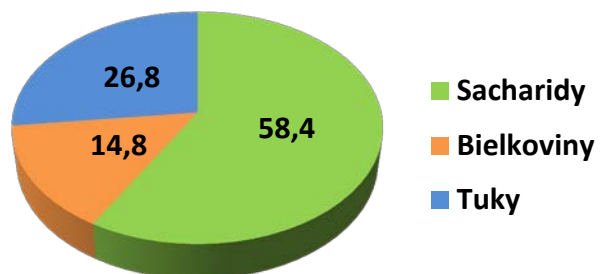
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	1 177 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	183.3 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	46.5 g
-------------------	---------------

TUKY	37.4 g
-------------	---------------

VLÁKNINA	70.0 g
-----------------	---------------



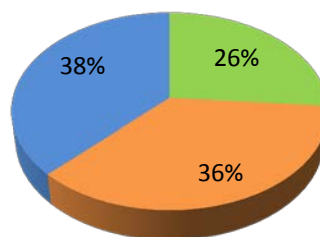
PRÍJEM TEKUTÍN	1.0 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.50
PRÍJEM CHO	2.02 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

NEDEĽA – 6.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		92.0 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	11.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

OLOVRANT	17:25-17:35	362 kcal
720 g	Šalát z uhorky, papriky, paradajky a cibule s nálevom s korením a cukrom	
1 ks (110 g)	Španielsky vtáčik bravčový plnený paprikou, vajcom, klobásou a slaninou	

SACHARIDY	24.6 g
BIELKOVINY	33.7 g
TUKY	15.6 g

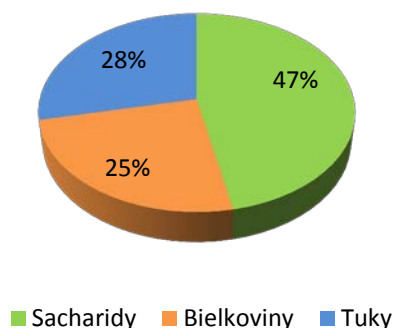


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		20:05-20:25	639 kcal
4 krajce (162 g)	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky)		
69 g	Syr eidam 45 %		
1 ks (331 g)	Uhorka čerstvá so šupkou (úroda mojich rodičov)		
1 ks (58 g)	Paprika zelená (úroda mojich rodičov)		
¼ ks (94 g)	Kaleráb (úroda mojich rodičov)		
1 ČL	Rybí olej		

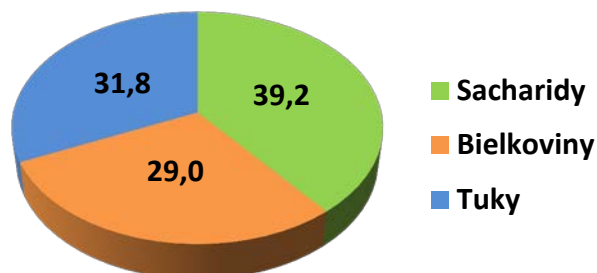
SACHARIDY	74.2 g
BIELKOVINY	39.5 g
TUKY	20.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	1 000 kcal
--------------------------	------------

SACHARIDY	98.8 g
BIELKOVINY	73.2 g
TUKY	35.6 g
VLÁKNINA	28.0 g



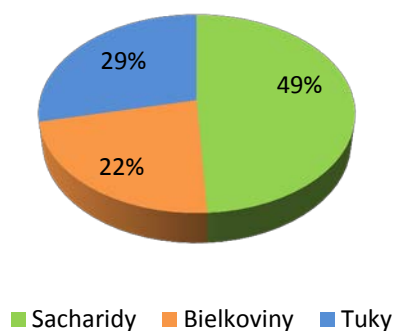
PRÍJEM TEKUTÍN	1.5 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	1.07 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

SOBOTA – 5.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.3 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY	7:35-8:05	973 kcal
40 g	Celozrnná pohánková krupica	
300 ml	BIO mlieko pasterizované	
40 g	Domáci ríbezľový džem	
146 g	Celozrnné špaldové špagety (50 g suchých)	
200 g	Tempeh fermentovaná sója	
20 g	Karobový prášok	
10 g	100 % kakaový prášok Alnatura	
1 ČL	Škorica mletá	
1 ČL	Rozmarín drvený	
½ ČL	Kardamón mletý	
½ ČL	Himalájska soľ	

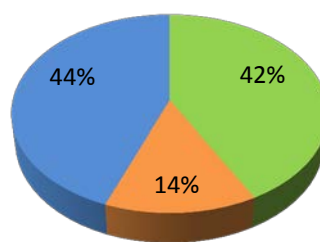
SACHARIDY	123.7 g
BIELKOVINY	56.6 g
TUKY	31.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)		13:08-15:40	2 671 kcal
250 ml	Caffe latte		
1 ks	Orechový koláč		
1 ks	Čoko Baileys dezert		
1/6 ks	Tvarohový koláč so želatínou a ovocím		
1 veľký kopček	Zmrzlina čokoládová		
1 veľký kopček	Zmrzlina vanilková		
2 a ½ veľkého kopčeka	Zmes zmrzlín Bacio, kokosová, ricotta s jablkami, ríbezľová		
1 ks	Kornútok na zmrzlinu		
4 PL	Celozrnná pohánková krupica s BIO mliekom, maslom, sladeným kakaom a medom		
64 g	BIO syr eidam 30 %		
60 g	Mliečna čokoláda s orieškami		
1 ks	Bageta pšeničná so syrom, šunkou a šalátom		
1/5 ks	Žemľa viaczrnná s kuracím mäsom, syrom niva a šalátom		

SACHARIDY	282.9 g
BIELKOVINY	92.4 g
TUKY	131.9 g

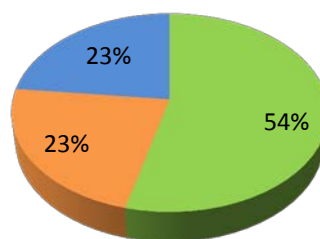


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

VEČERA		19:50-20:30	1 490 kcal
895 g	Šalát z uhorky, papriky a paradajky s nálevom s korením a cukrom		
2 ks (240 g)	Španielsky vtáčik bravčový plnený paprikou, vajcom, klobásou a slaninou		
700 g	Varená ryža biela		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	198.8 g
BIELKOVINY	83.9 g
TUKY	38.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

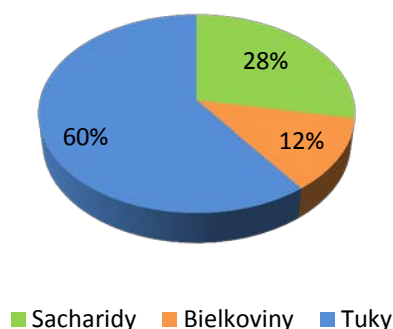
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

DRUHÁ VEČERA		21:35-22:30	949 kcal
230 g	Kefír zo surového mlieka (výroba mojej mamy)		
1 ks (178 g)	Ovčí jogurt biely		
85 g	Horká čokoláda 70 %		
200 ml	Pivo Ale nepasterizované nefiltrované		

SACHARIDY 60.0 g

BIELKOVINY 25.6 g

TUKY 57.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 5 – prejedený

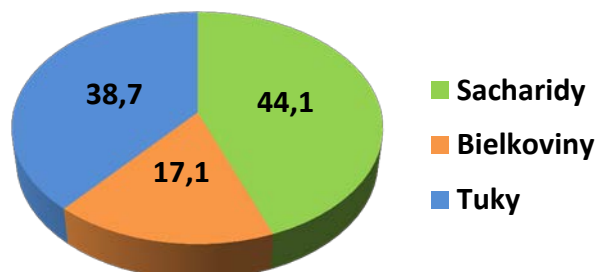
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 6 082 kcal

SACHARIDY 665.4 g

BIELKOVINY 258.5 g

TUKY 259.3 g

VLÁKNINA 44.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN 3.8 L

PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.33

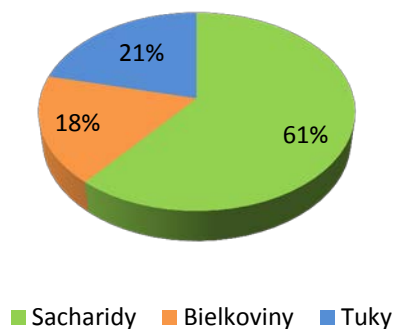
PRÍJEM CHO	7.37 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.66
-------------------	------------------	------------------------------------	-------------

PIATOK – 4.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.7 kg	
DĚLKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY	7:25-7:35	954 kcal
~510 g	Pšeno varené (~130 g suchého, namočené 2 dni)	
~130 g	Olešnický tvaroh jemný hrudkovitý	
~10 g	Domáci jahodový džem	
25 g	Kokosový cukor	
10 g	Kokos strúhaný	
20 g	Karobový prášok	
10 g	100 % kakaový prášok Alnatura	
~5 g	Maslo	
1 ČL	Škorica mletá	

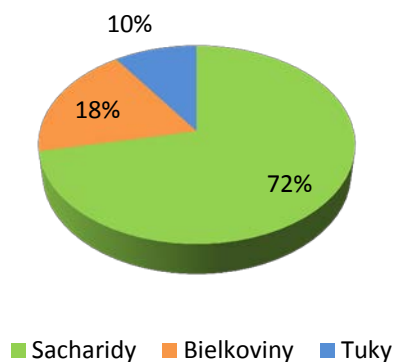
SACHARIDY	147.7 g
BIELKOVINY	43.0 g
TUKY	22.9 g



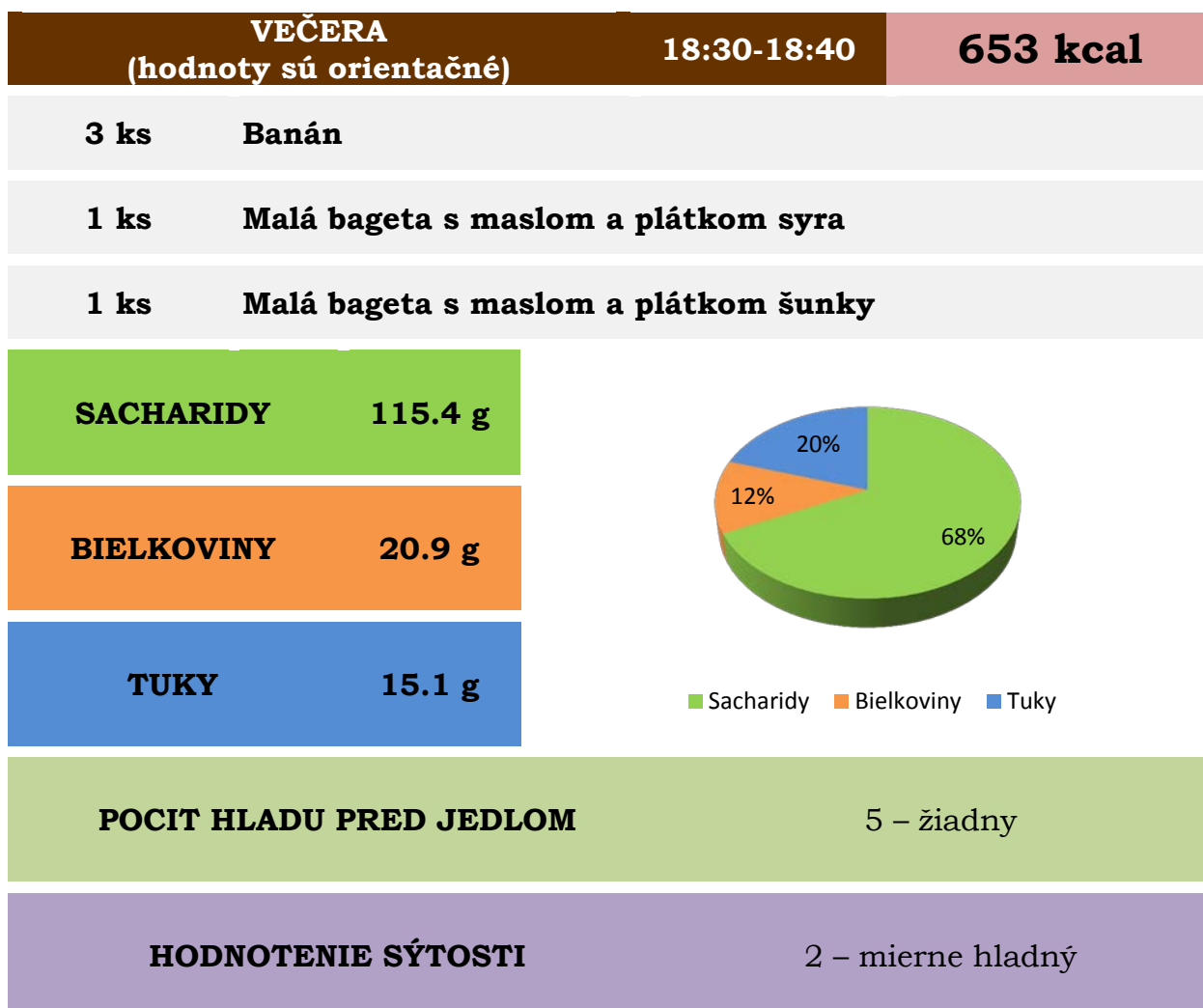
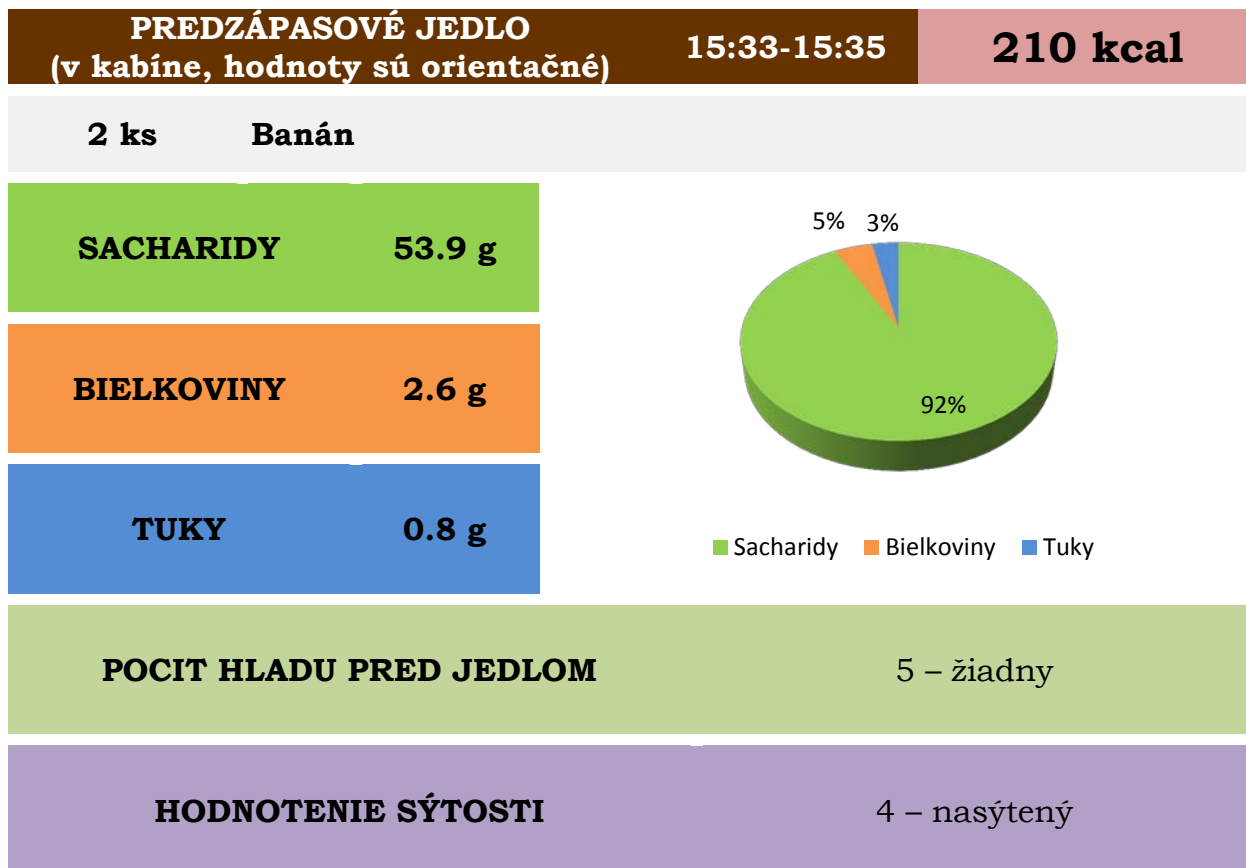
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

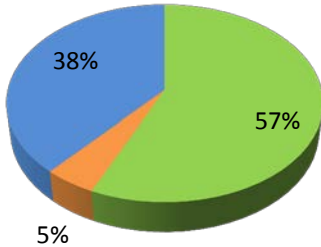
OBED		11:55-12:05	828 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
½ malého taniera	Pikantný šalát z kuskusu s cícerom, mrkvou a pažitkou		
¼ taniera	Kuracie soté na cibulke s kari omáčkou		
¼ taniera	Cestoviny rezance zo zemiakov		
1 veľký tanier	Listové šaláty (Dubáček, Lollo Rosso, Lollo Biondo)		
3 ks	Paradajka		
2 ks	Red'kovka červená		
¼ taniera	Dusené uhorky		
3 PL	Klíčky Alfalfa		

SACHARIDY	152.2 g
BIELKOVINY	39.4 g
TUKY	9.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



DRUHÁ VEČERA		22:50-23:05	559 kcal
300 ml	Jablčný Cider		
77 g	Mliečna čokoláda s orieškami		
SACHARIDY		77.0 g	
BIELKOVINY		6.4 g	
TUKY		23.3 g	
			
		Sacharidy Bielkoviny Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

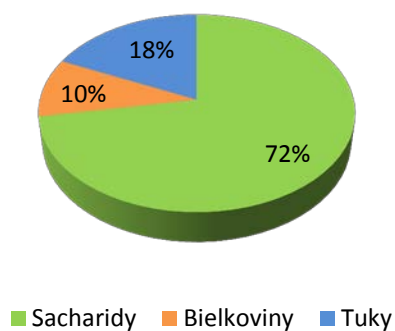
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		3 203 kcal	
SACHARIDY	546.2 g	■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	112.3 g		
TUKY	71.2 g		
VLÁKNINA	68.0 g		
PRÍJEM TEKUTÍN	4.0 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.40
PRÍJEM CHO	6.02 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.40

ŠTVRTOK – 3.9.2015

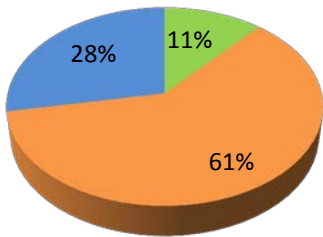
RANNÁ HMOTNOSŤ		89.3 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY		8:10-9:10	1 354 kcal
250 g	Biely jogurt plnotučný		
65 g	Pohánková krupica BIO		
480 ml	BIO mlieko plnotučné šetrne pasterizované		
16 ks	Datle sušené bez kôstok nesírené		
40 g	Karobový prášok		
35 g	Med lesný		
1 ČL	Škorica mletá		
20 g	Tapioca perly (urobené s vodou a mliekom ako pudíng)		
10 g	Kokosový cukor		

SACHARIDY	254.3 g
BIELKOVINY	33.8 g
TUKY	28.3 g

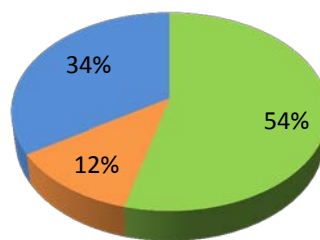


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		12:20	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		13.2 g	
TUKY		2.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED (aj v kaviarni, hodnoty sú orientačné)		13:45-15:00	1 773 kcal
250 ml	Latté Fredo		
1 ks	Čokoládový koláč		
5 plátkov	Pizza quattro formaggi		
30 g	Tapioca perly (urobené s vodou ako puding)		
100 g	Sušené slivky Ashlock bez kôstok nesírené		
100 g	Mliečna čokoláda s ovocím a orieškami		
10 g	Karobový prášok		
10 g	100 % kakaový prášok Alnatura		

SACHARIDY	241.2 g
BIELKOVINY	53.5 g
TUKY	67.3 g

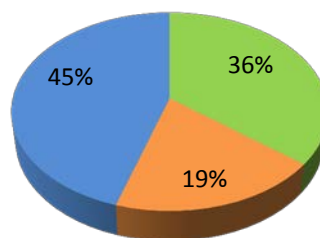


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		20:20-20:50	1 615 kcal
190 g	Celozrnný žitný chlieb (bez kôrky)		
93 g	BIO syr eidam 30 %		
1 ks	Volské oko na ex. pan. kokosovom oleji		
40 g	Rímsky šalát		
1 ČL	Rozmarín drvený		
½ ČL	Himalájska soľ		
480 ml	BIO mlieko plnotučné šetrne pasterizované		
107 g	Mliečna čokoláda s ovocím a orieškami		

SACHARIDY	141.1 g
BIELKOVINY	75.7 g
TUKY	79.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

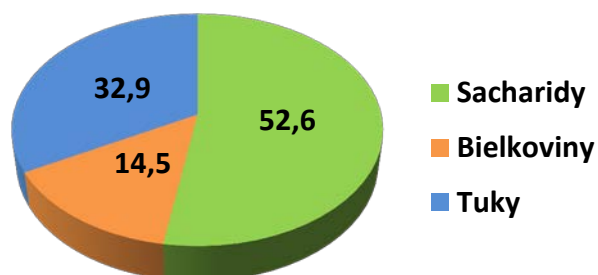
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 830 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	639.1 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	176.2 g
-------------------	----------------

TUKY	177.7 g
-------------	----------------

VLÁKNINA	71.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	3.5 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.25
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	7.16 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00
--------------------------------	-------------

STREDA – 2.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	89.6 kg
-----------------------	----------------

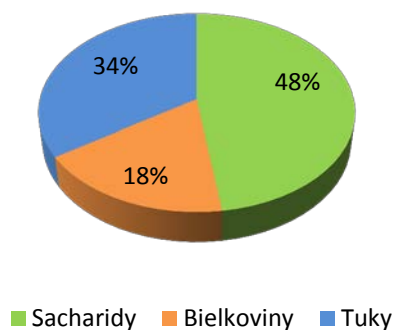
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3
---------------------	----------------	-----------------------	----------

RAŇAJKY	7:00-7:25	1 234 kcal
----------------	------------------	-------------------

590 g	Kefír z farmárskeho BIO mlieka (vlastná výroba)
--------------	--

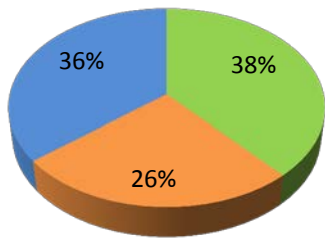
264 g	Quinoa červená a jasmínová ryža natural, obe varené spolu v pomere 2:1 (67 g a 34 g suchej, namočené a klíčené 3 dni spolu, klíčila len quinoa)
200 g	Tvaroh tučný
50 g	Domáci jahodový džem
20 g	Karobový prášok
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Škorica mletá

SACHARIDY	148.4 g
BIELKOVINY	56.0 g
TUKY	47.3 g



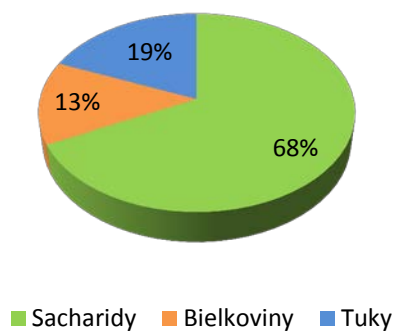
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)		10:45-11:15	449 kcal
500 ml	BIO kombucha s príchuťou žihľavy		
1 ks	Jahodový cheesecake (pečený priamo v kaviarni)		
150 ml	Cappuccino		
SACHARIDY69.6 g BIELKOVINY8.0 g TUKY16.0 g			
61% 32% 7% Sacharidy Bielkoviny Tuky			
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

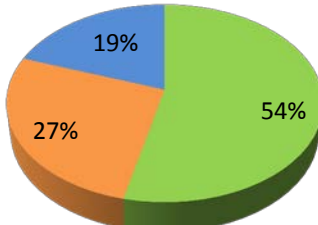
SNACK		13:40-13:43	116 kcal
250 ml	Caffe latte		
SACHARIDY		11.6 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		7.8 g	
TUKY		4.8 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		14:30-14:40	967 kcal
310 g	Žitné vločky hrubé (91 g suchých, namočené 7 hodín)		
148 g	Tvaroh tučný		
15 ks (117 g)	Datle sušené bez kôstok nesírené		
20 g	Karobový prášok		
10 g	100 % kakaový prášok Alnatura		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		

SACHARIDY	158.9 g
BIELKOVINY	31.6 g
TUKY	19.5 g

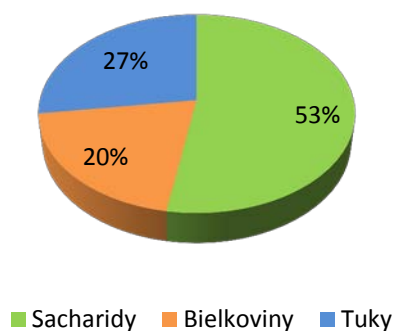


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		17:50	334 kcal
60 g	Gainer čokoládový (oba doplnky s 250 ml vody)		
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		44.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		22.2 g	
TUKY		7.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		20:10-20:25	985 kcal
400 g	Zelené fazuľky dusené na masle		
250 g	Biely jogurt plnotučný		
200 g	Celozrnný kamutový chlieb a rožok z kvásku (vlastná výroba)		
86 g	Fermentová sója natto		
82 g	Rímsky šalát		
1 ČL	Rozmarín drvený		
½ ČL	Himalájska soľ		

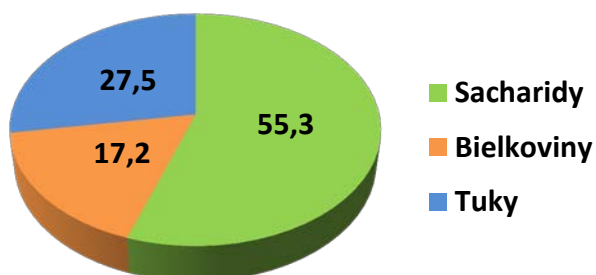
SACHARIDY	133.6 g
BIELKOVINY	51.1 g
TUKY	30.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 085 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	566.6 g
BIELKOVINY	176.7 g
TUKY	125.4 g
VLÁKNINA	74.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.8 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.50
PRÍJEM CHO	6.32 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

UTOROK – 1.9.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.9 kg

DĹŽKA SPÁNKU

8.0 hod

KVALITA SPÁNKU

3

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

11:30

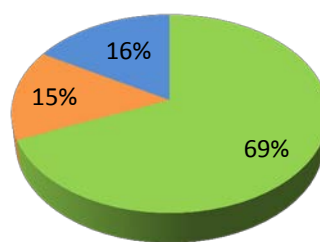
411 kcal

100 g Gainer čokoládový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED

12:30-12:55

1 756 kcal

590 g Kefir z farmárskeho BIO mlieka (vlastná výroba)

300 g Jasminová ryža natural varená (95 g suchej, namočená 24 hodín)

200 g Tvaroh tučný

40 g Karobový prášok

65 g Mliečna čokoláda s drvenými lieskovcami

20 g Med lesný

1 ČL Kurkuma mletá

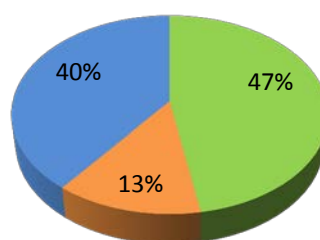
1 ČL Škorica mletá

150 ml Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY 213.0 g

BIELKOVINY 59.7 g

TUKY 79.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

15:55

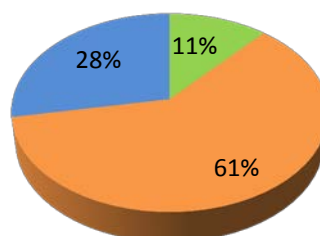
87 kcal

20 g Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY 2.5 g

BIELKOVINY 13.2 g

TUKY 2.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

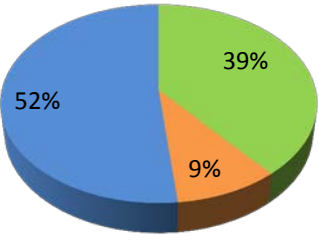
OLOVRANT

17:10-17:45

1 101 kcal

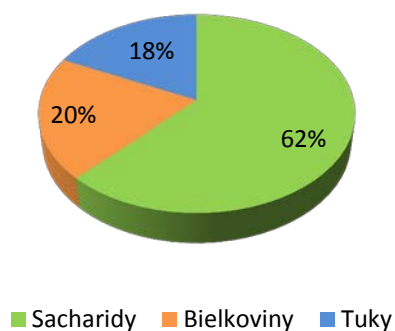
63 g RAW horká čokoláda 60 % orechy a čerešne

**3 ks
(187 g) Celozrnné špaldové palacinky**

400 g	Selský čokoládový jogurt (značka Hollandia)	
SACHARIDY	107.3 g	 39% 9% 52% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	26.0 g	
TUKY	63.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný

VEČERA		19:55-20:05	542 kcal
260 g	Celozrnné špaldové špagety varené (100 g suchých, namočené 24 hodín)		
273 g	Cuketa dusená		
60 g	Fermentová sója natto		
60 g	Rímsky šalát		
10 g	Horčica plnotučná		
7 g	Horčica bavorská		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Bazalka drvená		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	81.8 g
BIELKOVINY	26.3 g
TUKY	10.4 g

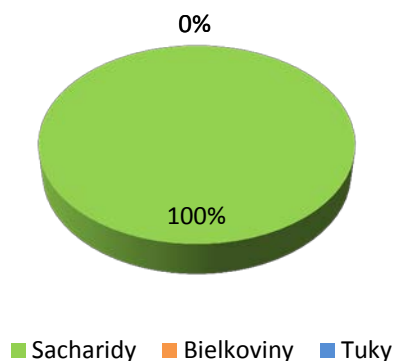


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

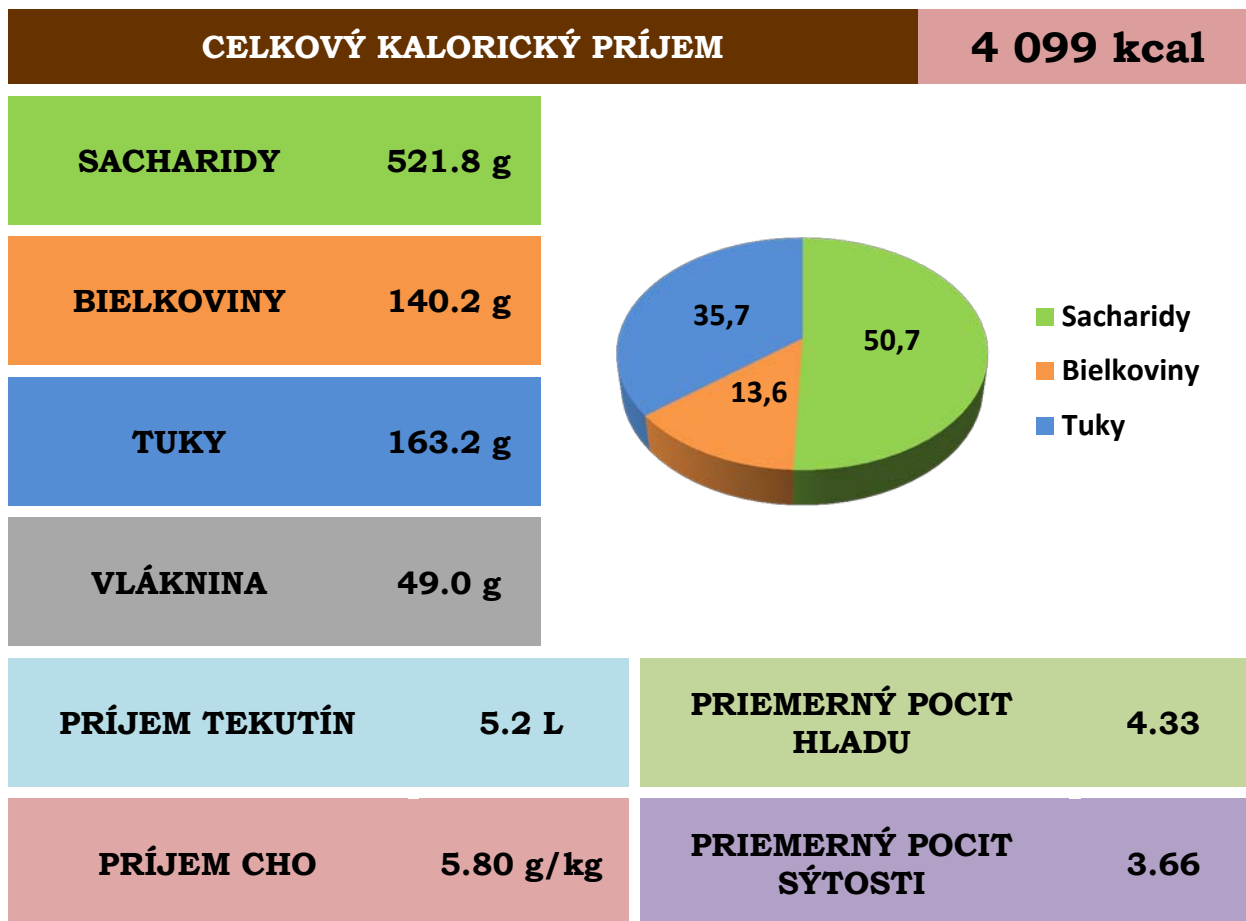
SNACK	21:05-21:20	203 kcal
--------------	--------------------	-----------------

400 ml	Jablčný Cider
---------------	----------------------

SACHARIDY	47.2 g
BIELKOVINY	0.0 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



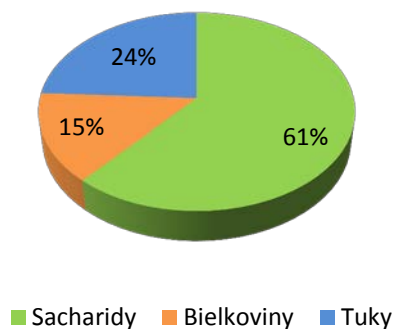
PONDELOK – 31.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.0 kg
DĹŽKA SPÁNKU	9.0 hod	KVALITA SPÁNKU 3

RAŇAJKY		9:00-9:45	1 329 kcal
340 g	Kefír z farmárskeho BIO mlieka (vlastná výroba)		
441 g	BIO mlieko farmárske šetrne pasterizované		
210 g	Šošovica červená polená varená (100 g suchej, namočená 24 hodín, mierne naklíčená)		
171 g	Celozrnný kamutový chlieb a rožok z kvásku (vlastná výroba)		
60 g	Čerstvý polomäkký prírodný syr		
100 g	Rímsky šalát		

1 ČL	Kurkuma mletá
2 ČL	Bazalka drvená
½ ČL	Himalájska soľ
1 ČL	Rybí olej

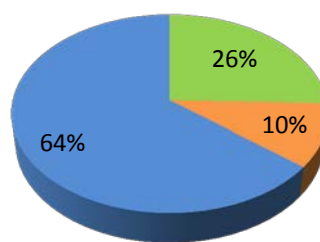
SACHARIDY	156.1 g
BIELKOVINY	74.4 g
TUKY	42.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

VEČERA		1 733 kcal
500 ml	Mlieko farmárske šetrne pasterizované	
260 g	BIO smotana 30 % stuhnutá (stuhla v chladničke)	
20 g	Čokoládový puding bezlepkový	
250 ml	Mlieko farmárske šetrne pasterizované	
20 g	Med lesný	
450 g	Tekvica Hokkaido dusená na masle	
55 g	Čerstvý polomäkký prírodný syr	

SACHARIDY	109.9 g
BIELKOVINY	44.3 g
TUKY	123.1 g



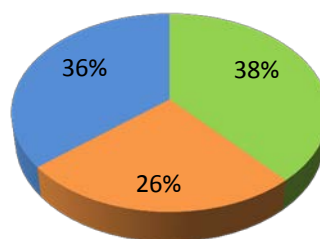
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	20:15-20:20	233 kcal
---	--------------------	-----------------

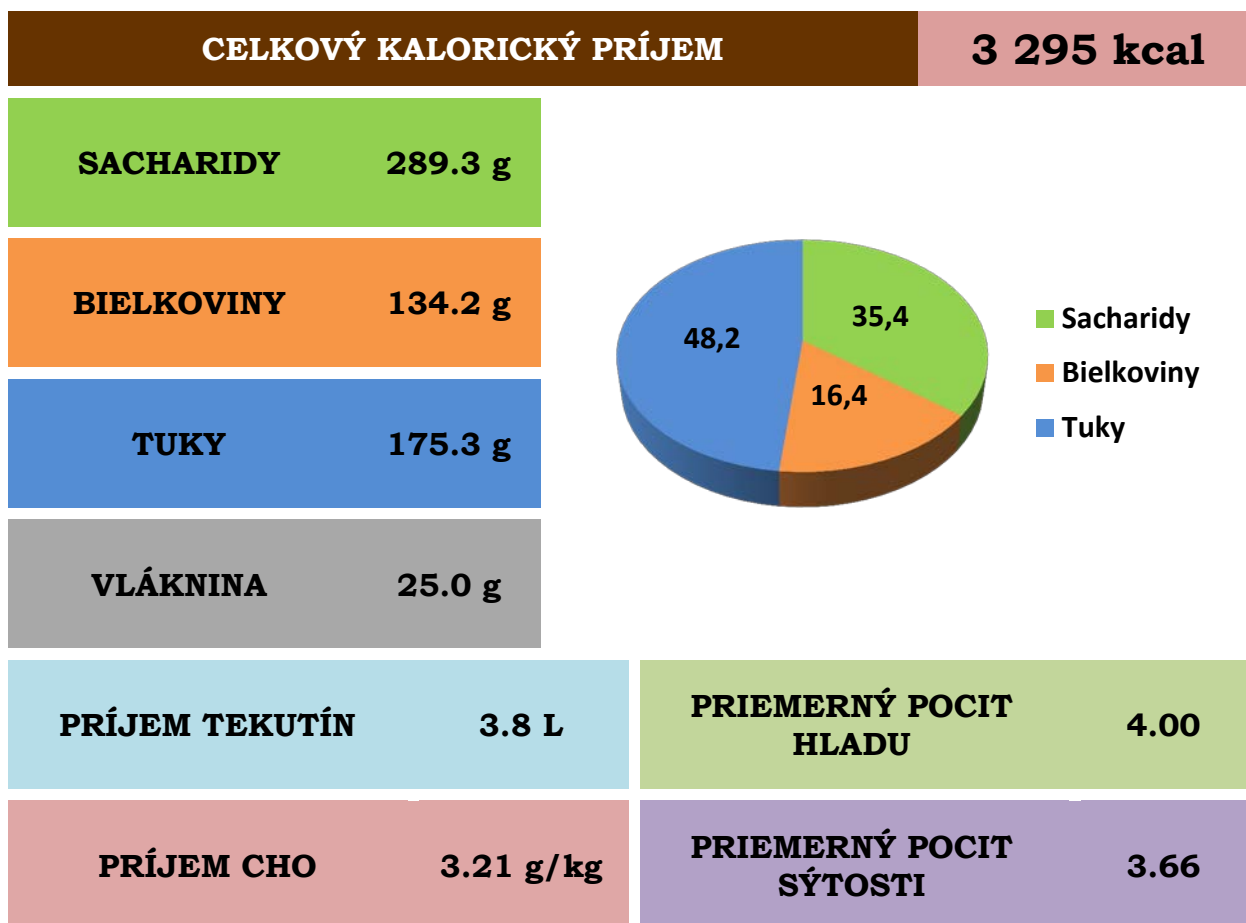
500 ml	JUMBO latté
---------------	--------------------

SACHARIDY	23.3 g
BIELKOVINY	15.5 g
TUKY	9.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



NEDEĽA – 30.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.1 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU 4

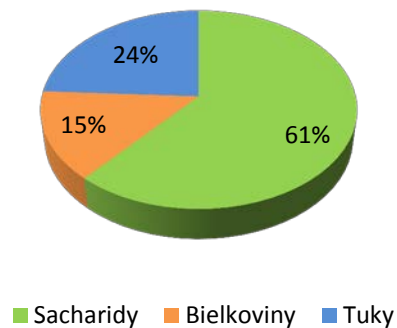
RAŇAJKY		9:10-10:00	1 152 kcal
196 g	Naklíčená špalda krátko blanšírovaná (100 g suchej, vlastná výroba)		
385 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
300 ml	BIO mlieko farmárske šetrne pasterizované		
500 ml	Sladká srvátka jogurtová s vanilkou		
35 g	Med lesný		
10 g	100 % kakaový prášok Alnatura		

1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY 171.4 g

BIELKOVINY 40.5 g

TUKY 30.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

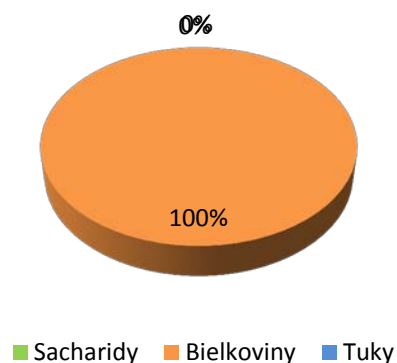
SNACK 10:35-11:15 **2 kcal**

500 ml Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.6 g

TUKY 0.0 g

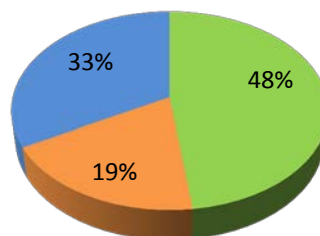


POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

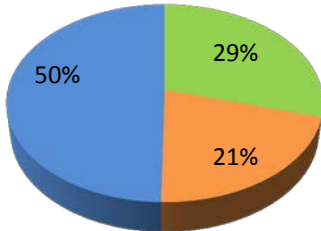
OBED		13:30-13:50	857 kcal
195 g	Naklíčená špalda krátko blanšírovaná (100 g suchej, vlastná výroba)		
2 ks	Vajcia urobené ako praženica s párkom a cibuľou na masle		
60 g	Párok (bez škrobu, lepku, prídavných látok a dusitanov)		
¾ ks	Bio uhorka čerstvá so šupkou (200 g)		
100 g	Rímsky šalát		
64 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky)		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	104.7 g
BIELKOVINY	41.6 g
TUKY	32.0 g



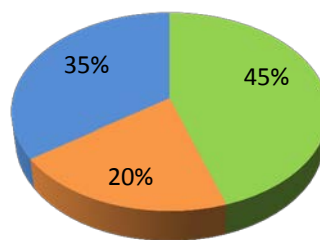
■ Sacharidy
 ■ Bielkoviny
 ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OLOVRANT		17:10	297 kcal
450 g	Kefir z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		21.6 g	 50% 29% 21% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		15.3 g	
TUKY		16.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		19:00-20:05	1 209 kcal
250 ml	Choco latte machiatto		
1 porcia	Špagety Italiana (s mozzarellou a kuracím mäsom)		
¾ porcie	Lasagne Bolognese (s mletým hovädzím mäsom)		
1 kopček	Zmrzlina Mozartova čokoláda		
1 kopček	Zmrzlina jogurtová		
1 kopček	Zmes zmrzliny banán v čokoláde a lieskový orech		
1 ks	Kornútok na zmrzlinu pšenično-žitný		

SACHARIDY	134.4 g
BIELKOVINY	61.0 g
TUKY	46.2 g

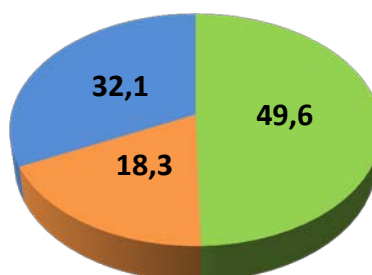


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 518 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	432.1 g
BIELKOVINY	159.1 g
TUKY	124.4 g
VLÁKNINA	62.0 g



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

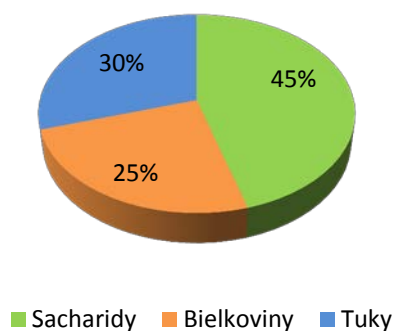
PRÍJEM TEKUTÍN	3.8 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	3.60
PRÍJEM CHO	4.80 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.20

SOBOTA – 29.8.2015

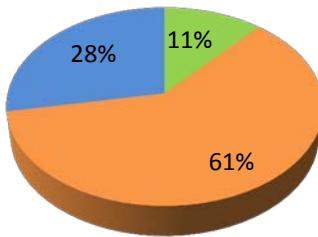
RANNÁ HMOTNOSŤ			89.7 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	5

RAŇAJKY		7:50-8:05	1 028 kcal
225 g	Amarant varený (100 g suchého, namočený 24 hodín v kefire vlastnej výroby – 231 g)		
330 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba, spolu 581 g kefiru)		
140 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
17 g	Datľový sirup		
1 PL (15 g)	Med lesný		
10 g	100 % kakaový prášok Alnatura		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	109.7 g
BIELKOVINY	60.1 g
TUKY	31.9 g

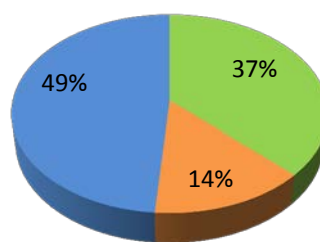


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:50	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		13.2 g	
TUKY		2.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		13:35-15:40	2 296 kcal
(na trhu a v cukrárni, hodnoty sú orientačné)			
1 ks	Roybeef burger (hovädzia roštenka, domáca majonéza, zelenina)		
250 ml	Caffe latte		
1 ks	Čokoládový koláč s čerstvými čučoriedkami		
¾ ks	Mrkvový koláč s orechmi		
1 veľký kopček	Zmrzlina zakysaná smotana s čučoriedkami		
1 veľký kopček	Zmrzlina jogurtová s malinami		
1 veľký kopček	Zmes zmrzliny ricotta coffee a stracciatella		
1 ks	Kornútok na zmrzlinu		
5 ks (45 g)	Čokoládové Truffles s lieskovcami		
500 g	Biely jogurt		
100 g	Kefir z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		

SACHARIDY	214.6 g
BIELKOVINY	81.3 g
TUKY	124.8 g

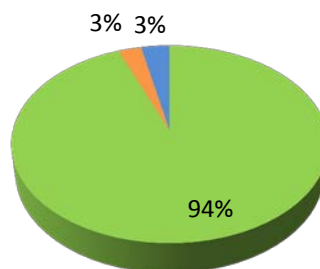


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

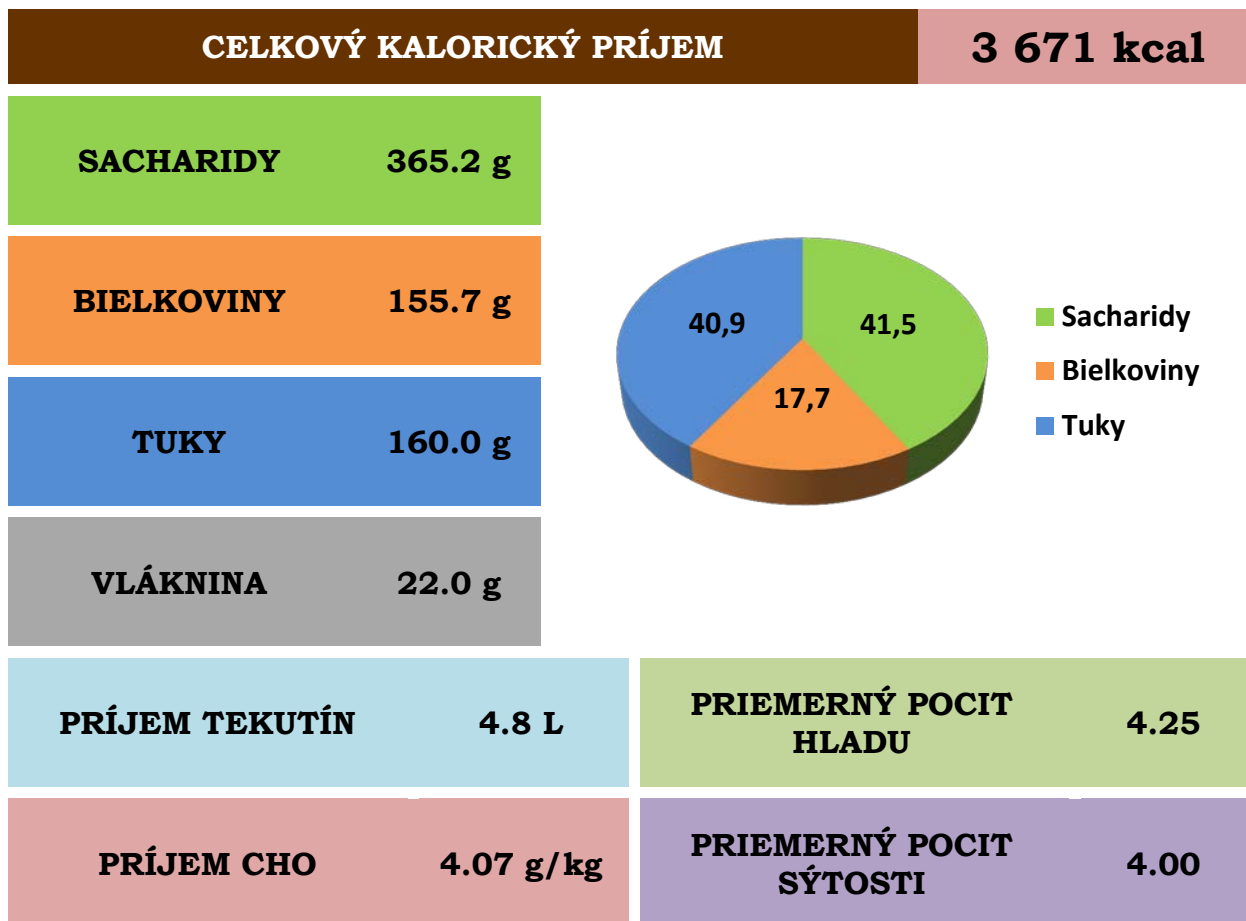
VEČERA (v bare, hodnoty sú orientačné)		20:15-21:15	260 kcal
400 ml	Jablčný Cider		
500 ml	Domáca uhorková limonáda		
500 ml	Domáca malinová limonáda		

SACHARIDY	38.4 g
BIELKOVINY	1.1 g
TUKY	0.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

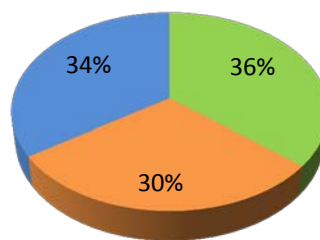


PIATOK – 28.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.1 kg
DĹŽKA SPÁNKU	8.5 hod	KVALITA SPÁNKU 5

DESIATA	10:40-10:45	432 kcal
2 krajce (112 g)	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky)	
70 g	Syr koliba	
1 ČL	Rybí olej	

SACHARIDY	37.7 g
BIELKOVINY	31.2 g
TUKY	16.0 g

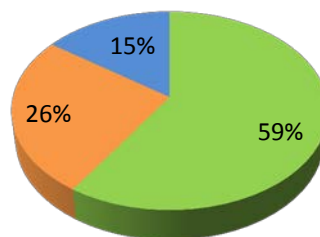


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

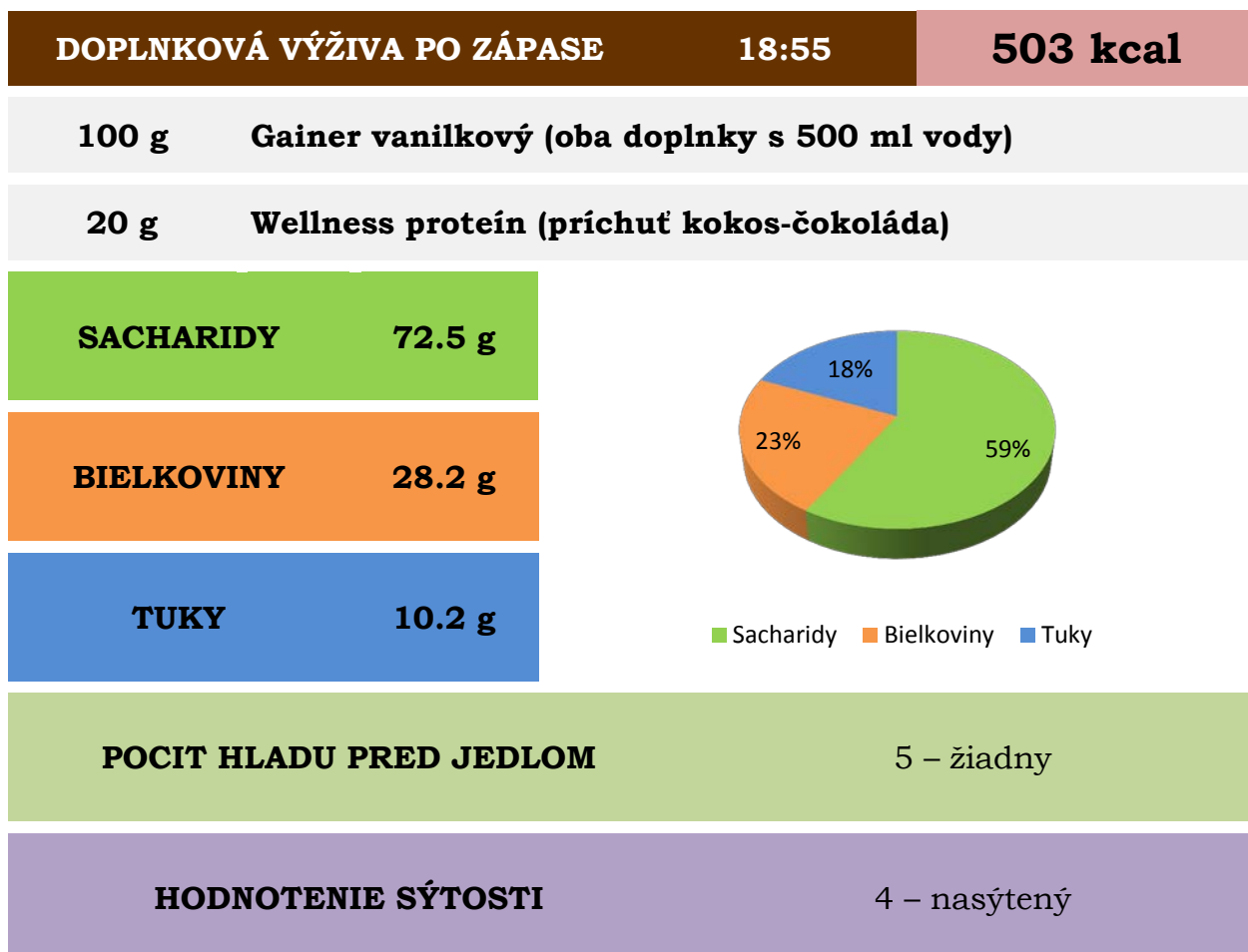
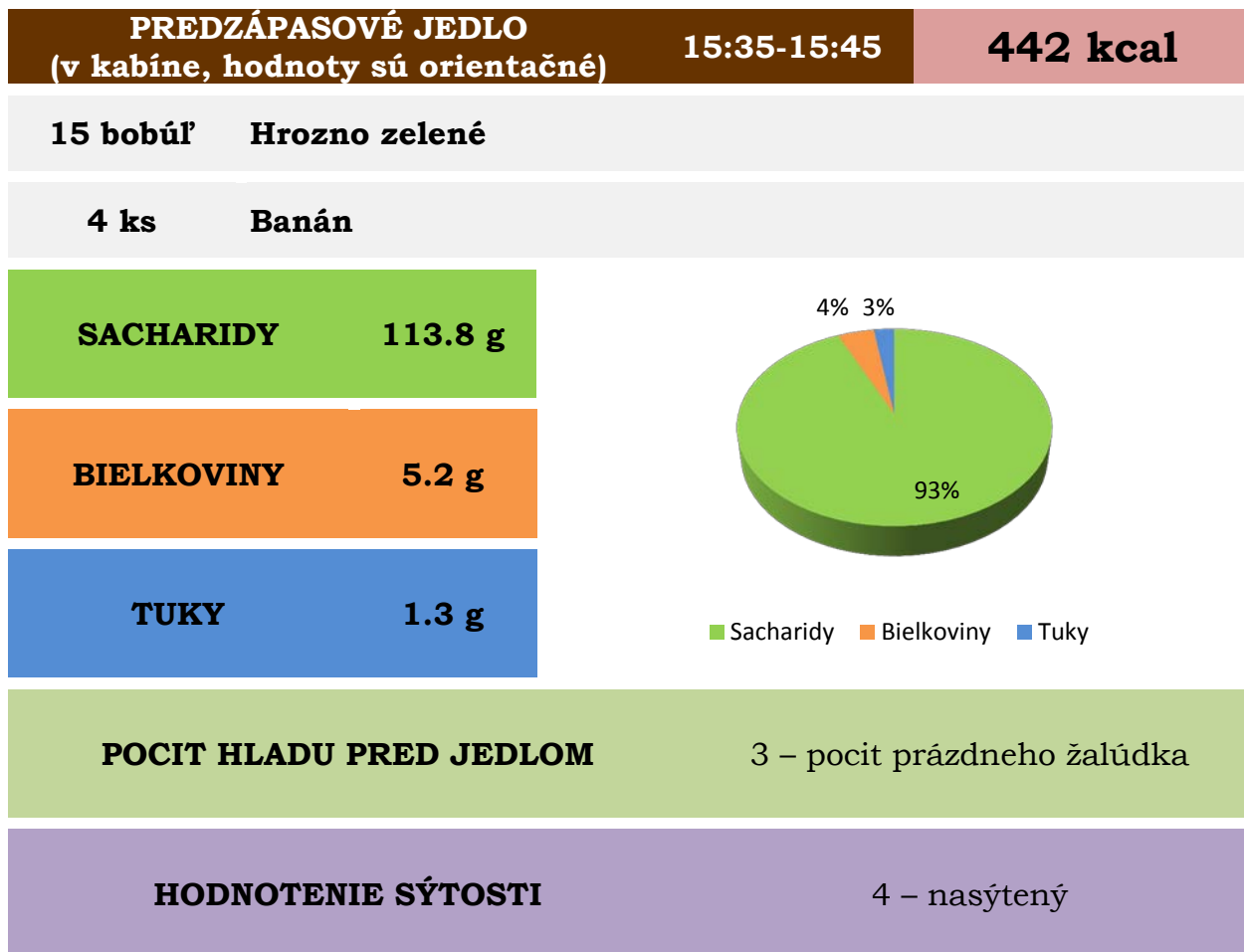
OBED (v jedálni, hodnoty sú orientačné)		12:35-12:40	444 kcal
1 porcia	Hovädzí vývar so pšeničnými rezancami a kúskami mäsa		
1 porcia	Ryža biela varená s hráškom		
1 malá porcia	Hovädzie mäso varené so zahustenou omáčkou		
1 miska	Kapustový šalát		

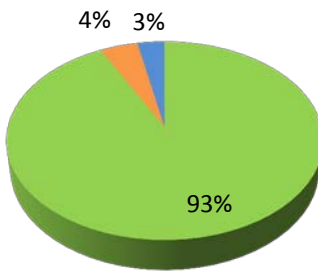
SACHARIDY	63.7 g
BIELKOVINY	27.7 g
TUKY	7.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

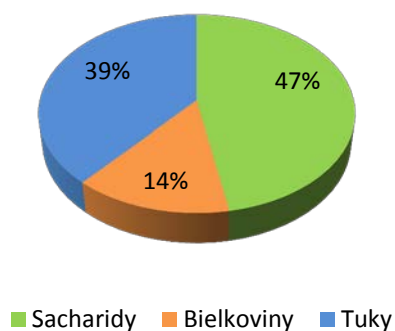
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



POZÁPASOVÉ JEDLO (v kabíne, hodnoty sú orientačné)		19:15	180 kcal
2 ks	Banán		
SACHARIDY 46.1 g		 4% 3% 93% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY 2.2 g			
TUKY 0.7 g			
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA (v cukrárni, hodnoty sú orientačné)		21:00-21:35	1 640 kcal
250 ml	Caffe latte		
250 ml	Horúca čokoláda		
1/3 pohára	Chai latte		
1 veľký kopček	Bazalková zmrzlina		
1 veľký kopček	Mangová zmrzlina		
Pár hltov	Vanilková a čokoládová zmrzlina (od priateľky)		
1 ks	Kornútok na zmrzlinu		
1 ks	Čokoládový koláč s marcipánom na vrchu		
1 ks	Krémový koláč s orechmi		
1 ks	Čokoládový muffin		
¼ ks	Tvarohový koláč s figami		

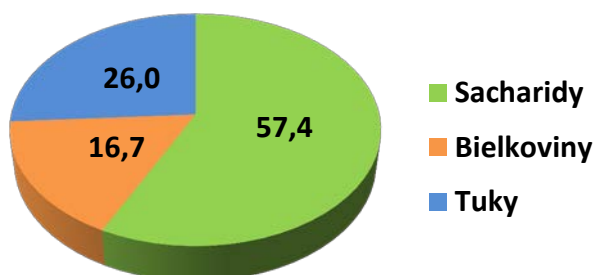
SACHARIDY	193.8 g
BIELKOVINY	58.6 g
TUKY	70.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 641 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	527.6 g
BIELKOVINY	153.4 g
TUKY	106.1 g
VLÁKNINA	36.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.5 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.16
PRÍJEM CHO	5.92 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

ŠTVRTOK – 27.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

88.4 kg

DĹŽKA SPÁNKU A LEŽANIA

4 + 2.5 hod

KVALITA SPÁNKU

5

DESIATA

10:05-10:40

777 kcal

200 g

Datle sušené bez kôstok nesírené

300 ml

Čerstvé ovocné smoothie (jahody, maliny, čučoriedky, jablko, med, jogurt Hollandia, v predajni UGOVA čerstvá šťáva)

SACHARIDY

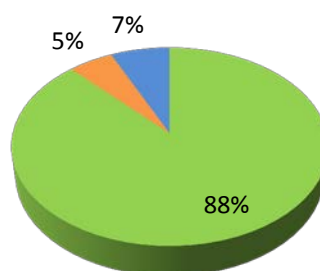
166.5 g

BIELKOVINY

9.9 g

TUKY

5.8 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED

12:05-12:25

1 499 kcal

500 g

Biely jogurt z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)

66 g

Celozrnná špaldová krupica (namočená v mlieku 18 hodín)

446 g

Mlieko plnotučné

145 g

Tvaroh tučný

5 ks
(45 g)

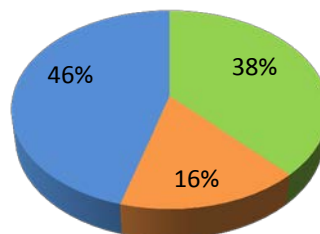
Čokoládové Truffles s lieskovcami

30 g

Med lesný

20 g	100 % kakaový prášok Alnatura
2 ČL	Kurkuma mletá
2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	147.0 g
BIELKOVINY	64.2 g
TUKY	78.6 g



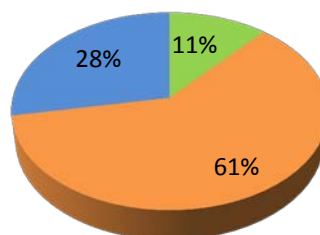
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	18:30	87 kcal
---------------------------	--------------	----------------

20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	2.5 g
BIELKOVINY	13.2 g
TUKY	2.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v reštaurácii a kaviarni, hodnoty sú orientačné)		20:00-21:30	2 820 kcal
220 ml	Cappuccino		
1 porcia	Hovädzí vývar s domácimi pšeničnými rezancami		
1 plátok	Losos grilovaný		
1 ks	Zemiak varený v šupke (prekrojený napol) naplnený zakysanou smotanou a gratinovaný syrom		
1 naberačka	Špenát varený		
2 hlty	Kuracie prsia grilované (z priateľkinej porcie)		
1 ks	Tiramisu		
1 ks	Malinový koláč (maliny v šľahačke na čokoládovej piškóte potiahnuté pravým marcipánom)		
¼ ks	Malinový koláč so želatínou a orechmi		
1 ks	Čokoládový koláč		
¼ ks	Jablkový závin s čokoládou		
3 a ½ veľkých kopčekov	Arašidová zmrzlina		
1 ks	Čokoládový kornútok		

SACHARIDY293.6 g

BIELKOVINY111.0 g

TUKY132.7 g

42%

16%

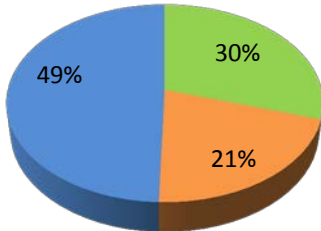
42%

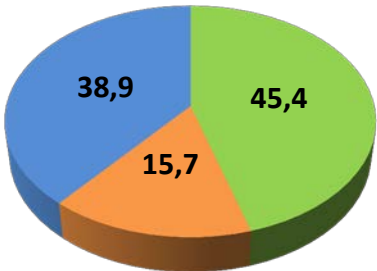
Sacharidy

Bielkoviny

Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

DRUHÁ VEČERA		23:00-23:05	410 kcal
600 g	Biely jogurt z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
130 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
SACHARIDY		35.6 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		24.8 g	
TUKY		26.3 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		5 594 kcal	
SACHARIDY	645.2 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky	
BIELKOVINY	223.1 g		
TUKY	246.1 g		
VLÁKNINA	47.0 g		
PRÍJEM TEKUTÍN	4.0 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.60
PRÍJEM CHO	7.30 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.20

STREDA – 26.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.2 kg

DĹŽKA SPÁNKU

5.0 hod

KVALITA SPÁNKU

5

JEDLO PRED TRÉNINGOM

9:35

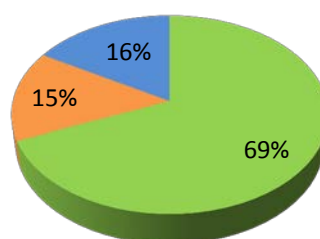
416 kcal

100 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

12:30-12:35

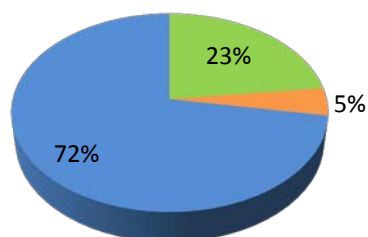
545 kcal

100 g Horká čokoláda 72 %

SACHARIDY 31.0 g

BIELKOVINY 6.0 g

TUKY 43.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

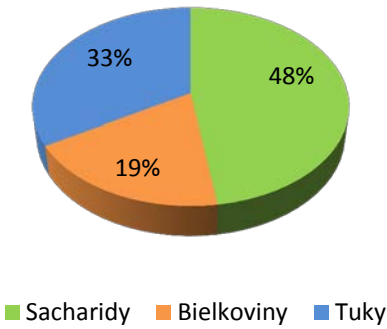
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OBED	13:00-13:25	919 kcal
-------------	--------------------	-----------------

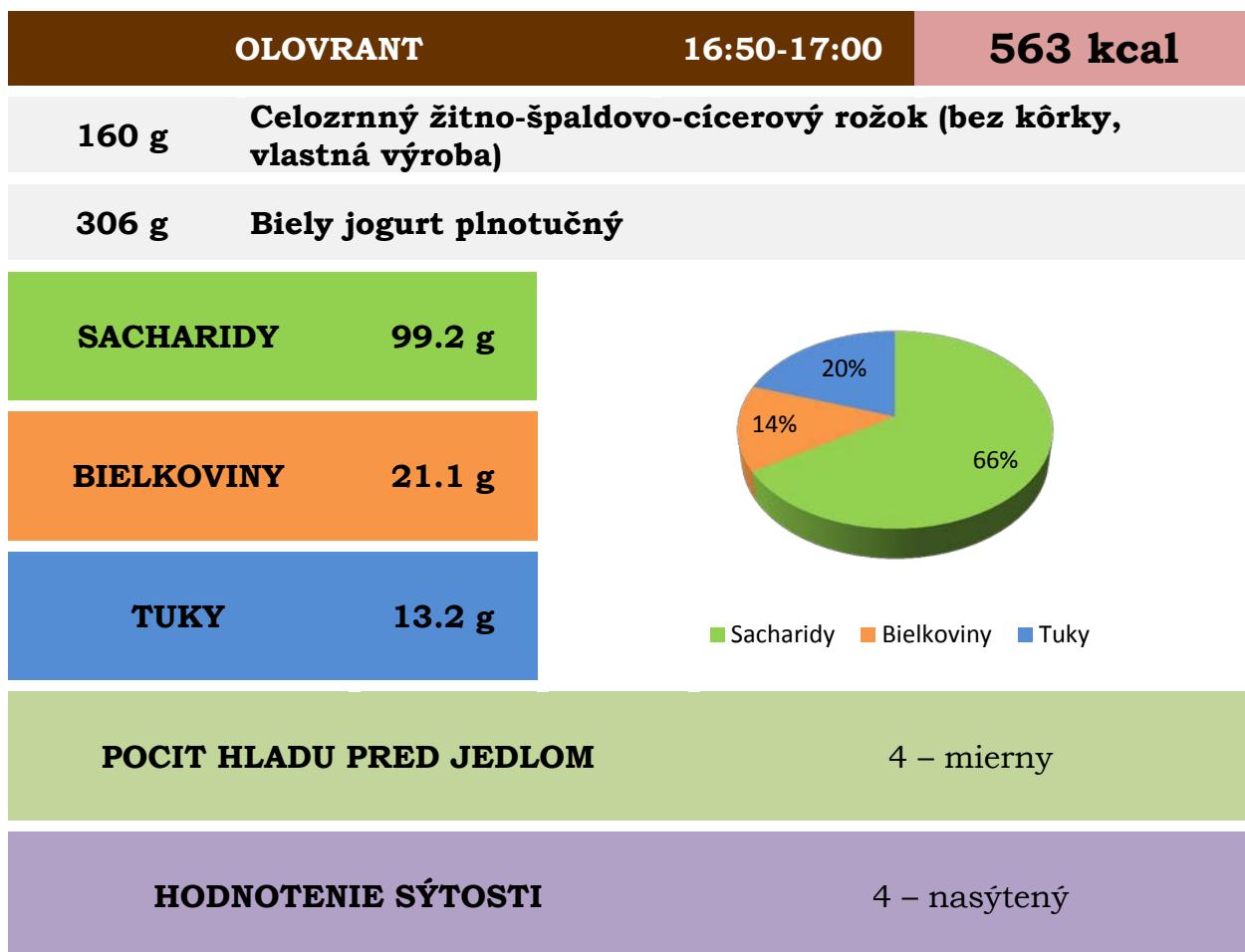
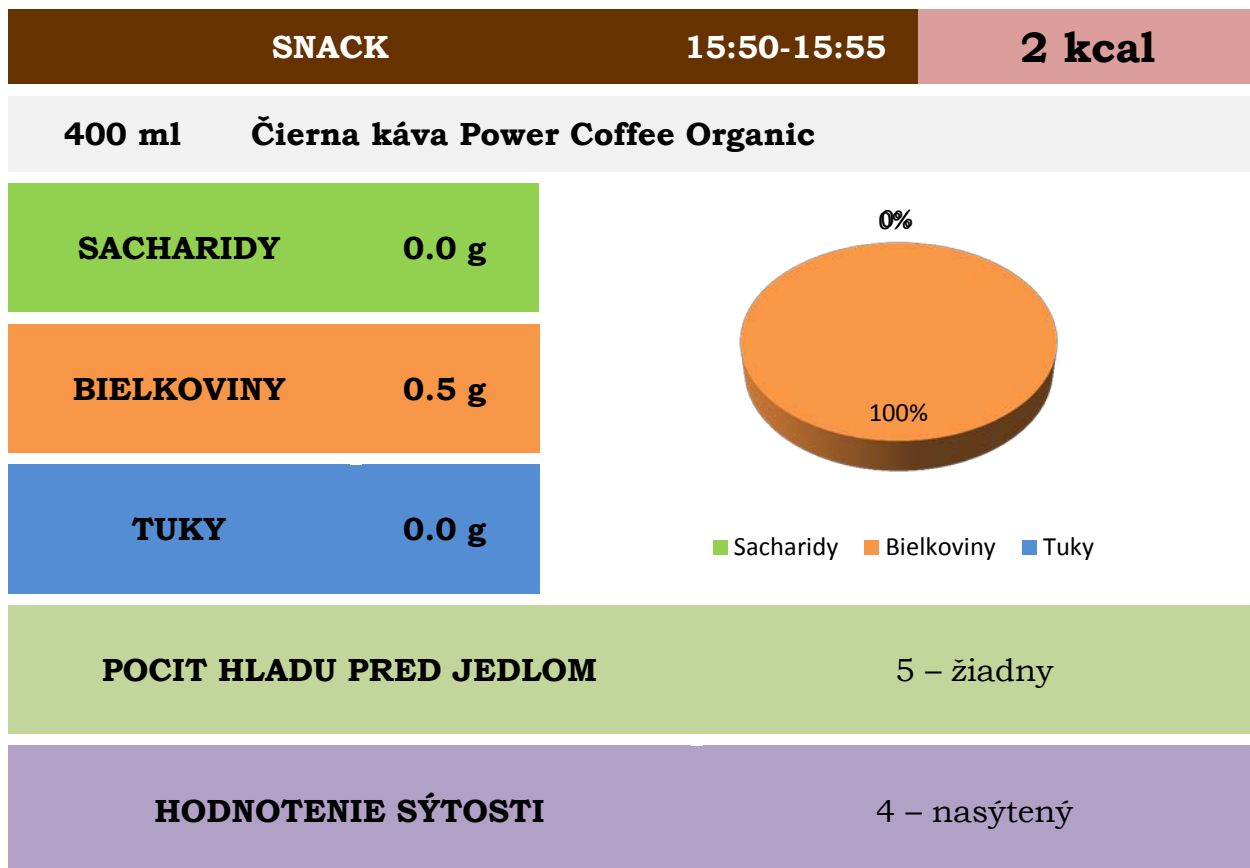
320 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
228 g	Žitné vločky hrubé (80 g suchých, namočené 3 dni)
150 g	Tvaroh tučný
70 g	Domáci jahodový džem
20 g	Kakao na pečenie
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Rybí olej

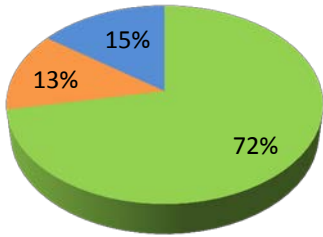
SACHARIDY	107.5 g
BIELKOVINY	42.9 g
TUKY	33.5 g

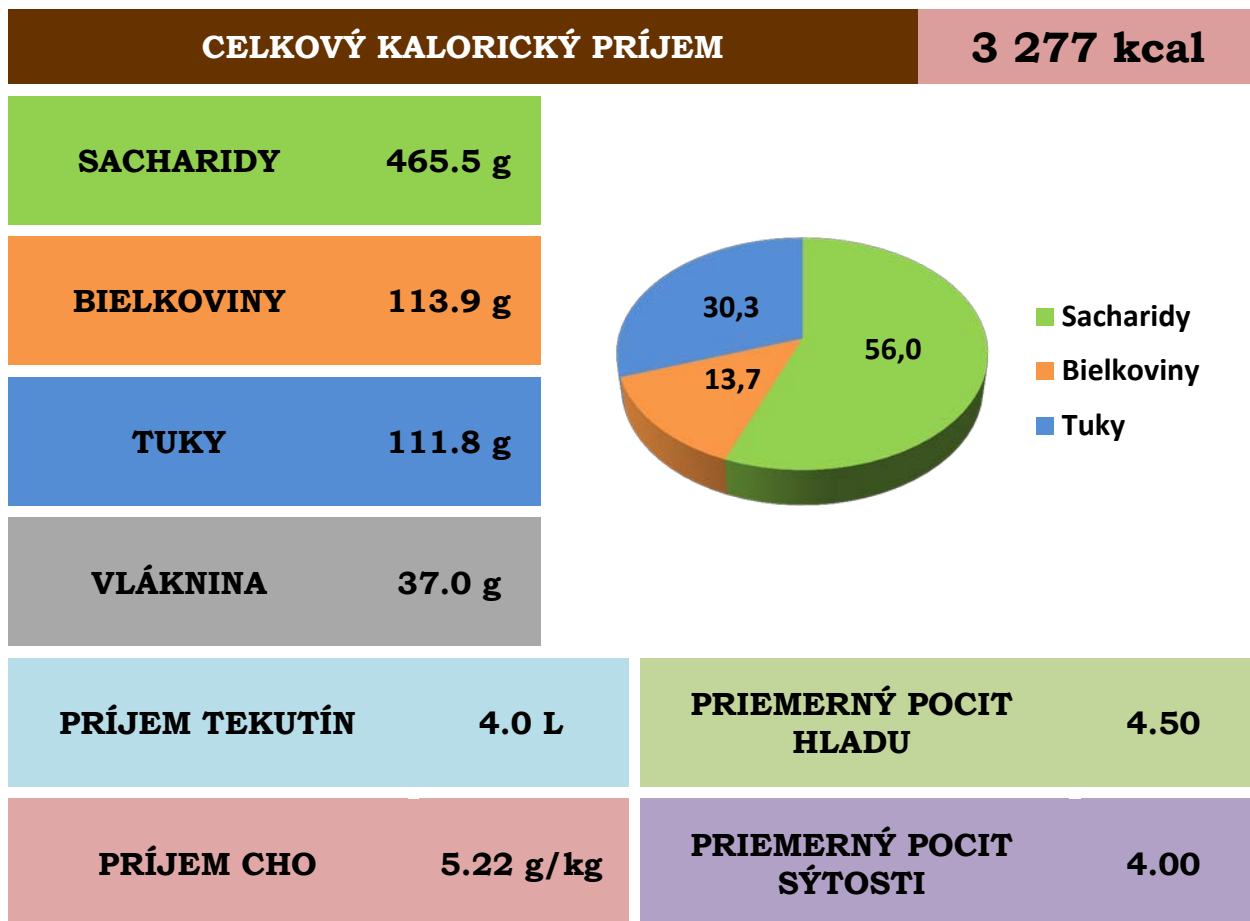


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

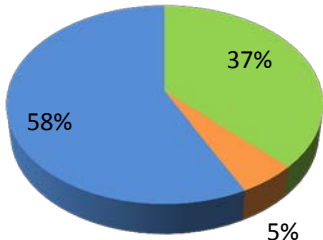


VEČERA		20:00-20:20	832 kcal
350 g	Hrozno zelené		
232 g	Celozrnné cestoviny špirály z tvrdej pšenice (100 g suchých)		
100 g	Tvaroh tučný		
30 g	Med lesný		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		157.8 g	 72% 15% 13% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		28.4 g	
TUKY		14.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

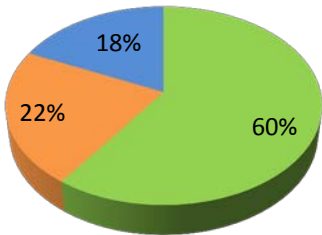


UTOROK – 25.8.2015

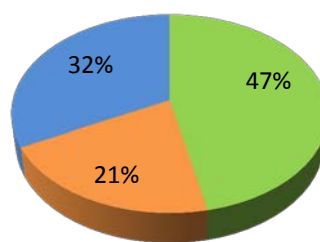
RANNÁ HMOTNOSŤ		90.1 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

SNACK		12:04-12:08	582 kcal
(hodnoty sú orientačné)			
500 ml	Čerstvý zeleninovo-ovocný kokteil (cvikla, mrkva, jablko, zeler) s kvapkou panenského olivového oleja (v predajni UGOVA čerstvá šťáva)		
1 ks (70 g)	RAW horká čokoláda 70 % pomarančová (značka Lifefood)		
SACHARIDY		55.8 g	 58% 37% 5% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		7.8 g	
TUKY		38.1 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OBED		13:05-13:40	866 kcal
228 g	Fazuľa pinto varená (100 g suchej, namočená 2 dni)		
84 g	Celozrnný žitno-špaldovo-cícerový rožok (bez kôrky, vlastná výroba)		
146 g	Zelené fazuľky krátko podusené		
60 g	Syr parenica		
30 g	Horčica bavorská		
1 ČL	Rozmarín drvený		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		

1 ČL	Rybí olej	
SACHARIDY	131.1 g	 60% 22% 18% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	48.4 g	
TUKY	17.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený
VEČERA		16:30-16:35
		713 kcal
250 g	Egreše (úroda mojich rodičov)	
460 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)	
114 g	Fazuľa pinto varená (50 g suchej, namočená 2 dni)	
30 g	Syr parenica	
15 g	Horčica bavorská	
½ ČL	Rozmarín drvený	
½ ČL	Kurkuma mletá	
¼ČL	Himalájska soľ	

SACHARIDY	84.6 g
BIELKOVINY	37.9 g
TUKY	26.2 g



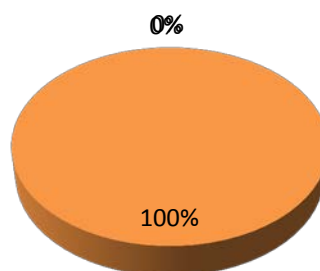
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	18:20-18:25	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

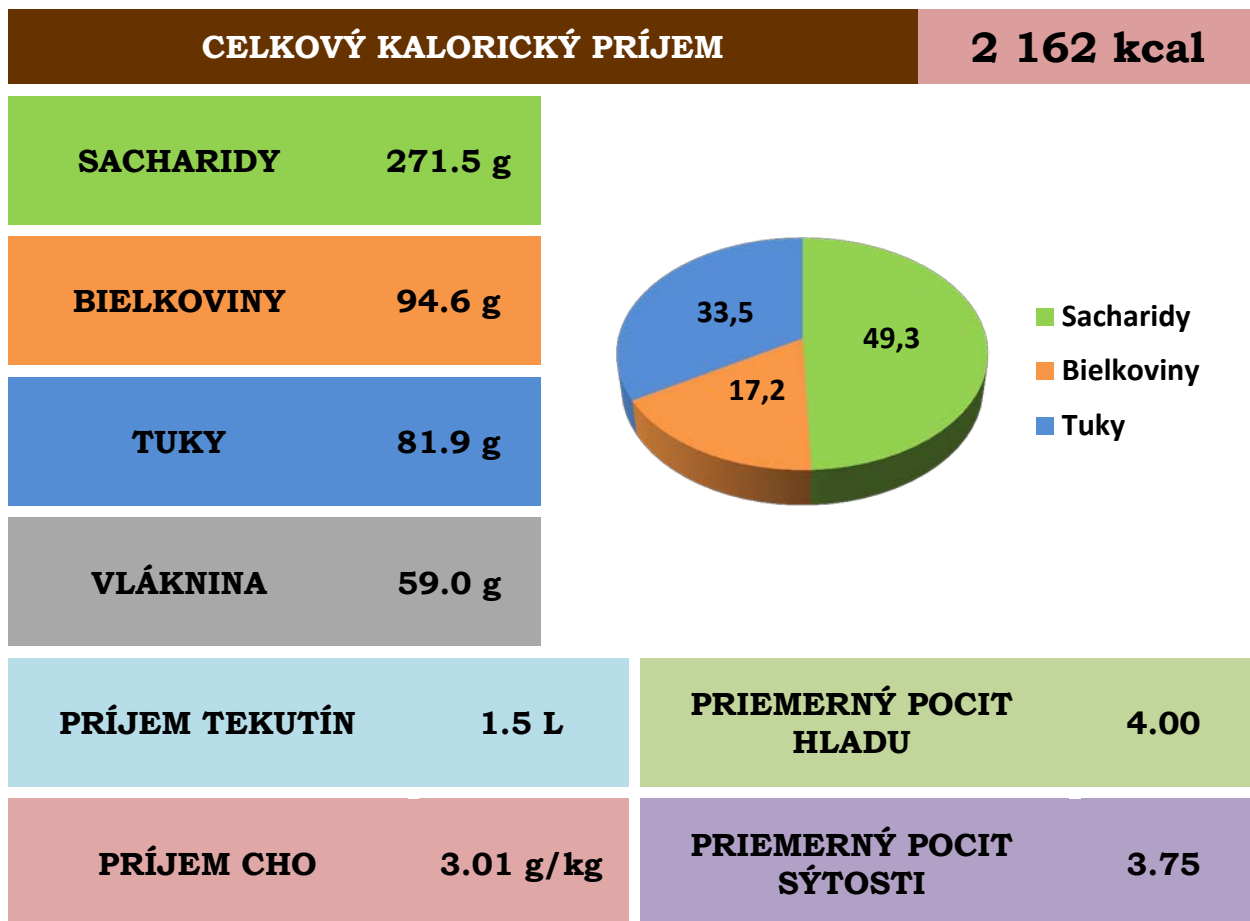
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

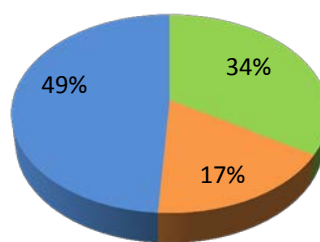


PONDELOK – 24.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			90.1 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	5

RAŇAJKY		8:10-8:25	761 kcal
130 g	Celozrnný žitný chlieb (bez kôrky)		
500 g	Jogurt biely selský		
65 g	Rímsky šalát		
25 g	Maslo		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	63.2 g
BIELKOVINY	32.5 g
TUKY	40.8 g



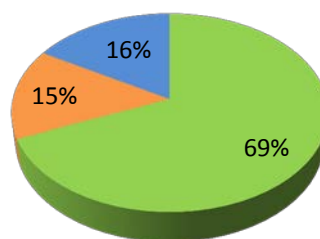
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	12:43	411 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

100 g	Gainer čokoládový s 500 ml vody
--------------	--

SACHARIDY	70.0 g
BIELKOVINY	15.0 g
TUKY	7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)	14:10-14:35	916 kcal
---	--------------------	-----------------

330 ml	Uhorková limonáda
---------------	--------------------------

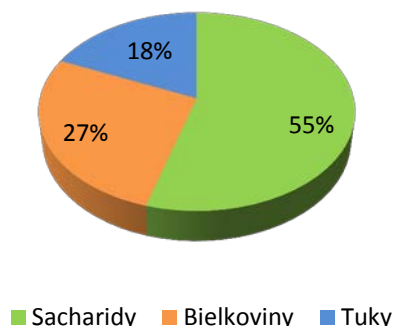
1 porcia	Španielska rybacia polievka s kúskom toastu
-----------------	--

1 porcia	Indické curry (kuracie mäso, korenie, kokosové mlieko, ryža, smažené lupienky papadum)
1 porcia	Jasmínová ryža biela varená (ku curry)
5 PL	Jasmínová ryža biela varená (dojedená po priateľke)

SACHARIDY 112.3 g

BIELKOVINY 55.8 g

TUKY 16.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

OLOVRANT 16:20-16:30 **398 kcal**
(hodnoty sú orientačné)

1 ks Jogurtová zmrzlina s kokosom a čokoládou

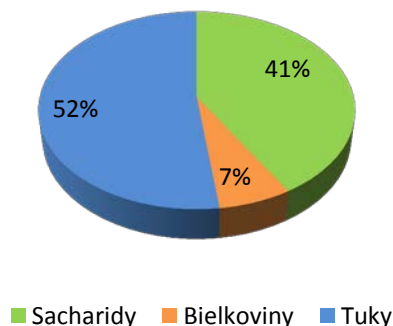
1/3 ks Zmrzlina vlašský orech s figami

2 ks Čokoládový kornútok na zmrzlinu

SACHARIDY 43.3 g

BIELKOVINY 6.9 g

TUKY 24.2 g



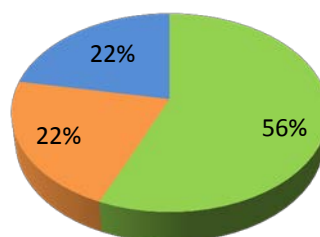
POCIT HLADU PRED JEDLOM 4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA

19:40-20:10

1 076 kcal**280 g Celozrnné pšeničné cestoviny Farfalle (109 g suchých)****93 g Syr eidam 30 %****50 g Kečup sladký****31 g Celozrnný žitný chlieb (bez kôrky)****2 ks
(2 x 150 g) BIO jogurt čokoládový****100 g Rímsky šalát****1 ks Uhorka so šupkou (285 g, úroda mojich rodičov)****1 ČL Rozmarín drvený****1 ČL Kurkuma mletá****½ ČL Kayenské korenie****1 ČL Rybí olej****SACHARIDY 149.6 g****BIELKOVINY 57.1 g****TUKY 26.0 g**

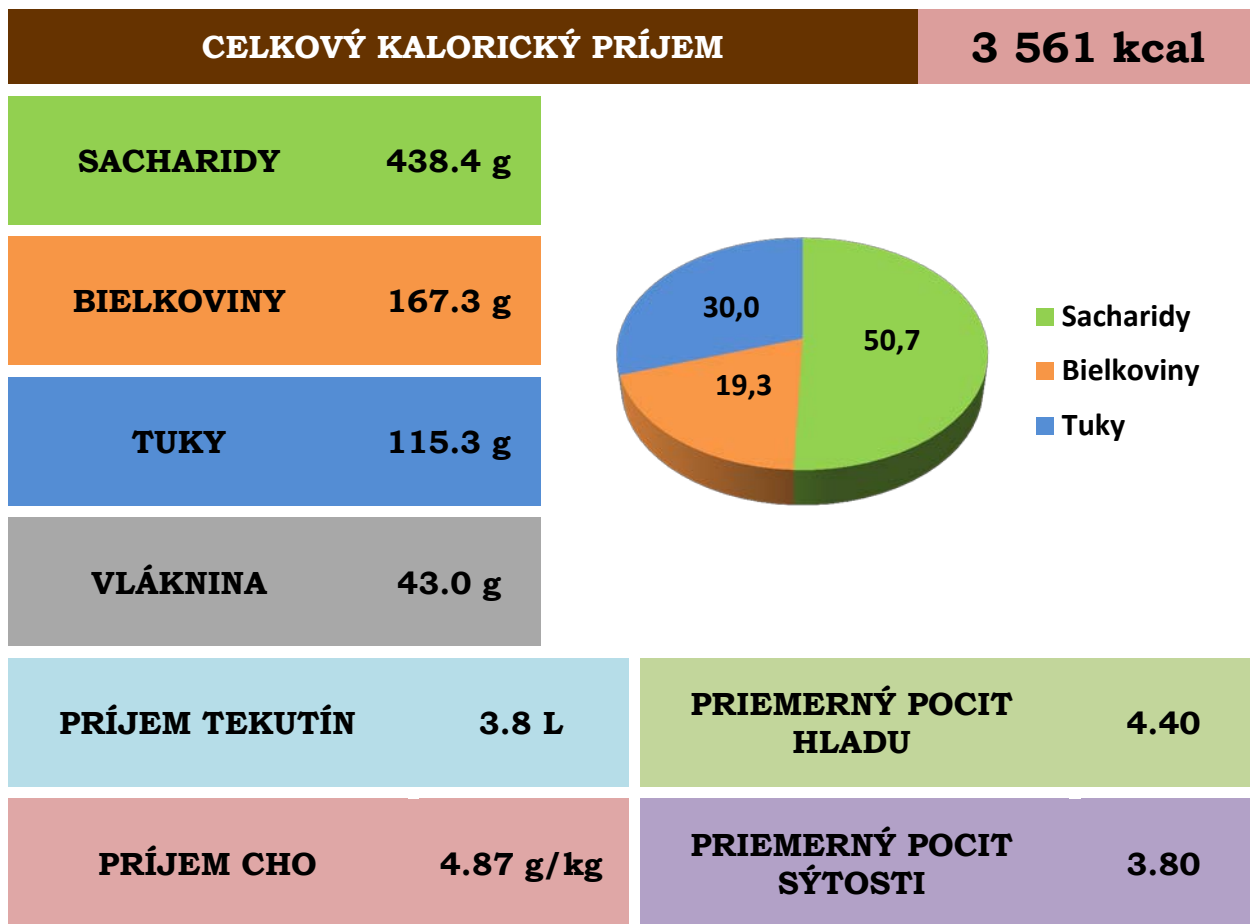
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený



NEDEĽA – 23.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.9 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	5

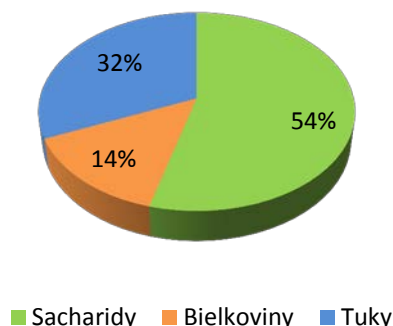
RAŇAJKY		8:35-8:50	947 kcal
335 g	Pšeno varené (100 g suchého, namočené 3 dni)		
420 g	Skysnuté BIO mlieko		
20 g	Datľový sirup		
20 g	Med lesný		
10 g	Kokos strúhaný		
10 g	Kakao na pečenie		

1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	127.3 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	33.6 g
-------------------	---------------

TUKY	32.8 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

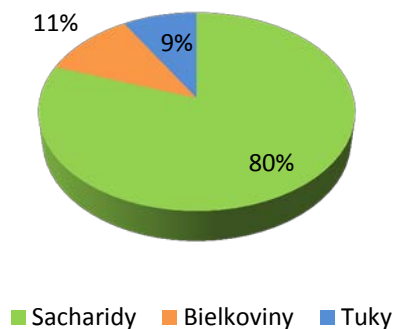
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	12:45-13:10	1 446 kcal
--	--------------------	-------------------

32 bobúl'	Hrozno fialové
16 bobúl'	Hrozno zelené
6 ks	Ananás čerstvý nakrájaný na polovičné kolieska
6 ks	Pomaranč čerstvý nakrájaný na malé kolieska
4 ks	Melón žltý nakrájaný na polovičné kolieska
¼ taniera	Ryža biela varená
¼ taniera	Zemiaky bez šupky varené
½ taniera	Šalát z listovej zeleniny (Lollo Rosso a Biondo, čínska kapusta, ľadový šalát)
½ taniera	Šalát z čerstvých papriek (červená a žltá)
2 PL	Syr strúhaný

2 naberačky	Paradajková omáčka
1 naberačka	Mäsový vývar
1 ks	Pečivo Ciabatta s olivami
1 ks	Grahamová mini francúzska bagetka

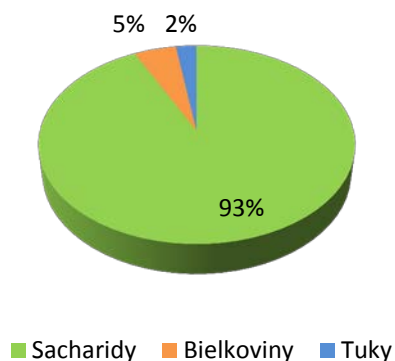
SACHARIDY	298.3 g
BIELKOVINY	40.7 g
TUKY	14.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		16:15-16:20	306 kcal
6 ks	Ananás čerstvý nakrájaný na polovičné kolieska		
6 ks	Melón žltý nakrájaný na polovičné kolieska		
1 ks	Banán		

SACHARIDY	77.7 g
BIELKOVINY	4.1 g
TUKY	0.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

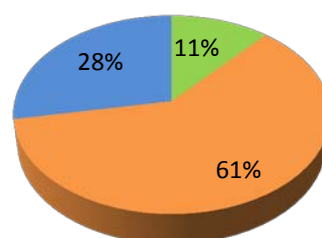
4 – nasýtený

SNACK
(v kabíne pred zápasom)

19:07

87 kcal

20 g Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY 2.5 g**BIELKOVINY** 13.2 g**TUKY** 2.7 g

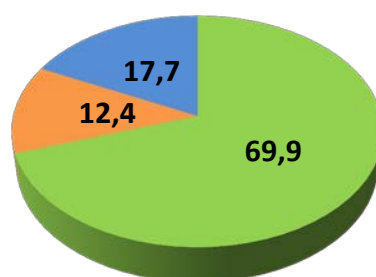
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**2 983 kcal****SACHARIDY** 531.2 g**BIELKOVINY** 94.0 g**TUKY** 59.9 g**VLÁKNINA** 42.0 g■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky**PRÍJEM TEKUTÍN** 2.0 L**PRÍEMERNÝ POCIT
HLADU** 4.50

PRÍJEM CHO	5.84 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00
-------------------	------------------	--------------------------------	-------------

SOBOTA – 22.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.0 kg	
DĚLKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

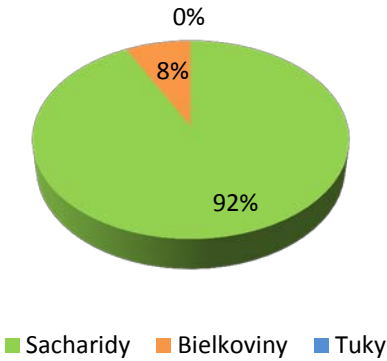
SNACK	8:55-9:03	136 kcal
--------------	------------------	-----------------

¾ ks	Melón Gália (365 g, váha po odpočítaní šupy)
-------------	---

SACHARIDY	32.7 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	2.7 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	---------------------

RAŇAJKY	10:00-10:20	969 kcal
----------------	--------------------	-----------------

338 g	Pšeno varené (100 g suchého, namočené 3 dni)
--------------	---

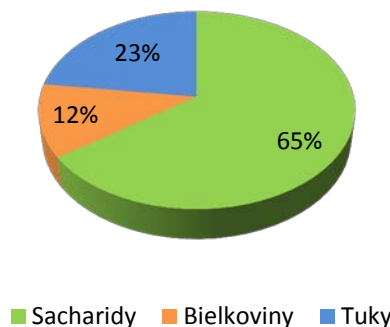
84 g (3 krajce)	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (bez kôrky, vlastná výroba)
----------------------------	--

300 g	Biely jogurt selský
--------------	----------------------------

35 g	Med lesný
-------------	------------------

10 g	Kokos strúhaný
10 g	Kakao na pečenie
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	164.1 g
BIELKOVINY	29.8 g
TUKY	25.6 g

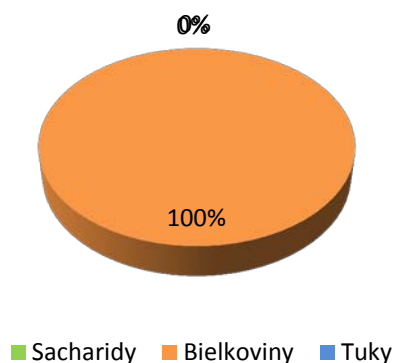


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

SNACK	11:20-11:45	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
--------	----------------------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



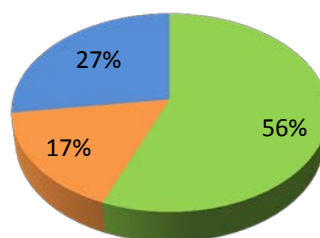
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBEĎ**13:00-14:00****1 401 kcal**

500 ml	Farmárske mlieko
40 g	Puding vanilkový bezlepkový
20 g	Kokosový cukor
200 g	Celozrnné pšeničné cestoviny Farfalle (73 g suchých)
197 g	Pšeničné cestoviny Farfalle (70 g suchých)
119 g	Čerstvý prírodný syr BIO
30 g	Tvaroh mäkký hrudkovitý
8 ks	Cherry paradajky (105 g)
84 g	Hlávkový šalát
70 g	Rímsky šalát
50 g	Kečup sladký
1 ČL	Rozmarín drvený
1 ČL	Kurkuma mletá
½ ČL	Kayenské korenie

SACHARIDY 193.9 g**BIELKOVINY 57.9 g****TUKY 41.7 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

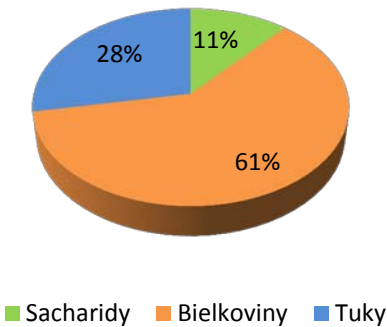
POTRÉNINGOVÉ JEDLO	18:50	87 kcal
---------------------------	--------------	----------------

20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	2.5 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	13.2 g
-------------------	---------------

TUKY	2.7 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

VEČERA (v reštaurácii a cukrárni, hodnoty sú orientačné)	20:00-21:55	1 717 kcal
--	--------------------	-------------------

250 ml	Caffe latté
---------------	--------------------

1 porcia	Miso polievka s tofu, jarnou cibuľkou a morskými riasami
-----------------	---

1 porcia	Yakisoba pikantné rezance s kuracím mäsom, morskými riasami, krevetami, zeleninou a ružovým zázvorom
-----------------	---

½ veľkého kopčeka	Čokoládová zmrzlina
--------------------------	----------------------------

½ veľkého kopčeka	Smotanovo-banánová zmrzlina
--------------------------	------------------------------------

¾ veľkého kopčeka	Zmrzlina lesné plody s rukolou
--------------------------	---------------------------------------

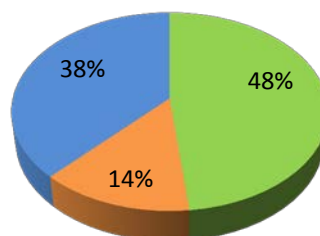
1 ks	Čokoládový koláč s čerstvými čučoriedkami
-------------	--

1/5 ks	Tvarohový koláč s figami
1 ks	Jogurtový koláč
1 pohár	Espresso Affogato so zmrzlinou stracciatella

SACHARIDY **210.0 g**

BIELKOVINY **60.0 g**

TUKY **73.4 g**



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA **22:55-23:10** **198 kcal**

230 g **Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)**

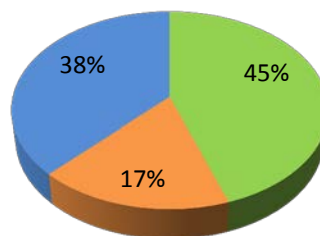
124 g **Melón Gália**

1 ČL **Rybí olej**

SACHARIDY **22.1 g**

BIELKOVINY **8.7 g**

TUKY **8.3 g**

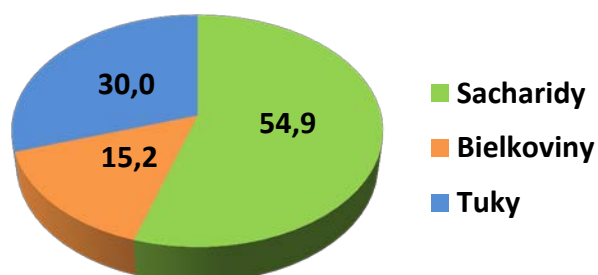


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

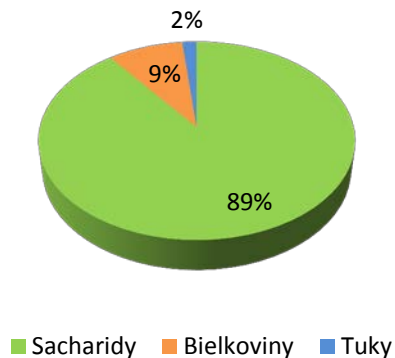
POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**4 511 kcal****SACHARIDY 625.3 g****BIELKOVINY 172.8 g****TUKY 151.7 g****VLÁKNINA 34.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.0 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.00****PRÍJEM CHO 7.03 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.71****PIATOK – 21.8.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****89.7 kg****DĹŽKA SPÁNKU****6.5 hod****KVALITA SPÁNKU****4****RAŇAJKY****8:00-8:07****316 kcal****2 ks
(350 g)****Sladké zemiaky v šupke varené****½ ČL****Himalájska soľ**

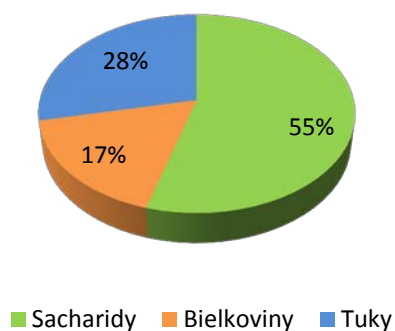
SACHARIDY	72.5 g
BIELKOVINY	7.1 g
TUKY	0.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA		9:25-9:40	1 489 kcal
~900 g	Kuskus varený (~180 g suchého, namočený 2 dni)		
~220 g	BIO tvaroh tučný zo surového mlieka		
~300 g	Biely jogurt		
1 ČL	Ríbezľový džem domáci		
~25 g	Med lesný		
~10 g	Maslo		
10 g	Datľový sirup		
10 g	Kakao na pečenie		
2 ČL	Škorica mletá		
2 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	211.6 g
BIELKOVINY	66.7 g
TUKY	48.8 g

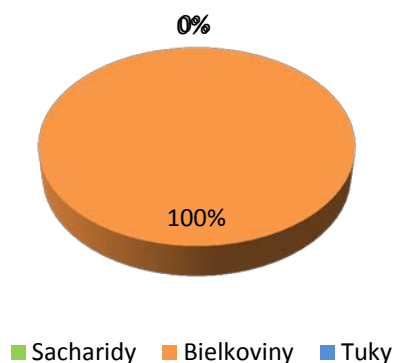


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	10:15-10:20	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



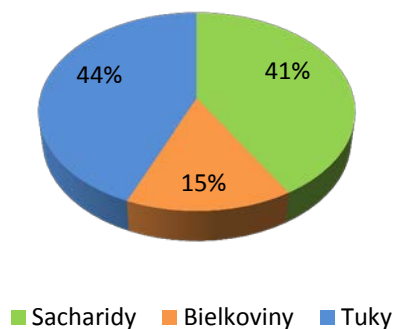
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED	13:30-15:00	1 956 kcal
-------------	--------------------	-------------------

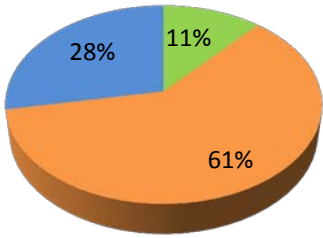
500 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba, skonsumovaný mimo kefiru v palacinkách)
7 ks (~415 g)	Celozrnné špaldové palacinky z domáceho kefiru
390 g	Biely jogurt selský

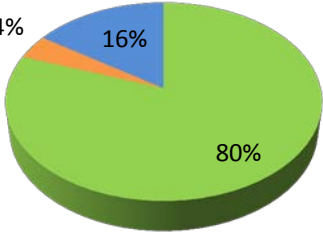
170 g	BIO tvaroh tučný zo surového mlieka
30 g	Med lesný
30 g	Ríbezľový džem domáci
2 PL	Extra panenský kokosový olej na prípravu palacínok
64 g	Mliečna čokoláda s ovocím a orieškami
2 PL	Kakao na pečenie
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá

SACHARIDY	205.8 g
BIELKOVINY	74.9 g
TUKY	96.6 g



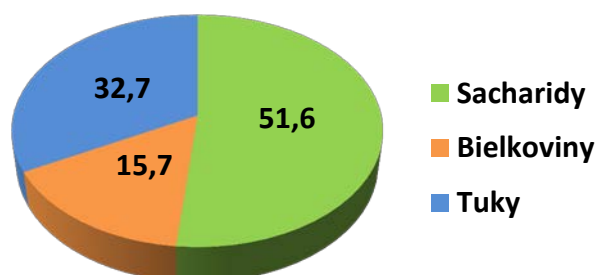
POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		19:05	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY	2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	13.2 g		
TUKY	2.7 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

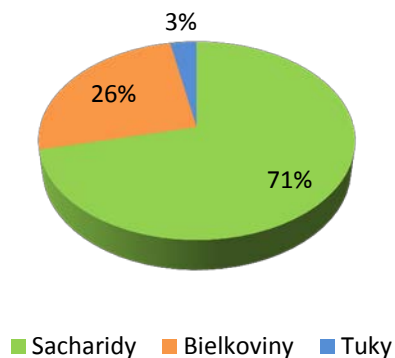
VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		20:25-20:40	235 kcal
3 dcl	Domáca zázvorová limonáda		
1 šálka	Horúca čokoláda		
1 pohár	Ovocný šalát z čerstvého ovocia (hrozno fialové, jablko, červený melón, ananás, kiwi, banán)		
1 PL	Tatarák z údeného lososa		
SACHARIDY	51.2 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	2.5 g		
TUKY	4.4 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**4 085 kcal****SACHARIDY 543.6 g****BIELKOVINY 164.9 g****TUKY 153.1 g****VLÁKNINA 24.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.5 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.00****PRÍJEM CHO 6.06 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.83****ŠTVRTOK – 20.8.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****90.4 kg****DĹŽKA SPÁNKU****6.5 hod****KVALITA SPÁNKU****4****RAŇAJKY****8:00-8:10****347 kcal****214 g Fazuľa Pinto varená (100 g suchej, namočená skoro 2 dni)****½ ČL Himalájska soľ**

SACHARIDY	62.6 g
BIELKOVINY	22.4 g
TUKY	1.2 g

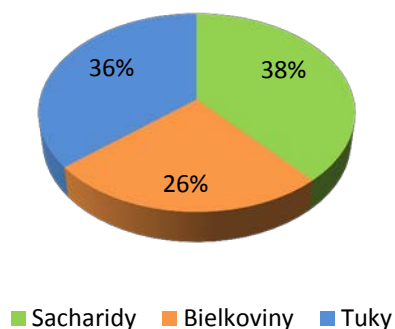


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	10:20-10:40	233 kcal
---	--------------------	-----------------

500 ml	JUMBO latté
---------------	--------------------

SACHARIDY	23.3 g
BIELKOVINY	15.5 g
TUKY	9.7 g



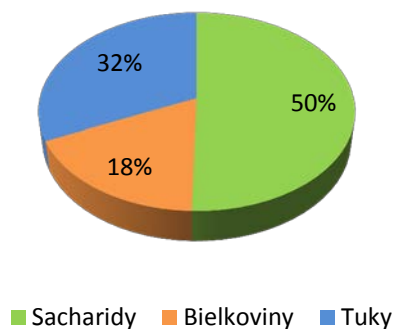
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED	12:35-13:15	1 554 kcal
-------------	--------------------	-------------------

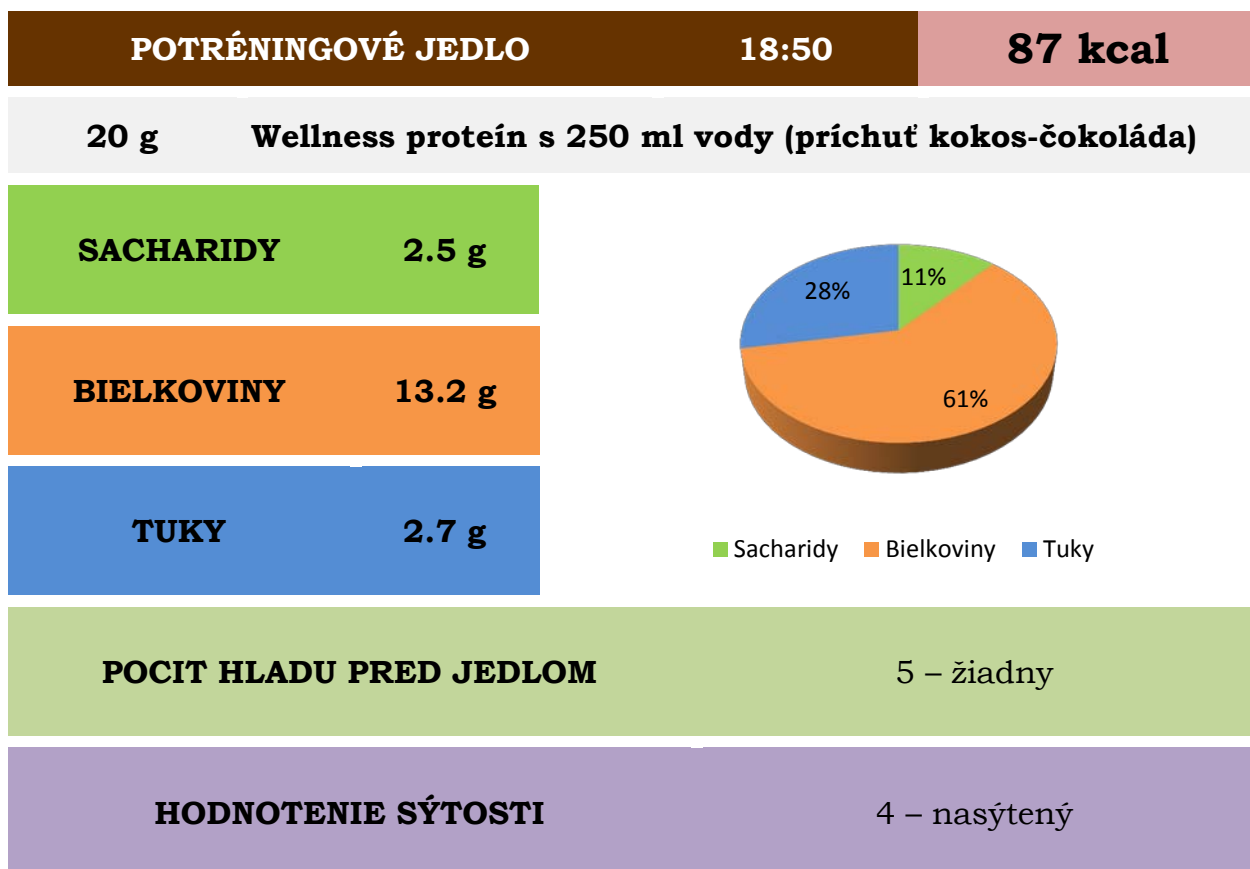
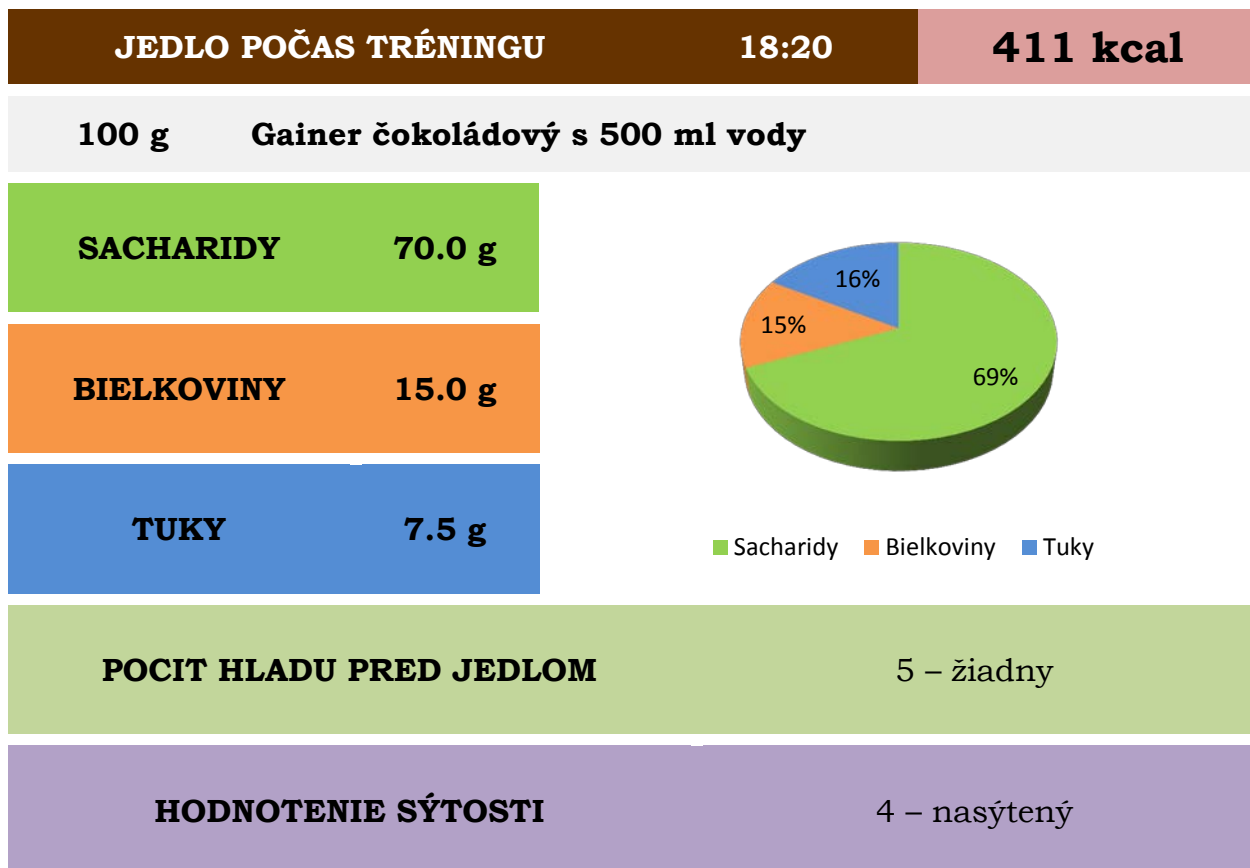
5 ks (251 g)	Celozrnné špaldové palacinky z acidofilného mlieka
260 g	Acidofilné mlieko plnotučné
400 g	Biely jogurt

255 g	Čučoriedky čerstvé
150 g	Maliny čerstvé
250 g	BIO tvaroh tučný zo surového mlieka
30 g	Datľový sirup
10 g	Kakao na pečenie
2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	210.3 g
BIELKOVINY	74.2 g
TUKY	58.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



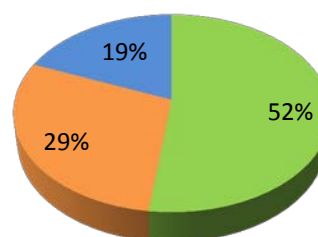
VEČERA	19:45-20:05	1 239 kcal
---------------	--------------------	-------------------

281 g	Mäso z diviaka dusené s cibuľou a cesnakom
391 g	Šťava z mäsa s obsahom bravčovej masti
2 ks (377 g)	Sladké zemiaky v šupke varené
121 g (3 krajce)	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (bez kôrky, vlastná výroba)
100 g	Hlávkový šalát
40 g	Horčica bavorská
½ ČL	Rozmarín drvený
½ ČL	Himalájska soľ

SACHARIDY	160.4 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	90.1 g
-------------------	---------------

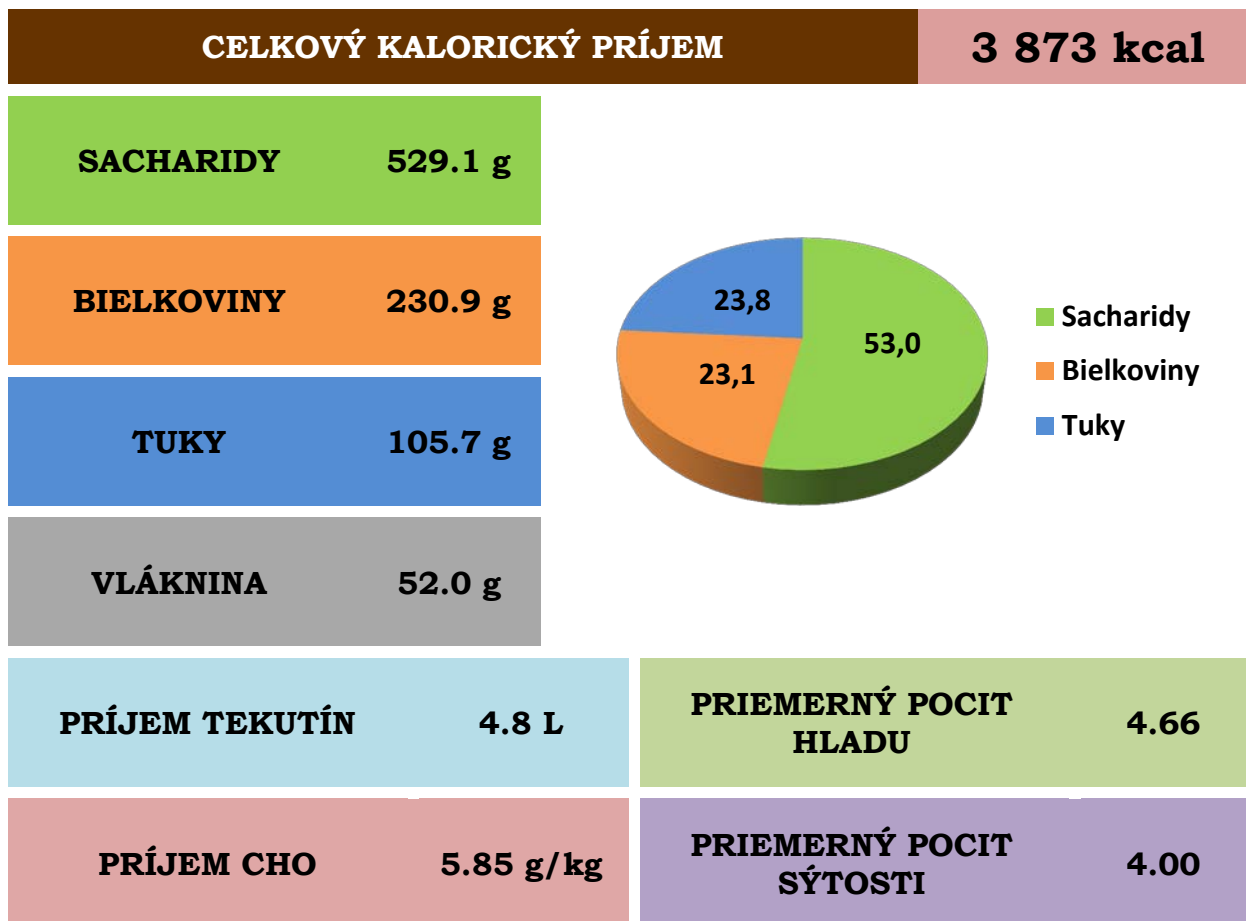
TUKY	25.7 g
-------------	---------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

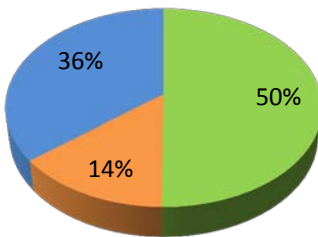
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	---------------------

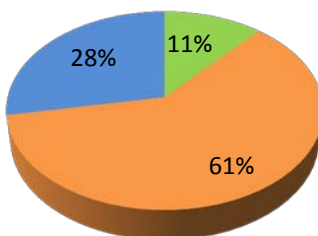


STREDA – 19.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			90.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY		8:00-8:15	946 kcal
300 g	Selský jogurt biely		
300 g	Skysnuté BIO mlieko		
100 g	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (vlastná výroba), ktorý bol namočený 20 hodín v jogurte a skysnutom mlieku		
84 g (2 krajce)	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (vlastná výroba)		
15 g	Maslo		

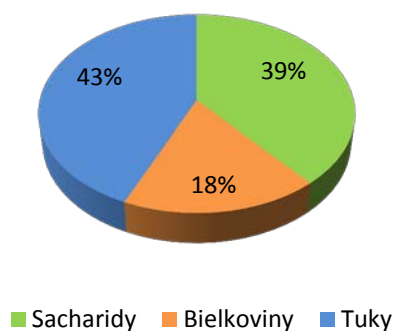
1 ČL	Rybí olej	
SACHARIDY	119.2 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	33.6 g	
TUKY	37.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:45	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY	2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	13.2 g		
TUKY	2.7 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:35-13:15	1 151 kcal
85 g	Horká čokoláda 70 %		
216 g	Fazuľa Pinto varená (100 g suchej, namočená skoro 2 dni)		

77 g	Syr gouda
205 g	Ľadový šalát
70 g	Hlávkový šalát
30 g	Kečup sladký
1 ČL	Provencálske korenie
1 ČL	Kurkuma mletá
½ ČL	Himalájska soľ
½ ČL	Kayenské korenie

SACHARIDY	111.2 g
BIELKOVINY	51.2 g
TUKY	55.3 g

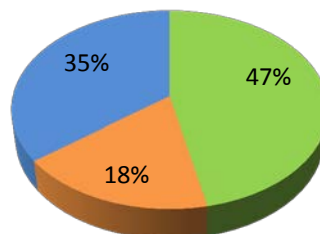


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT	17:30-18:05	1 097 kcal
108 g	Fazuľa Pinto varená (50 g suchej, namočená skoro 2 dni)	
75 g	Čerstvý prírodný syr	
50 g	Kečup sladký	
10 g	Maslo	
½ ČL	Provencálske korenie	

$\frac{1}{2}$ ČL	Kurkuma mletá
$\frac{1}{2}$ ČL	Himalájska soľ
520 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
111 g (3 krajce)	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (bez kôrky, vlastná výroba)

SACHARIDY	128.3 g
BIELKOVINY	49.4 g
TUKY	43.3 g



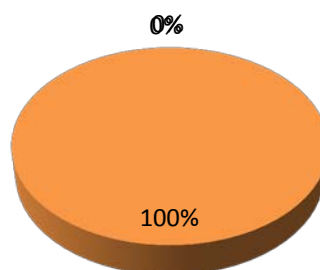
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	18:30-18:32	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

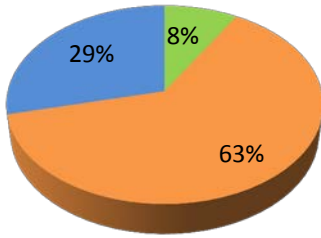
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
--------	----------------------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

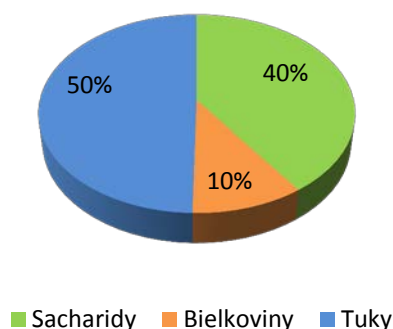
VEČERA		20:20-20:40	514 kcal
280 g	Kuracie mäso pečené z rôznych častí aj s chrupavkami		
181 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
75 g	Rímsky šalát		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		10.5 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		77.1 g	
TUKY		15.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

DRUHÁ VEČERA		22:15-20:40	1 076 kcal
100 g	Horká čokoláda 47 % s jahodami		
500 g	Selský jogurt biely		
25 g	Mliečna čokoláda s ovocím a orieškami		
40 g	Ríbezľový džem (výroba mojich rodičov)		

SACHARIDY 106.1 g

BIELKOVINY 26.8 g

TUKY 58.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

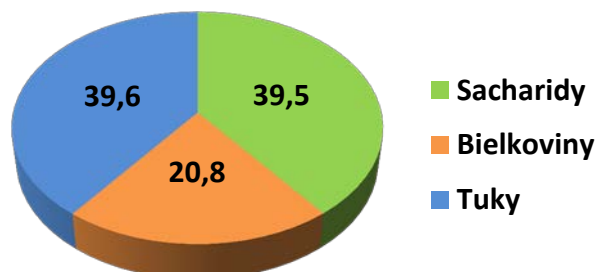
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 4 873 kcal

SACHARIDY 477.8 g

BIELKOVINY 251.8 g

TUKY 212.9 g

VLÁKNINA 44.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN 3.8 L

PRIEMERNÝ POCIT HLADU 5.00

PRÍJEM CHO	5.30 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00
-------------------	------------------	------------------------------------	-------------

UTOROK – 18.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.6 kg	
Dĺžka spánku	7.5 hod	Kvalita spánku	5

JEDLO POČAS TRÉNINGU (pred tréningom s mužstvom)	9:55	503 kcal
---	-------------	-----------------

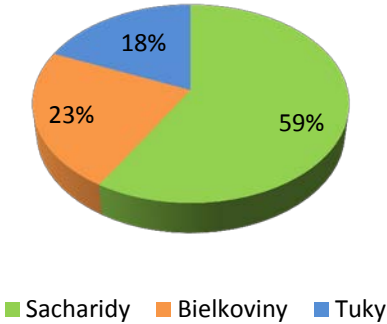
100 g	Gainer vanilkový (oba doplnky s 500 ml vody)
--------------	---

20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	72.5 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	28.2 g
-------------------	---------------

TUKY	10.2 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	---------------------

OBED	11:50-12:50	1 599 kcal
-------------	--------------------	-------------------

700 g	Selský jogurt biely
--------------	----------------------------

360 g	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
--------------	--

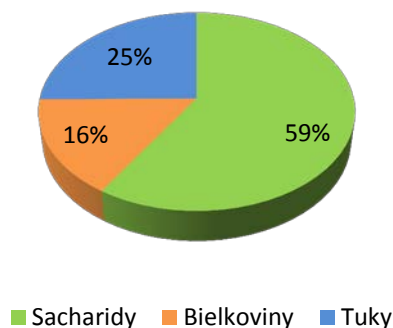
2 ks (265 g)	Celozrnné žitno-špaldovo-pšenové rožky (vlastná výroba)
-------------------------	--

2 krajce (100 g)	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (vlastná výroba)
100 g	Ľadový šalát
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY **236.9 g**

BIELKOVINY **63.5 g**

TUKY **44.9 g**



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

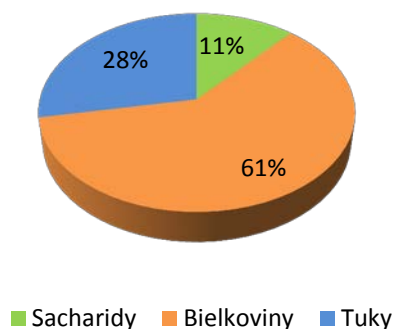
POTRÉNINGOVÉ JEDLO **16:20** **87 kcal**

20 g **Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)**

SACHARIDY **2.5 g**

BIELKOVINY **13.2 g**

TUKY **2.7 g**



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

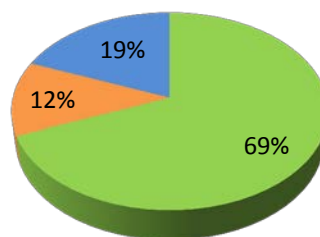
HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

VEČERA		17:45-18:50	1 926 kcal
200 g	Marhule sušené nesírené		
100 g	Figy sušené nesírené		
230 g	Skysnuté BIO mlieko		
40 g	Puding čokoládový bezlepkový		
500 ml	Farmárske mlieko plnotučné		
2 PL	Kokosový cukor		
2 krajce (174 g)	Celozrnný žitno-špaldovo-pšenový chlieb (vlastná výroba)		
40 g	Syr gouda		

SACHARIDY 335.9 g

BIELKOVINY 59.3 g

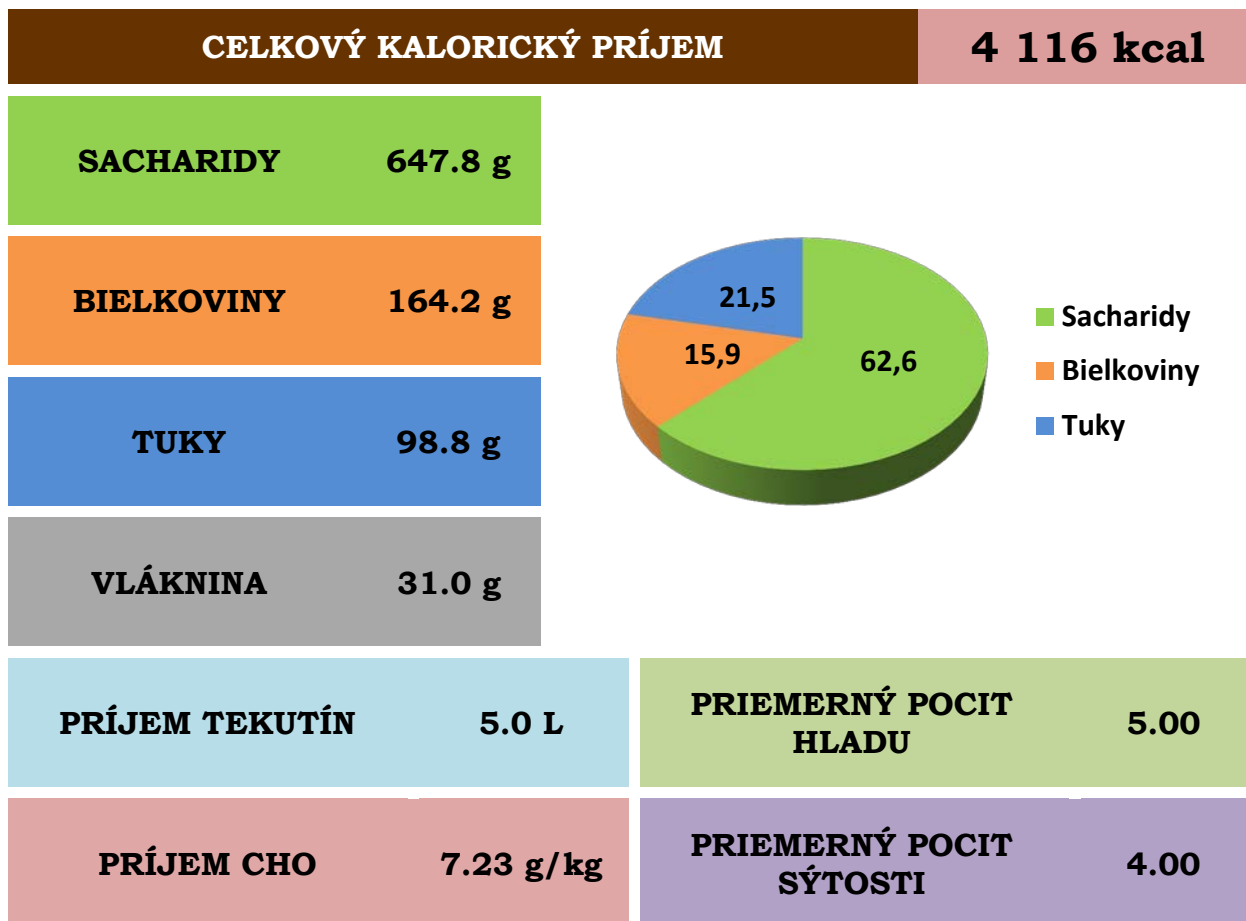
TUKY 41.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

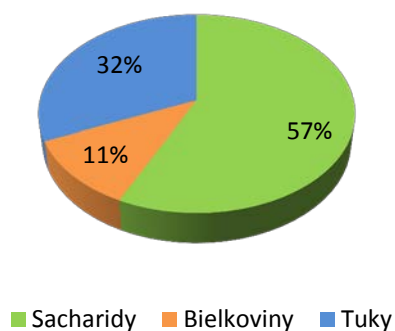


PONDELOK – 17.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.1 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)		10:05-10:25	399 kcal
250 ml	Caffe latte		
1 ks	Rebarborový koláč		
1 pohár	Ovocný šalát (jahody, hrozno zelené, melón červený, jablko)		

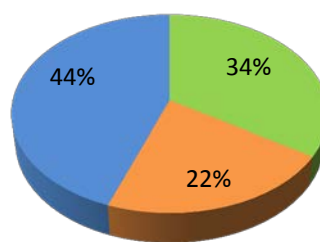
SACHARIDY	58.8 g
BIELKOVINY	11.7 g
TUKY	14.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		12:05-13:25	1 789 kcal
500 ml	Skysnuté farmárske mlieko		
4 krajce	Celozrnný pšenično-špaldovo-pohánkový chlieb (83 g, bez kôrky)		
150 g	Mäkký syr Giuncata fresca		
130 g	Šalát z kríženého rímskeho a ľadového		
40 g	Šalát Dubáček		
250 g	BIO tvaroh tučný zo surového mlieka		
190 g	Čučoriedky zavárané (domáca výroba)		
371 g	Ríbezle červené (úroda mojich rodičov, boli zamrazené)		
155 g	Biely jogurt smotanový		
15 g	Kakao na pečenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	154.6 g
BIELKOVINY	98.3 g
TUKY	89.8 g



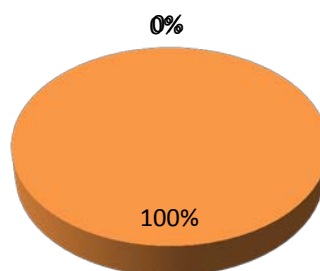
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	16:30-16:35	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA	19:15-20:10	1 023 kcal
---------------	--------------------	-------------------

1 ks	Jablko červené (200 g)
2 ks	Uhorka so šupkou (489 g, úroda mojich rodičov)
1L	Skysnuté BIO mlieko

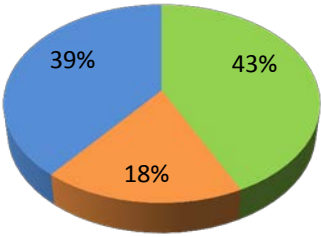
1 ks Termix vanilkový (90 g)

1 ks Termix čokoládový (90 g)

SACHARIDY 112.2 g

BIELKOVINY 47.8 g

TUKY 45.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

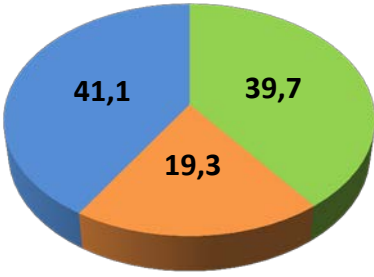
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 3 212 kcal

SACHARIDY 325.6 g

BIELKOVINY 158.3 g

TUKY 149.9 g

VLÁKNINA 46.0 g



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN 1.3 L

PRÍEMERNÝ POCIT HLADU 4.75

PRÍJEM CHO 3.61 g/kg

PRÍEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 4.00

NEDEĽA – 16.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			88.9 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

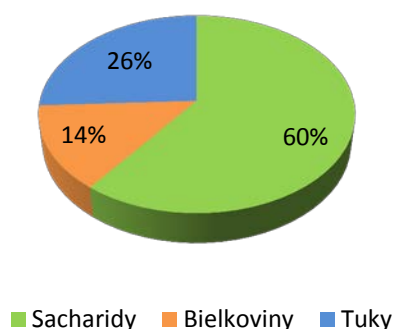
RAŇAJKY	8:05-8:25	669 kcal
---------	-----------	----------

500 g	Biely jogurt
356 g	Melón žltý
1 ks	Jablko červené (200 g)
½ ks	Sladký zemiak bez šupky varený (135 g)
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	105.5 g
-----------	---------

BIELKOVINY	24.2 g
------------	--------

TUKY	20.0 g
------	--------

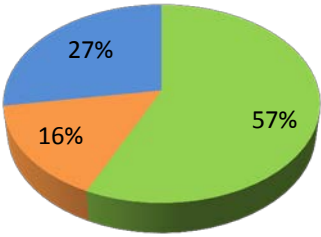


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

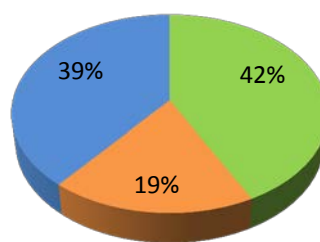
OBED	13:30-13:42	659 kcal
------	-------------	----------

235 g	Cestoviny penne z hnedej ryže varené (100 g suchých)
100 g	Olešnický tvaroh jemný hrudkovitý
2 PL	Datľový sirup
10 g	Maslo

10 g	Kokos strúhaný
1 ČL	Škorica mletá
SACHARIDY	93.2 g
BIELKOVINY	25.6 g
TUKY	20.0 g
 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

OLOVRANT		16:07-16:20	824 kcal
114 g	Cestoviny penne z hnedej ryže varené (52 g suchých)		
130 g	Olešnický tvaroh jemný hrudkovitý		
200 g	Biely jogurt smotanový		
100 g	Ríbezle červené (úroda mojich rodičov, boli zamrazené)		
2 PL	Med lesný		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		

SACHARIDY	86.9 g
BIELKOVINY	38.0 g
TUKY	35.6 g

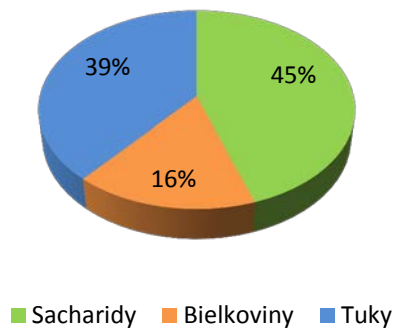


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		20:05-20:40	1 287 kcal
250 ml	Caffe latte		
1 tanier	Šošovicová polievka s klobásou		
5 ks (štvrtiny)	Celozrnný žitný chlieb (bez kôrky)		
1 malý krajec	Tmavý chlieb		
1 malý krajec	Chlieb pšeničný		
1 malý krajec	Bageta pšeničná		
20 g	Maslo		
½ ks	Venček s vanilkovým krémom		
½ ks	Parížsky koláč s čokoládou z Dominikánskej republiky		
1/3 ks	Mätová roláda		
¼ ks	Sacher torta		
¼ ks	Čokoládový koláč Savoy s horkou čokoládou, višňami a marcipánom		
¼ ks	Nugátový koláč s amarettom a kakaovým marcipánom		

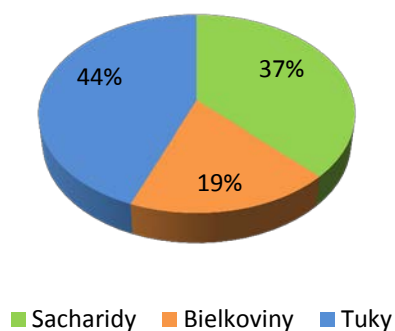
SACHARIDY	143.0 g
BIELKOVINY	52.7 g
TUKY	55.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA		22:15-00:20	1 754 kcal
400 ml	Zákvas		
500 ml	Farmárske mlieko šetrne pasterizované		
1 ks	Nanuk Mrož tvarohový (43 g)		
150 g	Bageta pšeničná		
60 g	Syr parenica		
100 g	Syr Brie		
1 malá miska	Šalát Dubáček		
1 PL	Horčica bavorská		
5 g	Maslo		
250 ml	Pivo Bernard Jantárový ležiak		

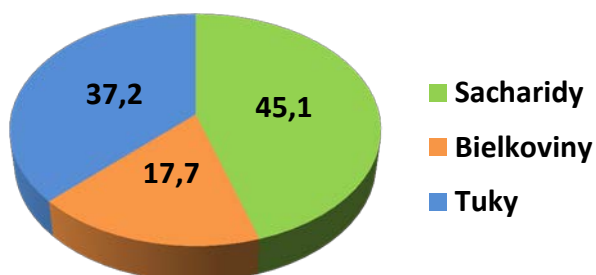
SACHARIDY	158.0 g
BIELKOVINY	78.0 g
TUKY	82.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	5 280 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	589.1 g
BIELKOVINY	231.7 g
TUKY	215.7 g
VLÁKNINA	56.0 g



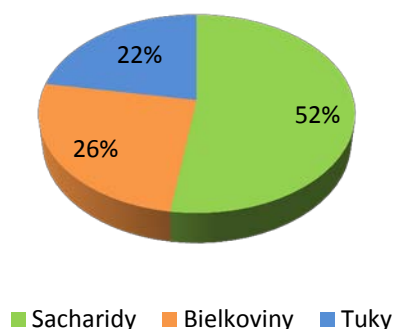
PRÍJEM TEKUTÍN	3.3 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.20
PRÍJEM CHO	6.63 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.80

SOBOTA – 15.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			89.6 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:40-9:00	725 kcal
274 g	Šošovica nelúpaná varená (100 g suchej, namočená 2 dni)		
32 g	Syr eidam 30 %		
90 g	Šalát Dubáček		
300 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
10 g	Slnečnicové semiačka čerstvo pomleté (namočené 1 deň)		
10 g	Ľanové semiačka čerstvo pomleté (namočené 1 deň)		
1 PL	Fermentovaná sója miso s nelúpanou hnedou ryžou (15 g, nepasterizované)		
2 PL	Bavorská horčica (25 g)		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Provencálske korenie		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	91.5 g
BIELKOVINY	44.4 g
TUKY	17.3 g

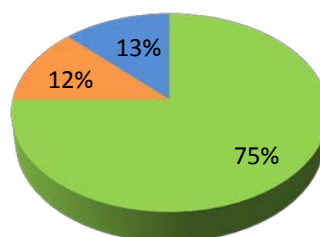


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED		13:30-14:00	1 582 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
250 ml	Džús multivitamín		
250 ml	Pomarančový džús		
1 plátok	Losos pečený		
½ taniera	Zemiaky bez šupky varené (asi 6 celých kusov)		
¼ taniera	Ryža biela varená		
1 malý tanier	Zeleninový šalát (Lollo Biondo, Lollo Rosso, ľadový)		
½ pohára	Paprika červená		
½ pohára	Uhorka bez šupky nakrájaná na polovičné kolieska		
½ ks	Paradajka čerstvá		
38 bobúl'	Hrozno fialové		
3 ks	Marhuľa čerstvá		
1 ks	Malá grahamová zemiľa		
1 ks	Malý sezamový rožok		
1 kocka	Maslo		
1 ks	Kocka mliečnej čokolády		

SACHARIDY 302.8 g**BIELKOVINY 50.4 g****TUKY 22.5 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OLOVRANT

(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

17:00-17:25

468 kcal

36 bobúl'

Hrozno fialové

4 ks

Marhuľa čerstvá

2 ks

Nektarínka

1 ks

Banán

1 šálka

Rooibos čaj

SACHARIDY

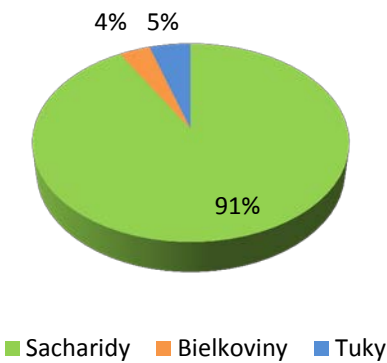
111.8 g

BIELKOVINY

4.4 g

TUKY

2.6 g

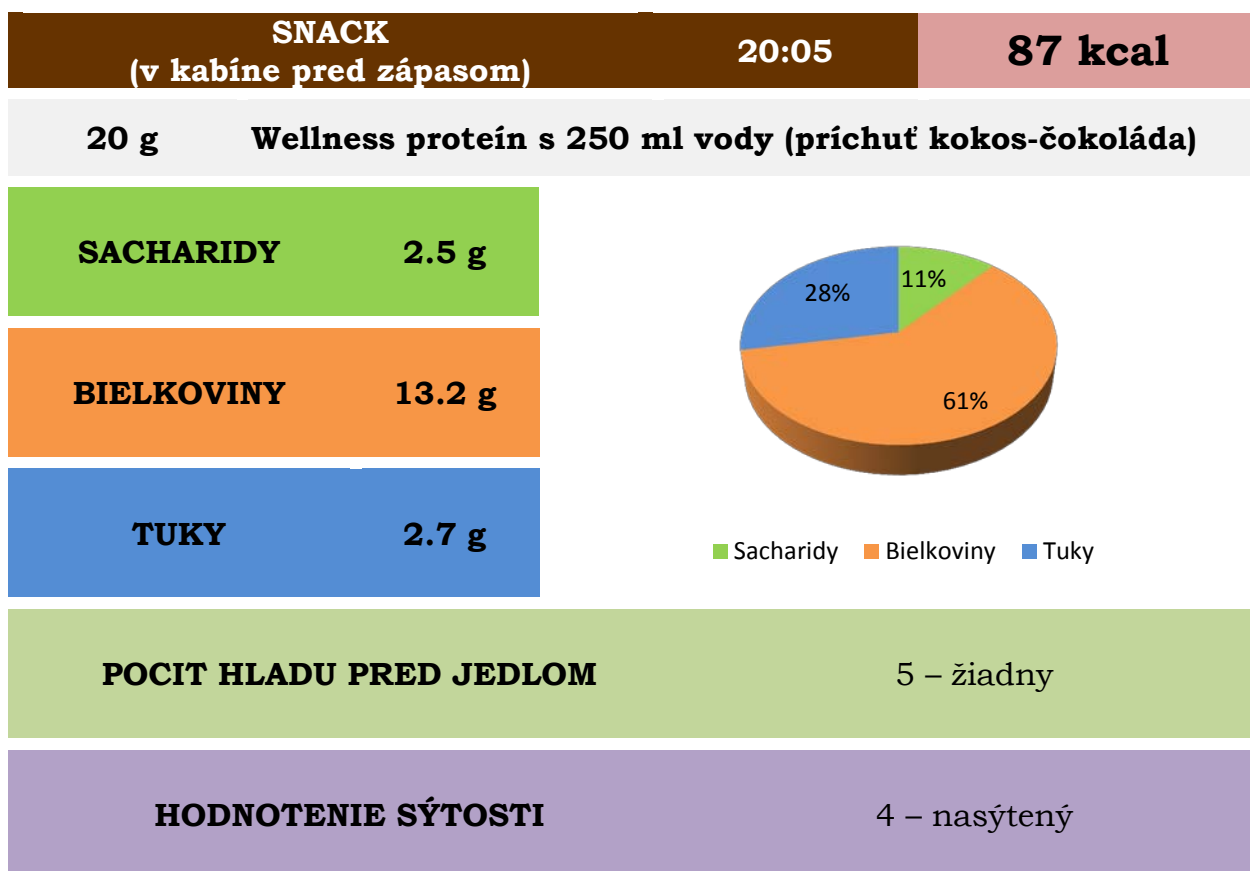
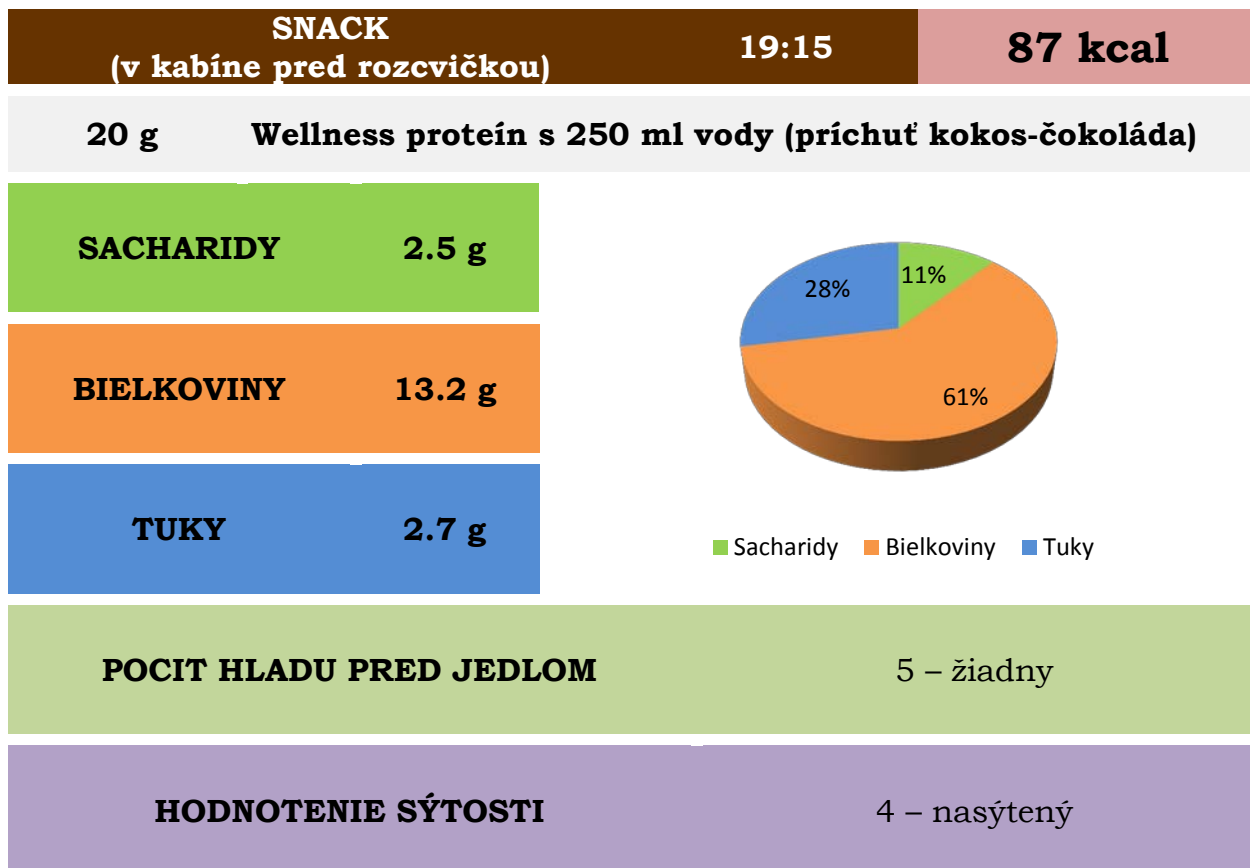


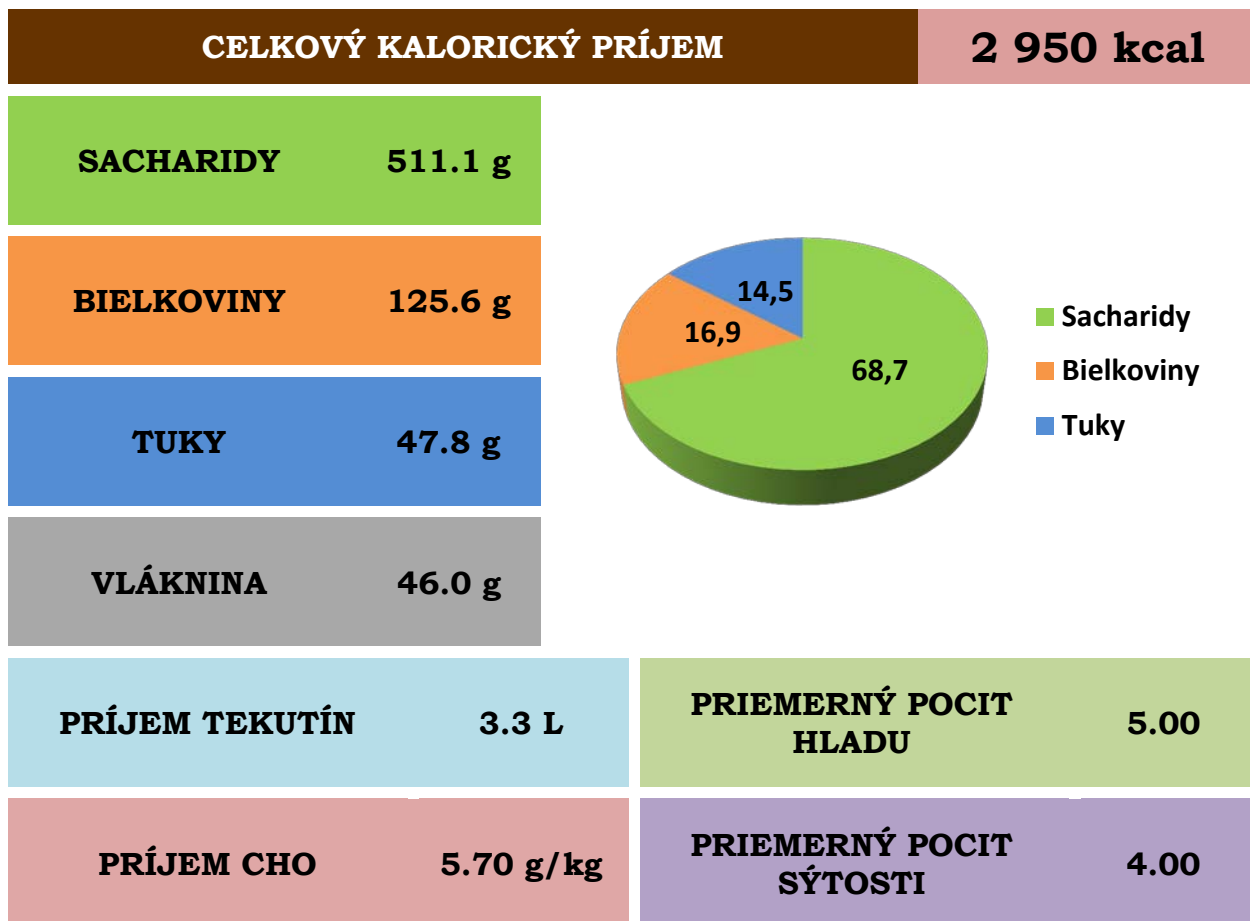
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

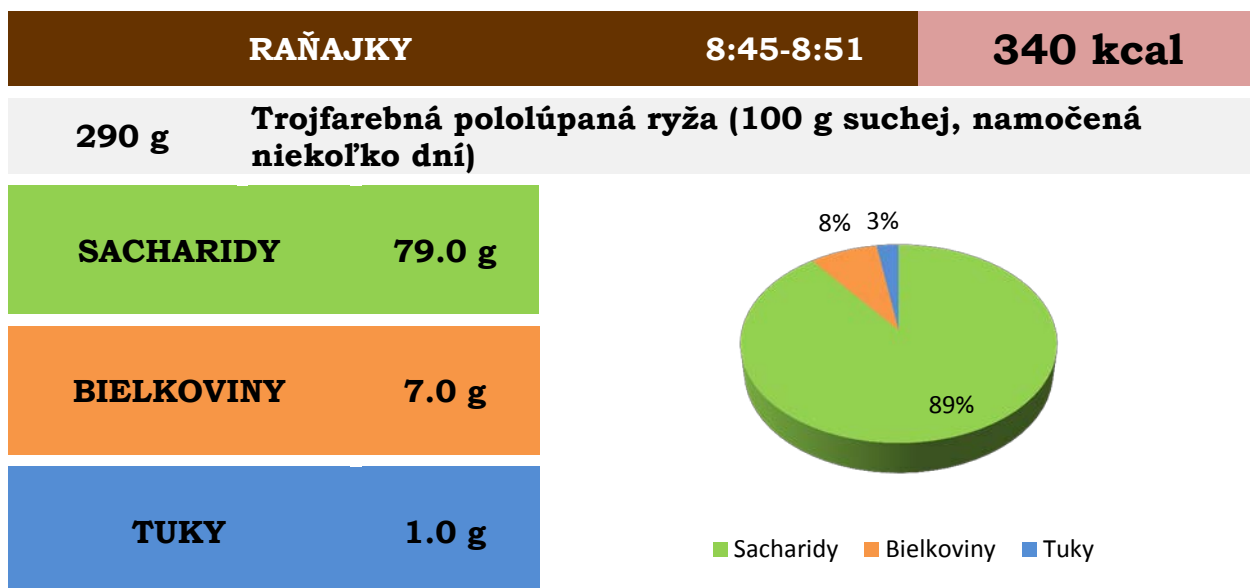
4 – nasýtený





PIATOK – 14.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU 3



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

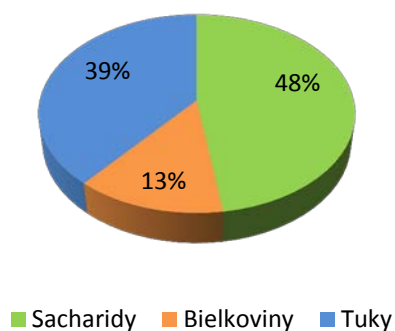
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

DESIATA	10:30-10:38	974 kcal
146 g	Trojfarebná pololúpaná ryža (50 g suchej, namočená niekoľko dní)	
30 g	Celozrnná špaldová krupica 24 hodín namočená v mlieku a potom v ňom uvarená	
220 ml	Farmárske mlieko šetrne pasterizované	
150 g	Tvaroh tučný	
1 PL	Extra panenský olivový olej	
1 PL	Kokos strúhaný	
50 g	Domáci čučoriedkový džem	
1 PL	Datľový sirup	
1 ČL	Škorica mletá	
1 ČL	Kurkuma mletá	

SACHARIDY	119.5 g
-----------	---------

BIELKOVINY	33.8 g
------------	--------

TUKY	43.3 g
------	--------

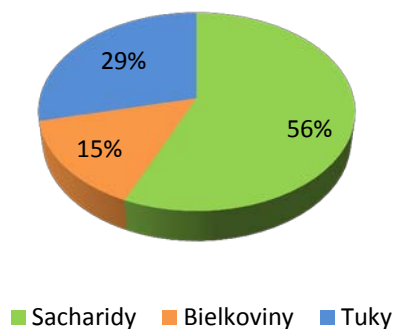


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

OBED		13:40-14:15	1 185 kcal
280 g	Dusená tekvica (úroda mojich rodičov) na ex. pan. olivovom oleji so štavou		
1 ks	Volské oko		
476 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
50 g	Syr eidam 30 %		
6 listov	Šalát z kríženého rímskeho a ľadového (80 g)		
5 ks	Cherry paradajka (42 g)		
1 PL	Fermentovaná sója miso s nelúpanou hnedou ryžou (15 g, nepasterizované)		
1 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Tymián drvený		
1 ČL	Provencálske korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
144 g	Trojfarebná pololúpaná ryža (50 g suchej, namočená niekoľko dní)		
50 g	Kečup sladký		
130 g	Celozrnný žitný chlieb (bez kôrky)		
10 g	Maslo		

SACHARIDY	166.7 g
BIELKOVINY	43.4 g
TUKY	37.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

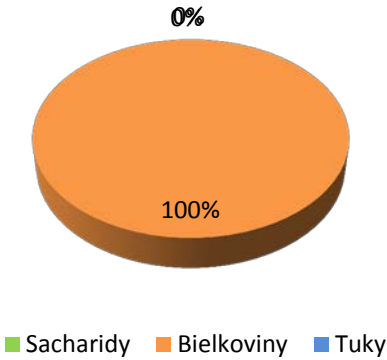
SNACK	14:40-14:45	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.5 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

VEČERA	19:57-20:12	1 095 kcal
---------------	--------------------	-------------------

½ ks	Sladký zemiak v šupke varený (400 g)
-------------	---

270 g	Trojfarebná pololúpaná ryža (90 g suchej, namočená niekoľko dní)
--------------	---

300 ml	Farmárske mlieko šetrne pasterizované
---------------	--

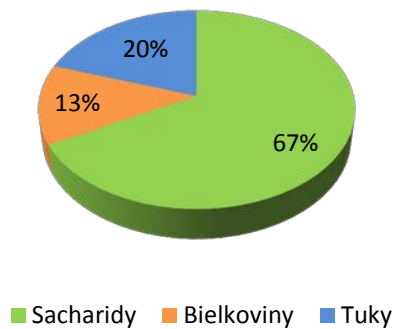
105 g	Tvaroh tučný
--------------	---------------------

2 PL	Med lesný
-------------	------------------

1 ČL	Škorica mletá
-------------	----------------------

1 ČL	Kurkuma mletá
-------------	----------------------

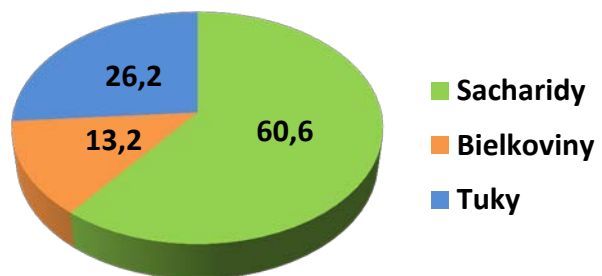
SACHARIDY	189.8 g
BIELKOVINY	36.5 g
TUKY	24.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 596 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	555.0 g
BIELKOVINY	121.3 g
TUKY	106.6 g
VLÁKNINA	46.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	5.3 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.40
PRÍJEM CHO	6.22 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

ŠVRTOK – 13.8.2015

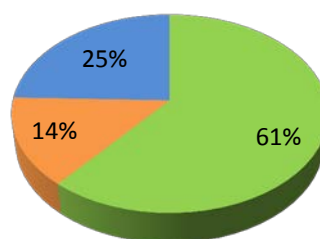
RANNÁ HMOTNOSŤ			89.4 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:32-8:35	402 kcal
30 g	Celozrnná špaldová krupica 24 hodín namočená v skysnutom mlieku (100 ml)		
150 ml	Farmárske mlieko šetrne pasterizované		
3 PL	Med lesný		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY 59.9 g

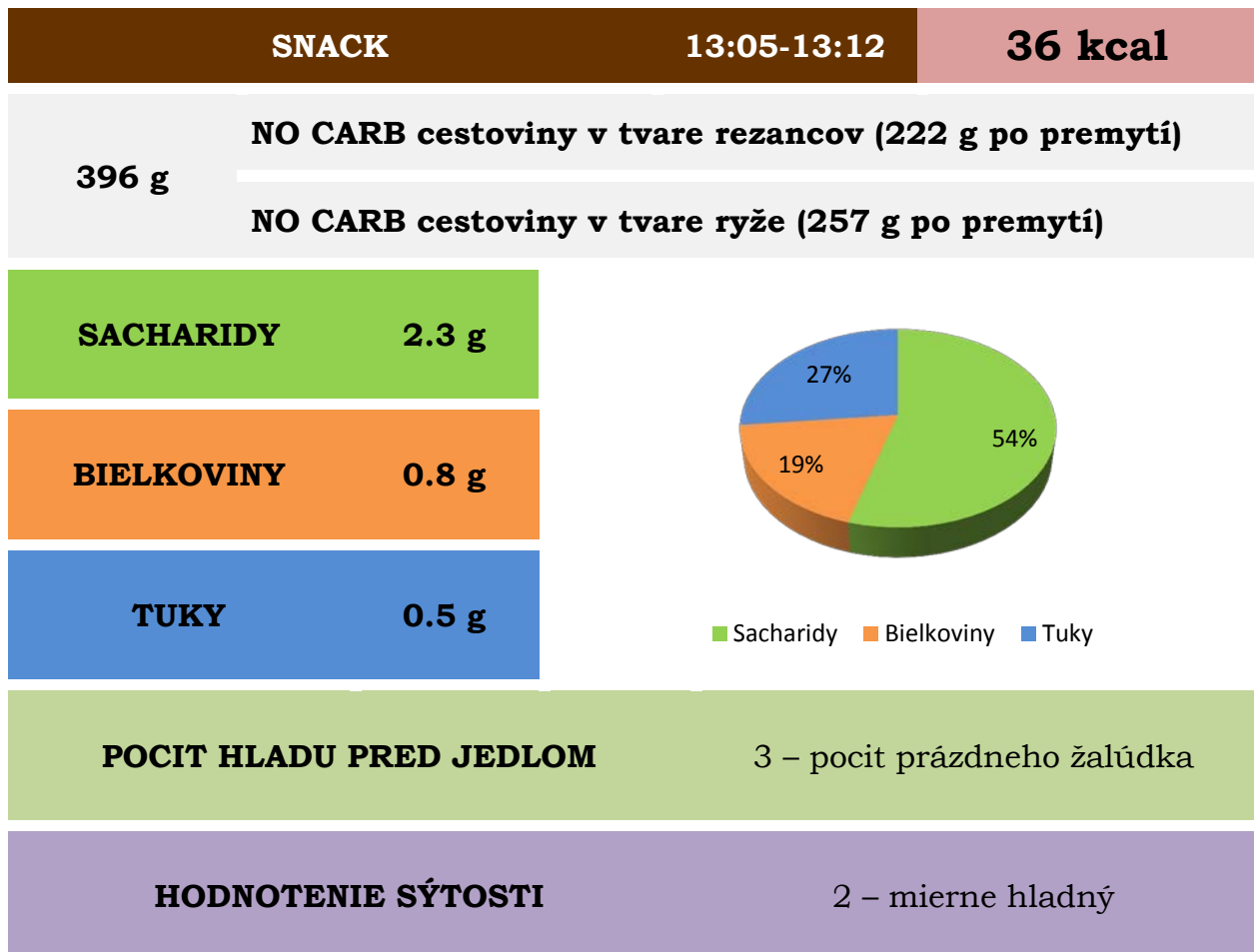
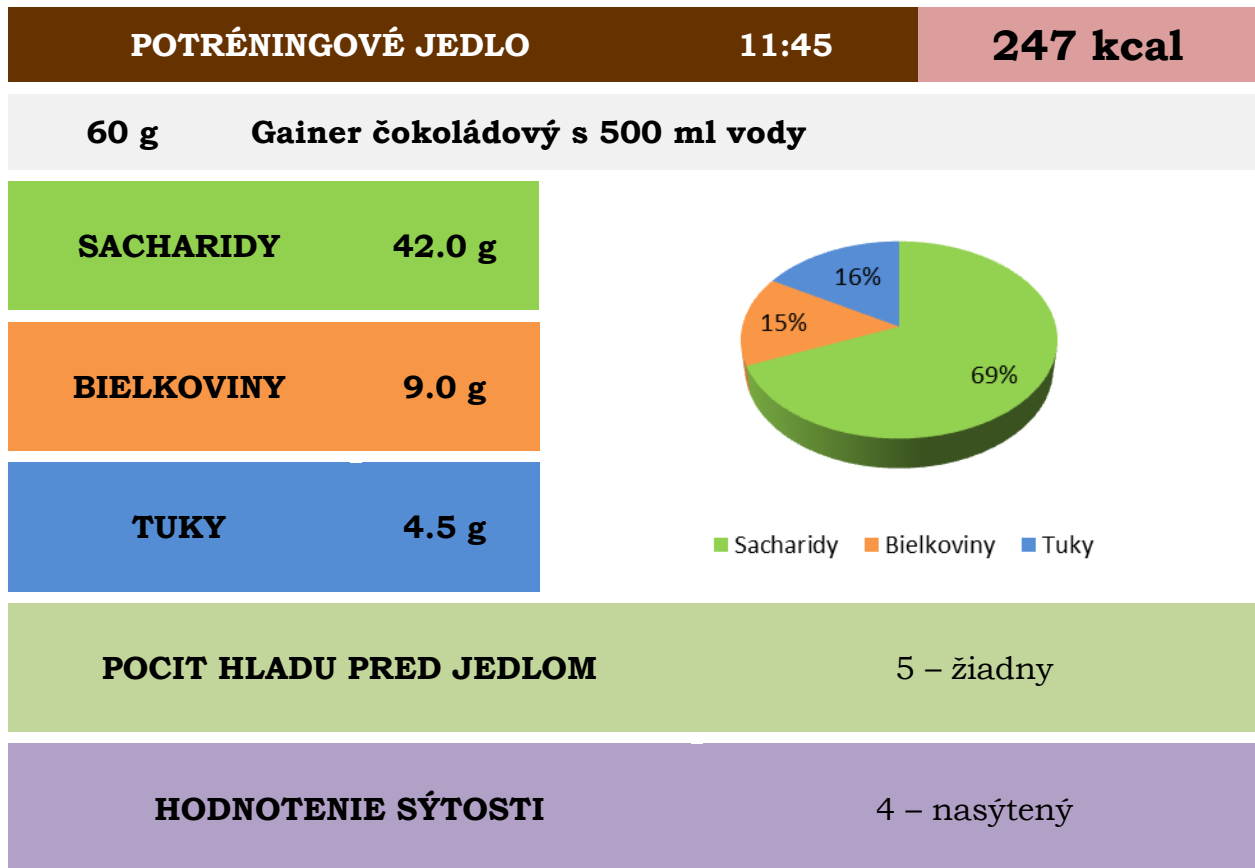
BIELKOVINY 14.2 g

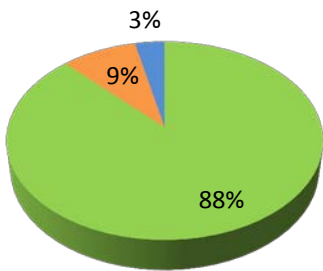
TUKY 10.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

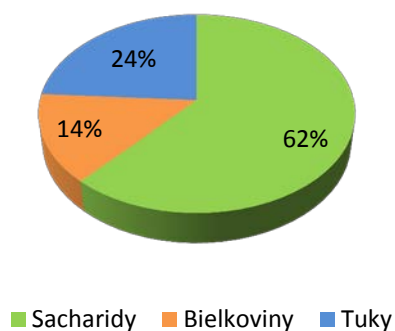
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



OBED		14:30-14:43	351 kcal
345 g	Bulgur pohánkový (100 g suchého, namočený 24 hodín a uvarený 1 deň)		
SACHARIDY		74.8 g	 3% 9% 88% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		7.5 g	
TUKY		1.3 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	
HODNOTENIE SÝTOSTI		2 – mierne hladný	

OLOVRANT		17:00-17:20	1 588 kcal
505 g	Bulgur pohánkový (147 g suchého, namočený 24 hodín a uvarený 1 deň)		
258 g	Tvaroh tučný		
100 g	Domáci čučoriedkový džem		
350 ml	Farmárske mlieko šetrne pasterizované		
20 g	BIO puding čokoládový bezlepkový		
10 g	Kokosový cukor		
1 PL	Kakao na pečenie		
2 ČL	Škorica mletá		
2 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	240.8 g
BIELKOVINY	56.4 g
TUKY	41.7 g

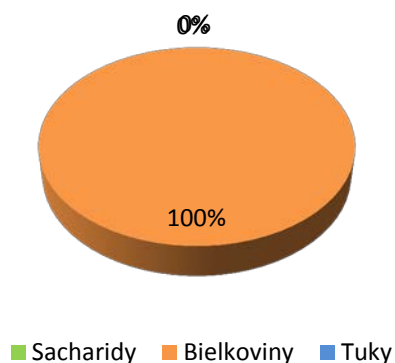


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	18:00-18:05	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g

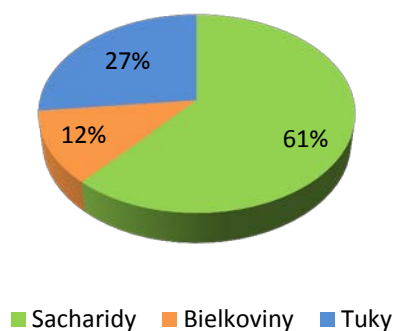


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA	21:05-21:20	547 kcal
---------------	--------------------	-----------------

100 g	Hrozno zelené
2 ks	Jablko červené (400 g)
500 g	Biely jogurt

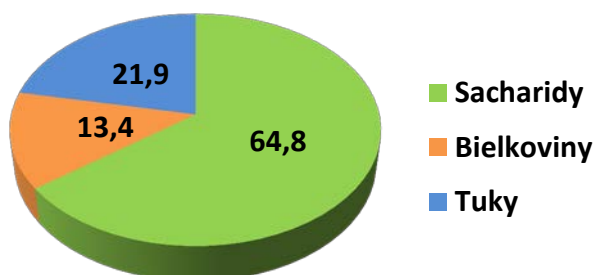
SACHARIDY	97.8 g
BIELKOVINY	18.9 g
TUKY	18.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 170 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	517.6 g
BIELKOVINY	106.8 g
TUKY	77.6 g
VLÁKNINA	67.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	5.0 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.00
PRÍJEM CHO	5.79 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.42

STREDA – 12.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

90.0 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.5 hod

KVALITA SPÁNKU

4

RAŇAJKY

7:15-7:30

1 095 kcal

270 g

Celozrnný žitný chlieb z kvásku (s trochou kôrky, vlastná výroba)

800 g

Skysnuté BIO mlieko

SACHARIDY

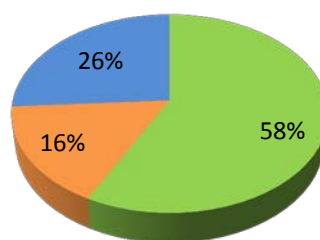
158.1 g

BIELKOVINY

45.1 g

TUKY

31.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

9:44-9:46

2 kcal

400 ml

Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY

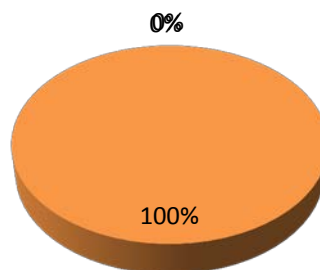
0.0 g

BIELKOVINY

0.5 g

TUKY

0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OBED	11:50-12:13	1 010 kcal
-------------	--------------------	-------------------

250 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)
--------------	--

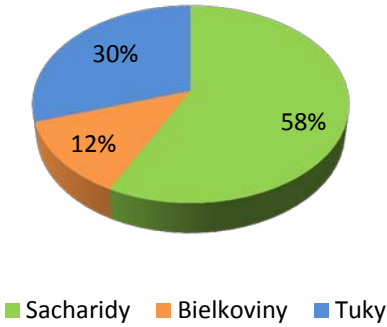
365 g	Biely jogurt
--------------	---------------------

50 g	Smotana na šľahanie 33 %
-------------	---------------------------------

SACHARIDY	145.8 g
------------------	----------------

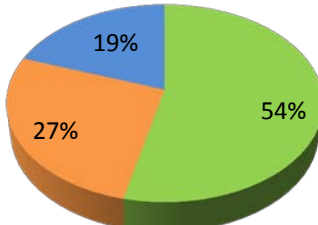
BIELKOVINY	31.6 g
-------------------	---------------

TUKY	33.8 g
-------------	---------------



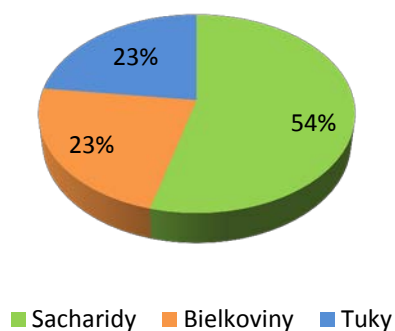
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		18:35	334 kcal
60 g	Gainer čokoládový (oba doplnky s 500 ml vody)		
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		44.5 g	 54% 27% 19% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		22.2 g	
TUKY		7.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		20:00-20:20	1 017 kcal
1 ks	Morčacie stehno pečené s mrkvou a cesnakom na ex. panenskom olivovom oleji (350 g, čisté mäso 230 g)		
540 g	Zemiaky bez šupky varené s cibuľkou preliate šťavou z mäsa		
1 ks	Uhorka v šupke (371 g, úroda mojich rodičov)		
200 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
25 g	Horčica bavorská		
½ ČL	Rasca drvená		
½ ČL	Rozmarín drvený		
½ ČL	Himalájska soľ		

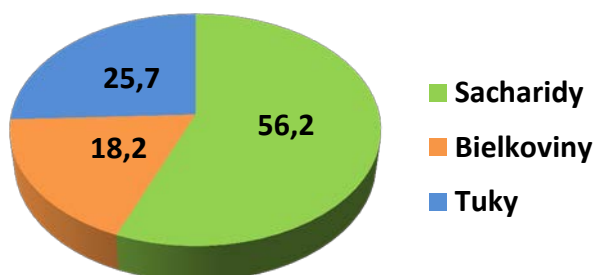
SACHARIDY	139.5 g
BIELKOVINY	58.6 g
TUKY	26.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 457 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	487.9 g
BIELKOVINY	158.0 g
TUKY	99.1 g
VLÁKNINA	26.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.5 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.80
PRÍJEM CHO	5.42 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.80

UTOROK – 11.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			89.4 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

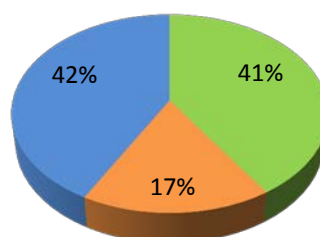
RAŇAJKY	8:10-8:22	955 kcal
---------	-----------	----------

553 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
150 g	Skysnuté BIO mlieko
215 g	Ovsené vločky jemné prevarené (70 g suchých, namočené cez noc)
40 g	Tvaroh tučný krémový
3 PL	Datľový sirup
1 PL	Kakao na pečenie
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
10 g	Maslo
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	95.2 g
-----------	--------

BIELKOVINY	40.0 g
------------	--------

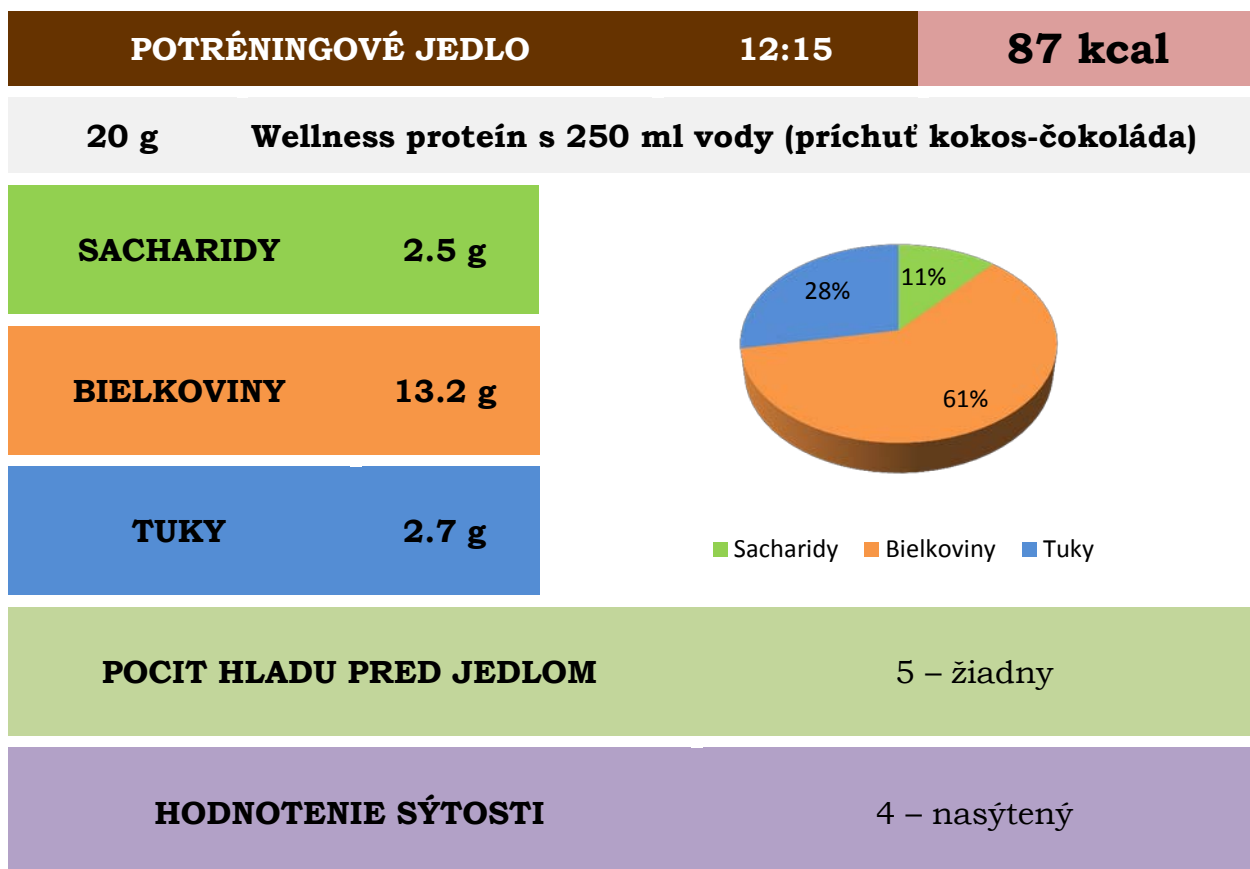
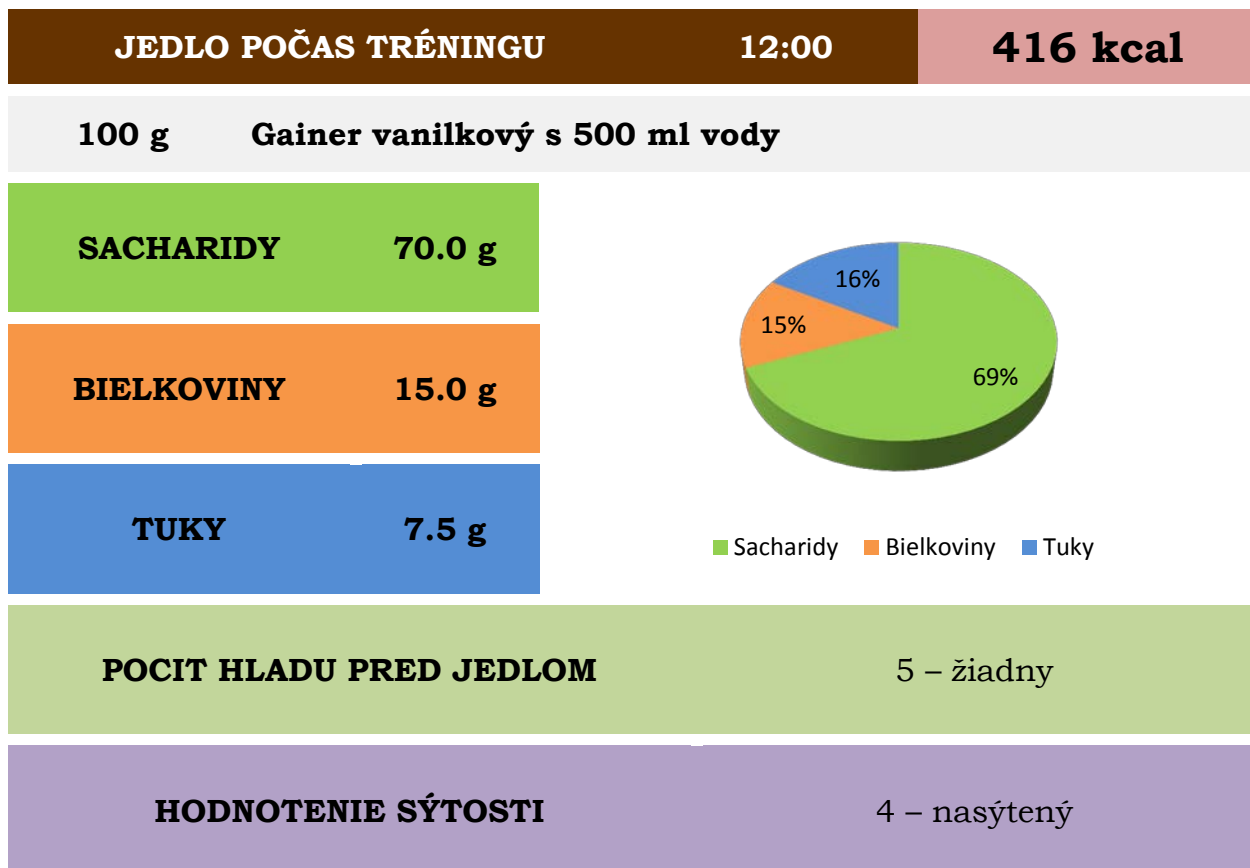
TUKY	43.6 g
------	--------

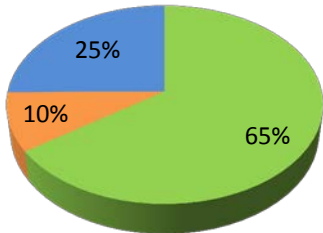


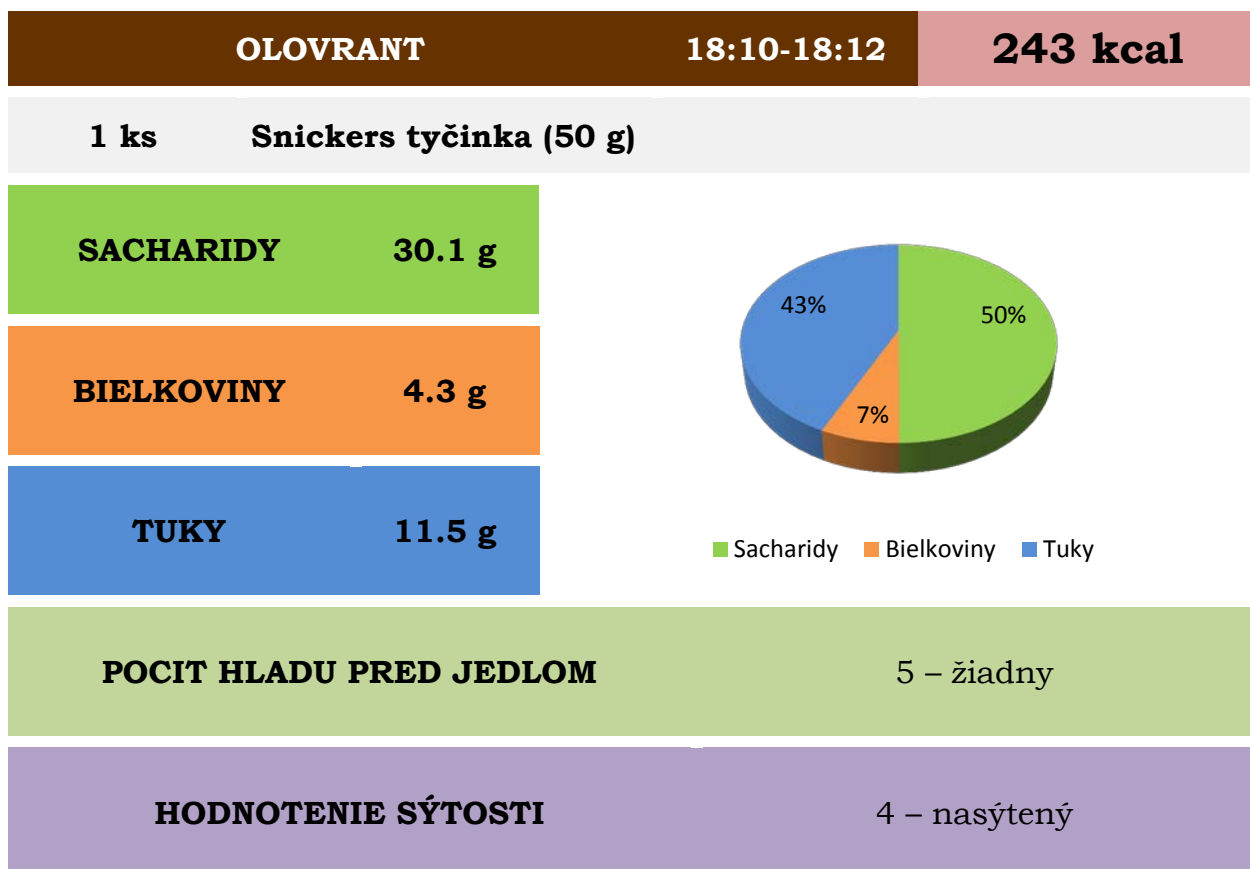
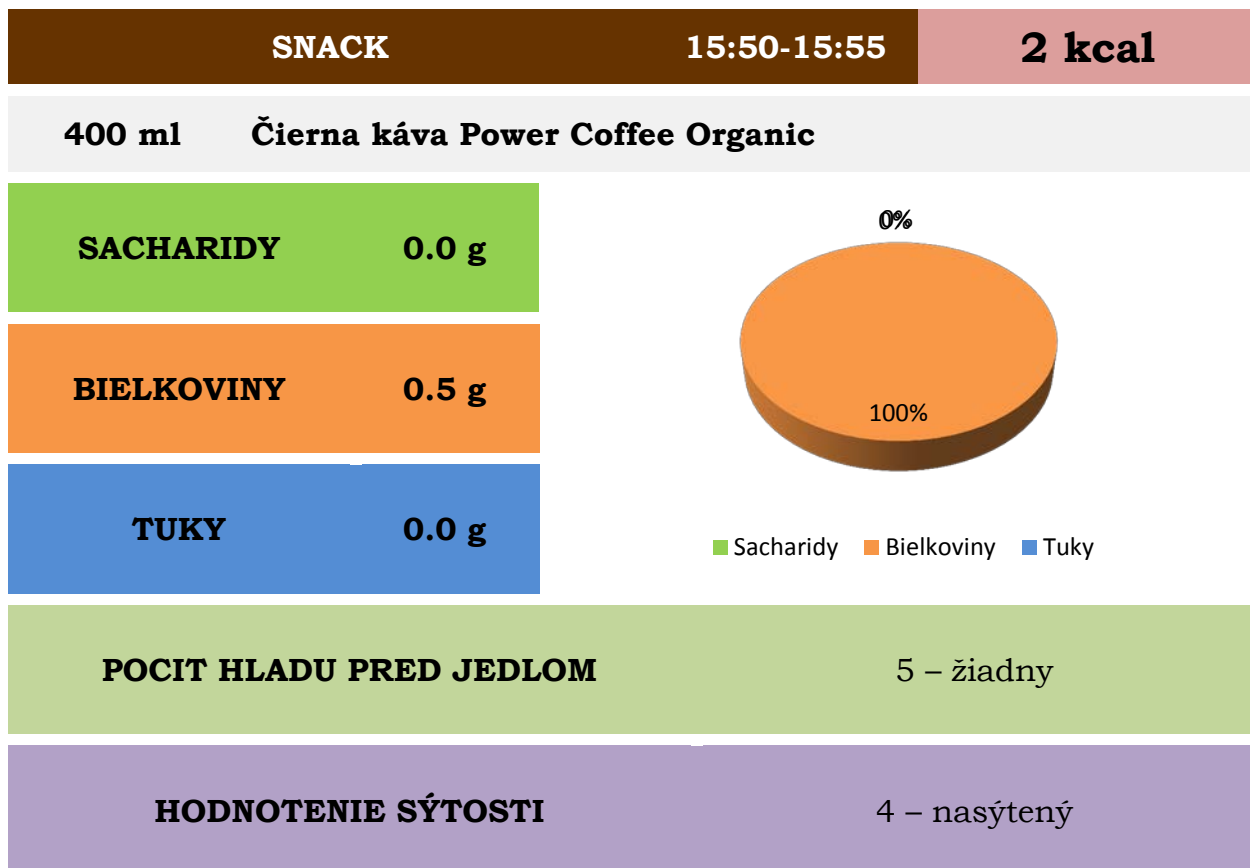
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

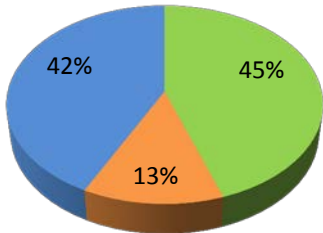
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

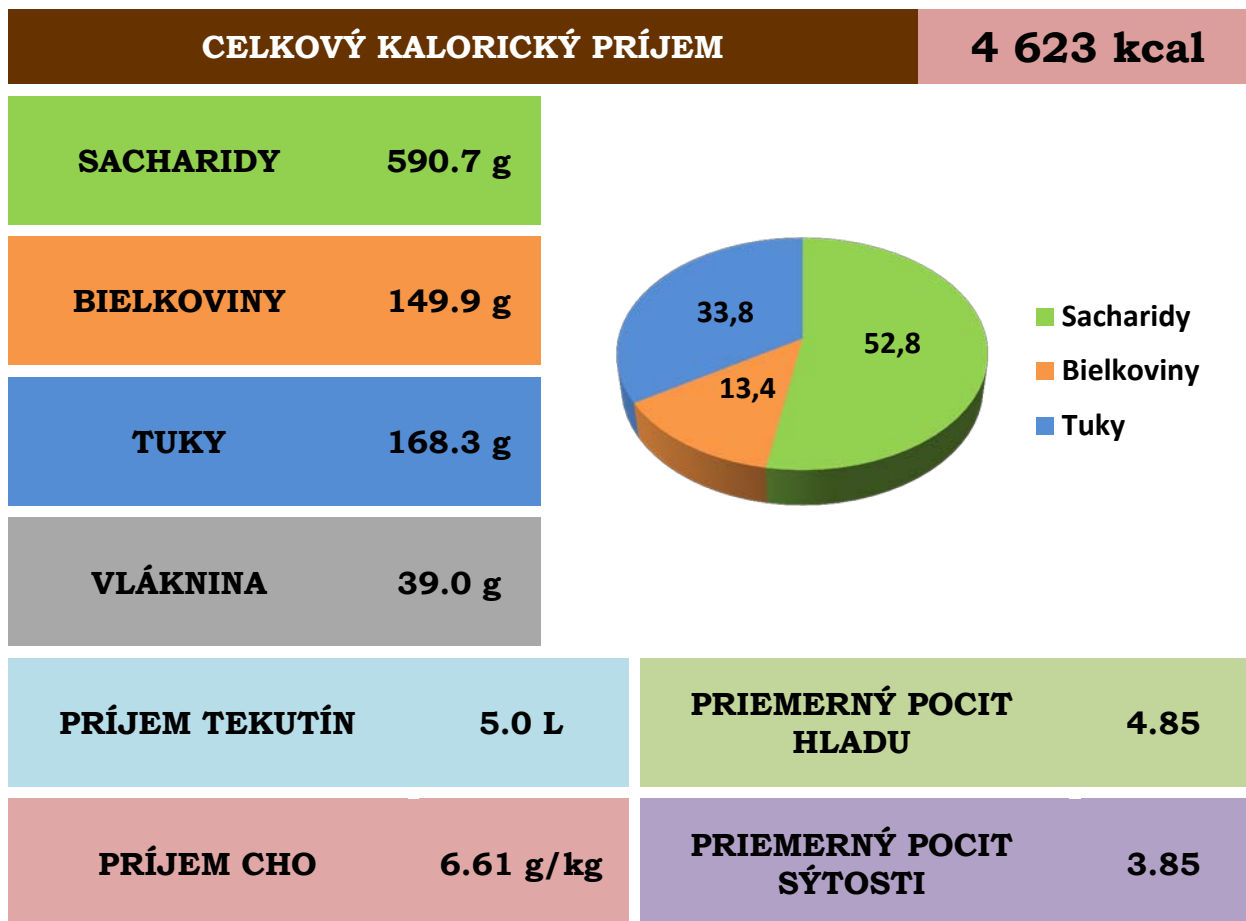
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------



OBED		13:35-14:40	1 513 kcal
690 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
2 ks	Uhorka v šupke (629 g, úroda mojich rodičov)		
138 g	Čakanka čerstvá		
374 g	Pšeničné cestoviny kolienka varené		
200 g	Biely jogurt		
22 g	Mak čerstvo pomletý		
27 g	Maslo		
3 PL	Med lesný (35 g)		
1 ČL	Škorica mletá		
SACHARIDY		250.9 g	
BIELKOVINY		36.6 g	
TUKY		42.9 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	



VEČERA		20:15-20:50	1 407 kcal
450 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
45 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky)		
½ ks	Pečivo Ciabatta (79 g)		
1 plátok	Syr eidam BIO (19 g)		
31 g	Ľadový šalát		
5 g	Maslo		
85 g	Biela čokoláda s vanilkovými semienkami		
400 g	Biely jogurt		
150 ml	Červené víno		
SACHARIDY		142.0 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		40.3 g	
TUKY		60.1 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

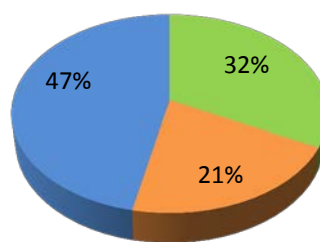


PONDELOK – 10.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.8 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		9:00-9:13	1 064 kcal
590 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
3 krajce	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (155 g, bez kôrky)		
66 g	Syr Gouda		
83 g	Ľadový šalát		
73 g	Paprika biela (úroda mojich rodičov)		
20 g	Maslo		

SACHARIDY	85.5 g
BIELKOVINY	54.6 g
TUKY	54.5 g

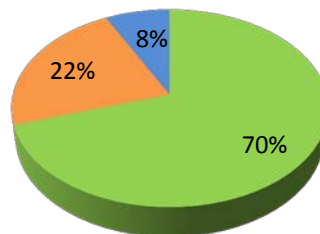


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		13:00-13:45	1 003 kcal
1 miska	Kurací vývar s mäsom, rezancami a mrkvou		
2 plátky	Kuracie prsia na prírodno		
½ taniera	Biela ryža varená so šťavou		
½ taniera	Zemiaky bez šupky varené nakrájané na štvrtiny		
2 ks	Uhorka v šupke (712 g, úroda mojich rodičov)		
5 g	Mliečna čokoláda		

SACHARIDY	180.3 g
BIELKOVINY	57.4 g
TUKY	8.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

16:08-16:12

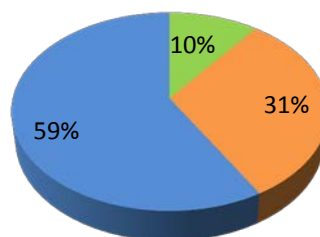
385 kcal

250 g **Tvaroh tučný BIO (farma Vavřínek)**

SACHARIDY **10.0 g**

BIELKOVINY **30.0 g**

TUKY **25.0 g**



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

(v kabíne, hodnoty sú orientačné)

17:40

151 kcal

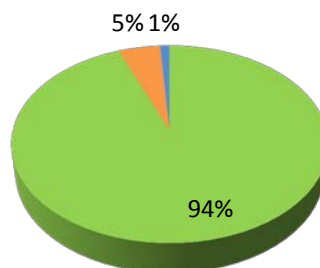
1 ks **Banán**

10 bobúl' **Hrozno zelené**

SACHARIDY **38.7 g**

BIELKOVINY **2.0 g**

TUKY **0.2 g**



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA
(v kabíne, hodnoty sú orientačné)

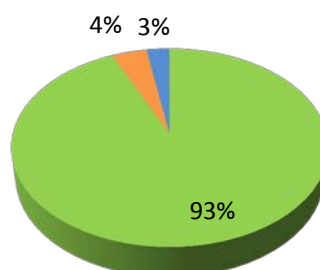
21:05-21:10

303 kcal

1 ks Banán

35 bobúl' Hrozno zelené

25 bobúl' Hrozno fialové

SACHARIDY 77.8 g**BIELKOVINY 3.4 g****TUKY 1.0 g**

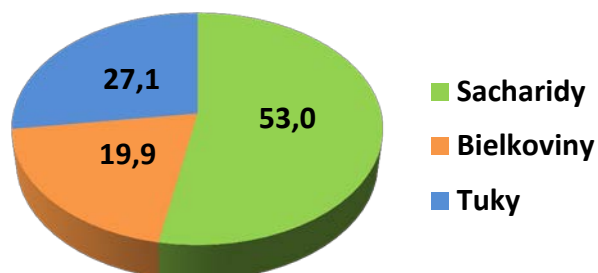
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**2 906 kcal****SACHARIDY 392.3 g****BIELKOVINY 147.4 g****TUKY 89.3 g****VLÁKNINA 43.0 g**■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

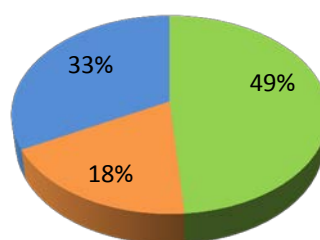
PRÍJEM TEKUTÍN	3.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	4.32 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

NEDEĽA – 9.8.2015

HMOTNOSŤ O 16:15		89.6 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY		7:45-7:55	818 kcal
257 g	Ovsené vločky jemné prevarené (90 g suchých, namočené cez noc)		
100 g	Tvaroh ricotta (Agrofarma Červený Kameň)		
200 g	Jogurt nízkotučný Rajo		
25 g	Med kvetový		
24 g	Horká čokoláda 70 %		
2 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	95.8 g
BIELKOVINY	36.6 g
TUKY	28.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

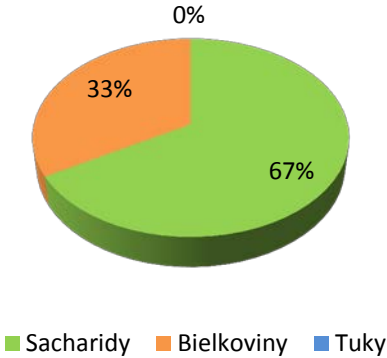
SNACK (vo vlaku LEO Express, hodnoty sú orientačné)	12:55-13:00	6 kcal
---	--------------------	---------------

260 ml	Káva Americano bez smotany, cukru
---------------	--

SACHARIDY	1.2 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.6 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------

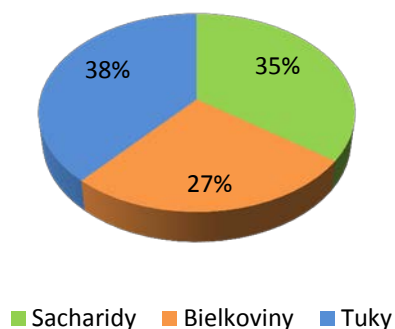


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OBED (vo vlaku LEO Express, hodnoty sú orientačné)		13:55-14:10	1 220 kcal
2 ks	Panini s kuracím mäsom, slaninou a syrom Gouda (2 x 150 g)		
1 ks	Croissant so šunkou a syrom (123 g)		
210 ml	Caffe latte		

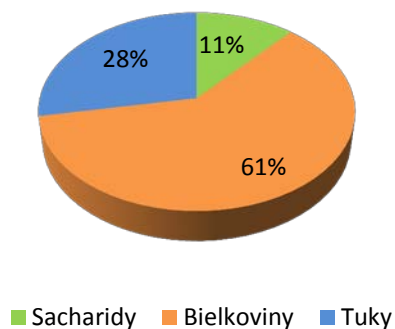
SACHARIDY	106.9 g
BIELKOVINY	81.3 g
TUKY	52.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		19:22	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		

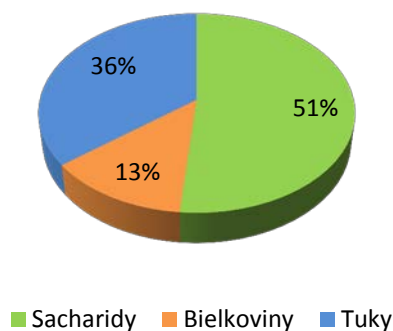
SACHARIDY	2.5 g
BIELKOVINY	13.2 g
TUKY	2.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)		20:40-21:15	924 kcal
250 ml	Caffe latte		
250 ml	Ľadové cappuccino s domácim karamelom		
2 ks	Palacinky s práškovým cukrom a čerstvým citrónom		
1 porcia	Waldorf šalát (ľadový šalát, hrozno fialové, jablko, zeler rapíkatý, vlašské orechy, biely jogurt)		
1 porcia	Ovocný šalát (červený melón, hrozno fialové, hruška, jablko, banán)		
2 hlty	Čučoriedkový koláč		

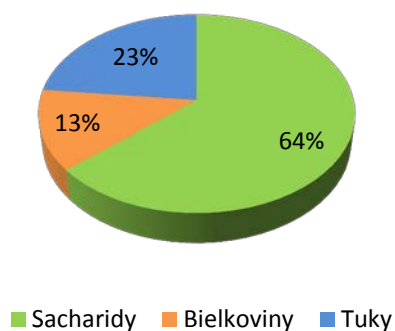
SACHARIDY	121.0 g
BIELKOVINY	30.5 g
TUKY	37.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA (hodnoty sú orientačné)		22:45-23:00	921 kcal
701 g	Melón Piel de Sapo		
240 g	Porcia pšeničných cestovín (kolienka) so syrovou omáčkou (camembert, gouda, eidam)		
39 g	Mliečna čokoláda 30 %		
1 ČL	Rybí olej		

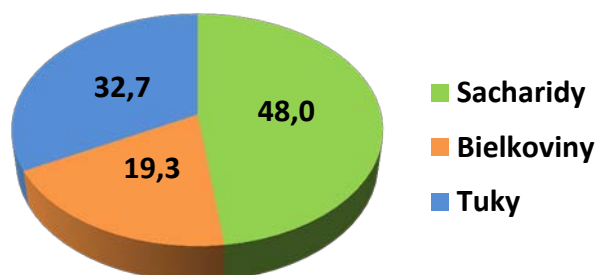
SACHARIDY	153.9 g
BIELKOVINY	31.5 g
TUKY	25.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 976 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	481.3 g
BIELKOVINY	193.7 g
TUKY	145.8 g
VLÁKNINA	32.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	6.0 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	5.37 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.83

SOBOTA – 8.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

87.9 kg

DĹŽKA SPÁNKU

8.0 hod

KVALITA SPÁNKU

3

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

11:35

498 kcal

100 g

Gainer čokoládový (oba doplnky s 500 ml vody)

20 g

Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY

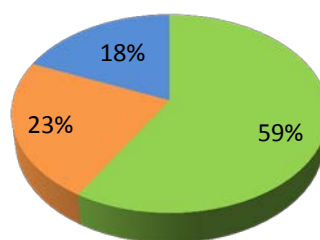
72.5 g

BIELKOVINY

28.2 g

TUKY

10.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED

(na farmárskom trhu Náplavka,
hodnoty sú orientačné)

12:40-13:10

1 400 kcal

250 ml

Caffe latté

1 ks

Palacinka z pohánkovej múky s mozzarellou, paradajkou a bylinkami

1 ks

Cheesecake z celozrnnej žitnej múky

1 ks

Čokoládový muffin z cvikle z celozrnnej žitnej múky

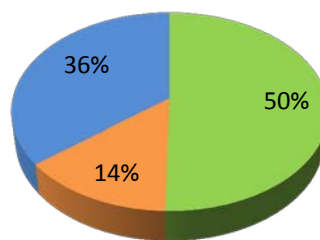
1 porcia

Raclette (5 malých zemiakov v šupke s roztopeným syrom
Raclette so zaváranými uhorkami a šalotkami)

100 ml

Cannabis Cider

SACHARIDY	180.6 g
BIELKOVINY	50.0 g
TUKY	56.8 g

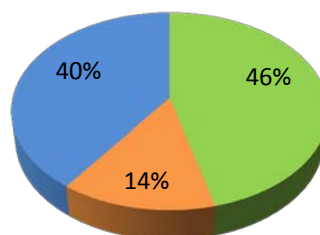


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

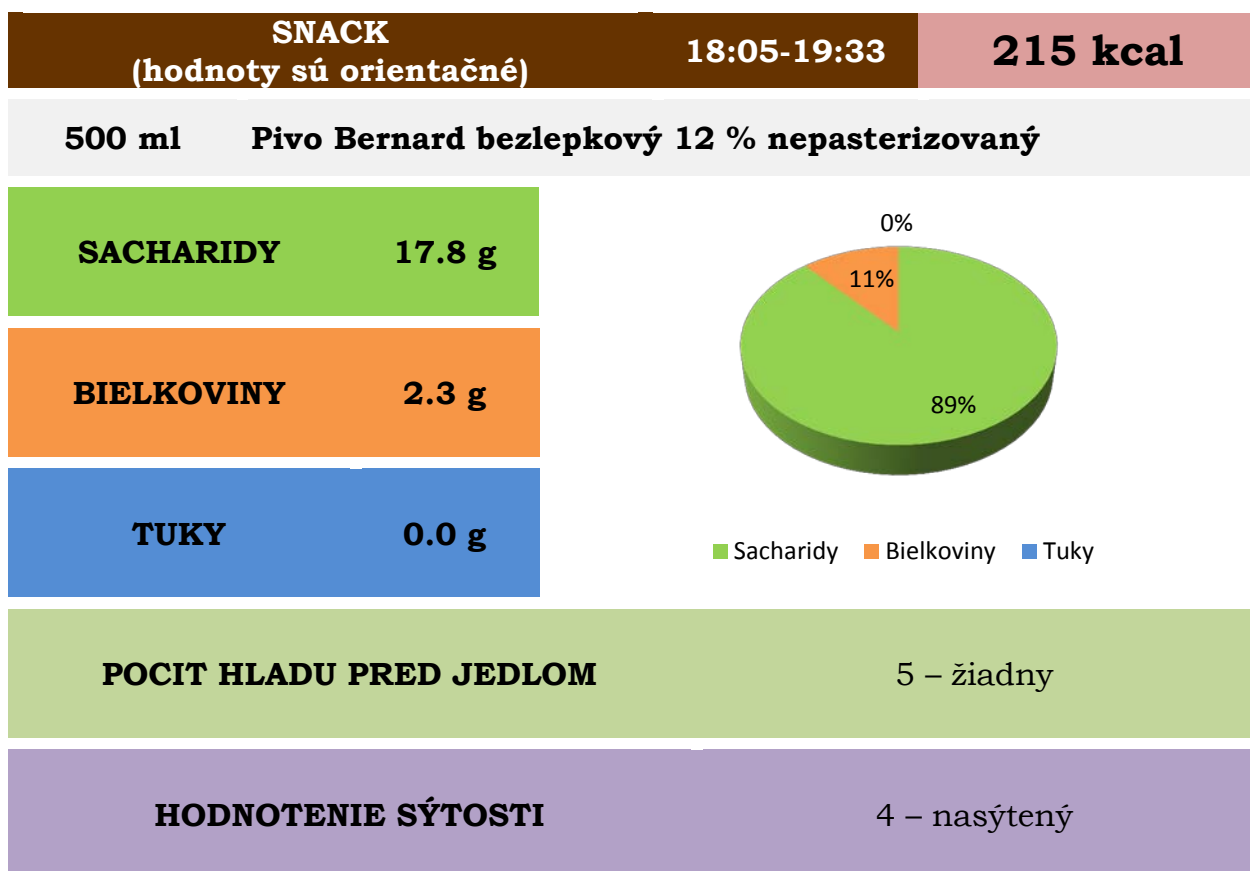
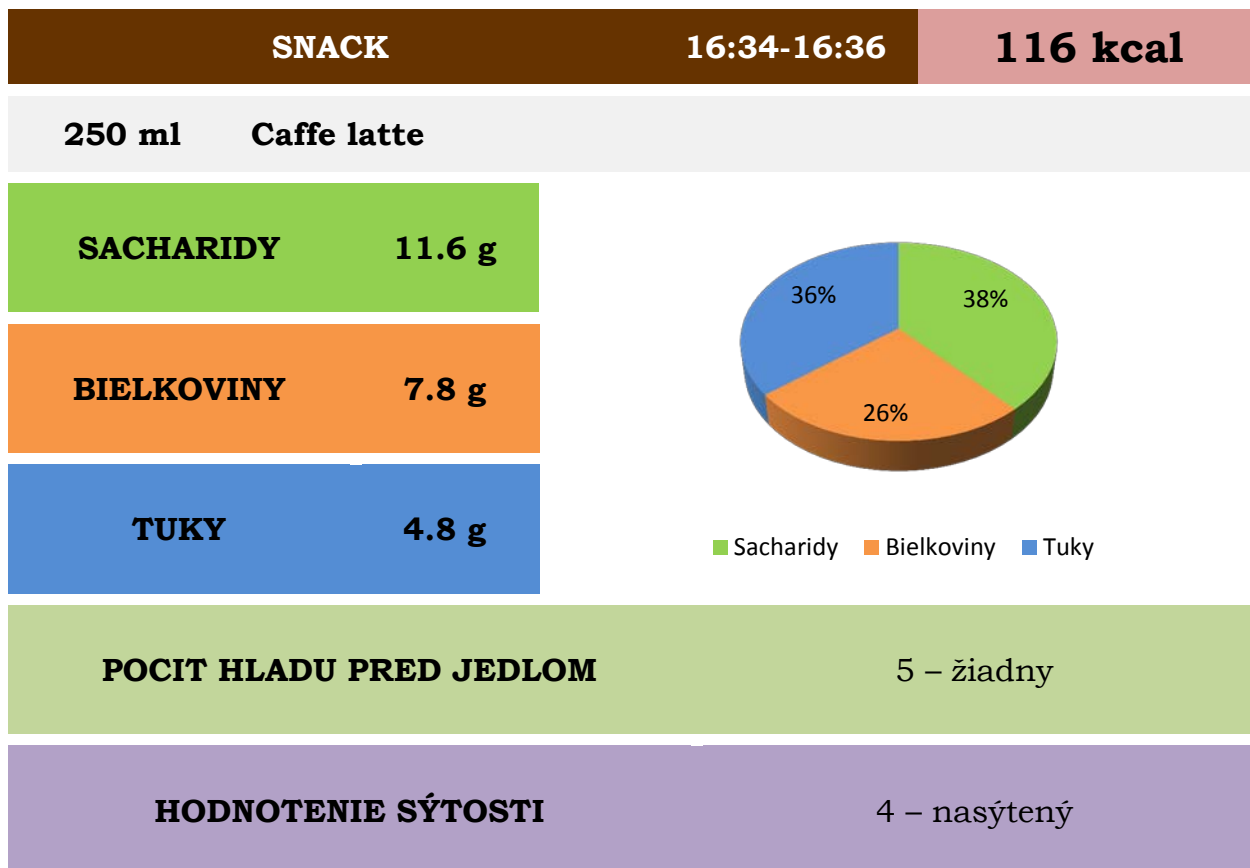
OLOVRANT		14:50-15:00	1 061 kcal
600 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
21 g	Mliečna čokoláda 30 % (značka Ikea)		
5 PL (100 g)	Zmiešaný tvaroh tučný, smotanový jogurt, biely jogurt, domáci jahodový džem, škorica, kurkuma, kakao		
5 ks	Domáca bábovka z celozrnnej špaldovej múky a kyslej smotany (122 g, výroba mojej priateľky)		
150 ml	BIO Mlieko šetrne pasterizované		

SACHARIDY	122.9 g
BIELKOVINY	37.6 g
TUKY	47.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

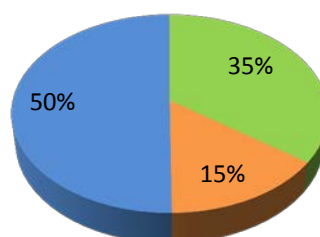


VEČERA		23:40-23:45	673 kcal
300 g	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
212 ml	Ovčí jogurt biely PD Dolná Mariková (170 g)		
1 ks	Broskyňa čerstvá (118 g)		
2 ks	Slivky čerstvé (80 g)		
35 g	Horká čokoláda 70 %		

SACHARIDY 58.7 g

BIELKOVINY 24.8 g

TUKY 37.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

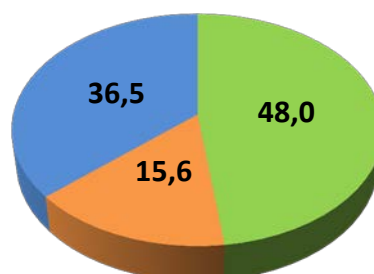
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 3 964 kcal

SACHARIDY 464.1 g

BIELKOVINY 150.7 g

TUKY 156.8 g

VLÁKNINA 30.0 g



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

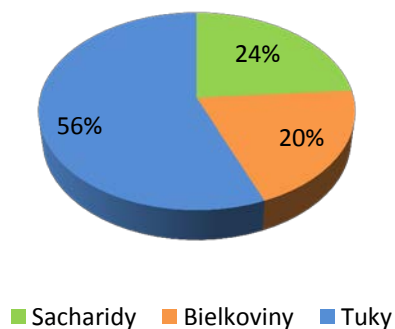
PRÍJEM TEKUTÍN	7.0 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	5.28 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.83

PIATOK – 7.8.2015

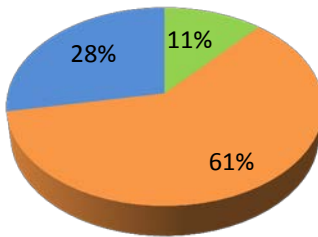
RANNÁ HMOTNOSŤ		91.4 kg	
DÍŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY	8:05-8:15	452 kcal
500 g	Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)	
35 g	Slnečnicové semiačka naklíčené (20 g suchých)	

SACHARIDY	26.5 g
BIELKOVINY	22.3 g
TUKY	27.8 g

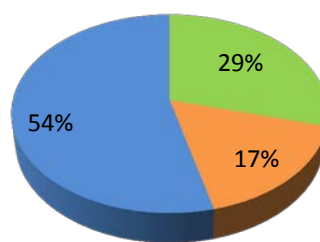


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:22	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		13.2 g	
TUKY		2.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:30-12:45	1 280 kcal
500 g	Jogurt biely		
250 g	Tvaroh tučný BIO (farma Vavřínek)		
180 g	Čučoriedky zavárané (domáca výroba)		
92 g	Horká čokoláda 70 %		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	96.9 g
BIELKOVINY	55.9 g
TUKY	79.6 g



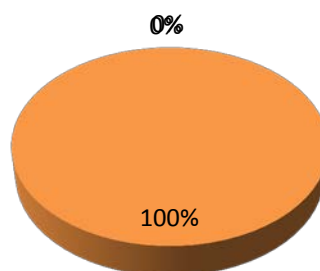
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	15:28-15:32	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

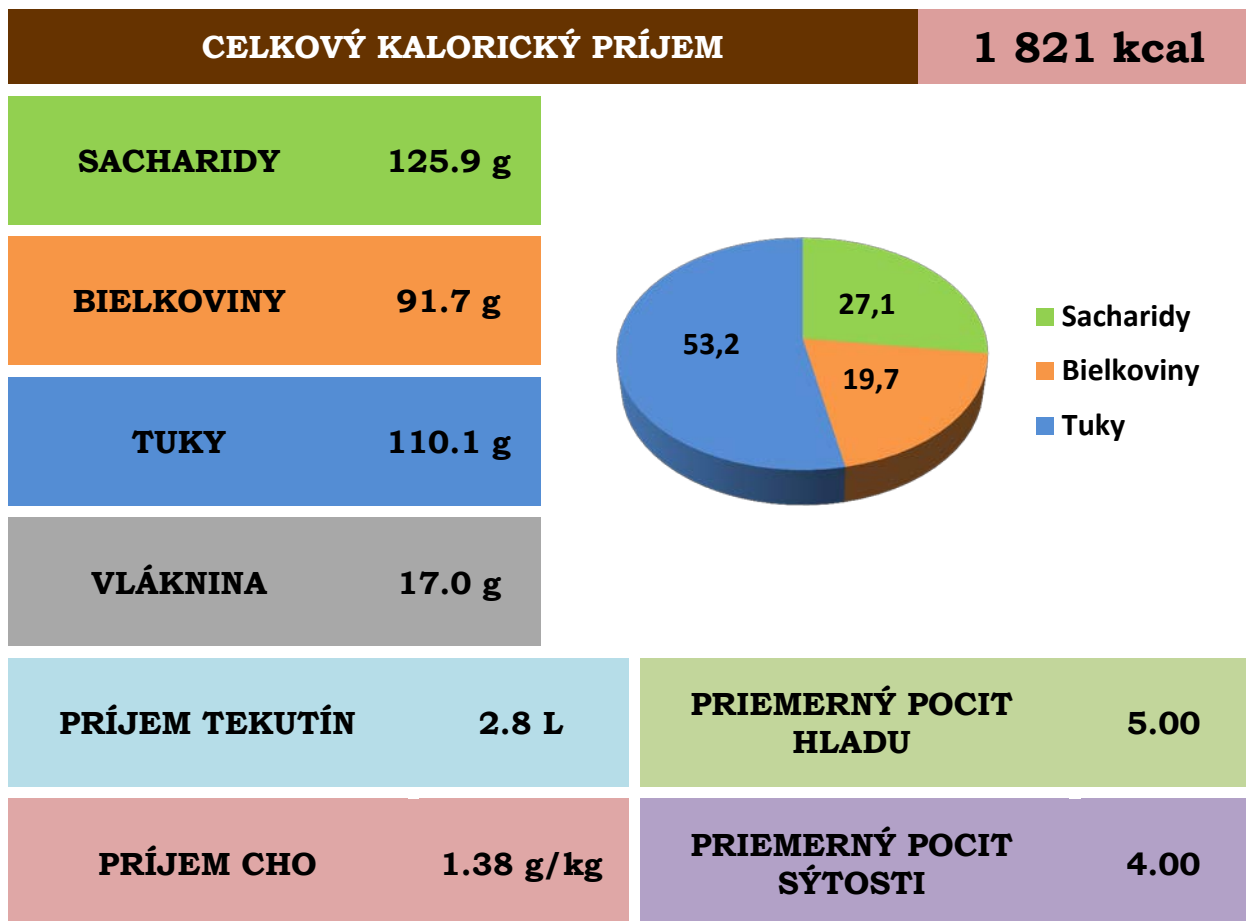
250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.3 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



ŠTVRTOK – 6.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.1 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

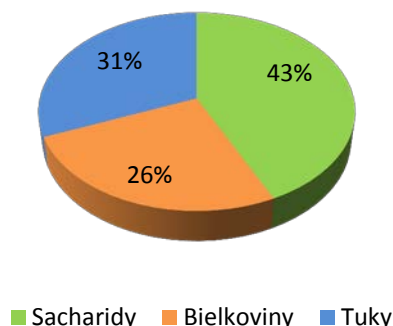
RAŇAJKY		8:20-8:50	1 358 kcal
2 a ½ ks	BIO hovädzí biftek pripravený na bravčovej masti (190 g, na domáci burger)		
2 a ½ ks	Francúzska žemľa „bulka“ (210 g)		
50 g	Cibuľa biela (úroda mojich rodičov)		
36 g	Ľadový šalát		
300 g	Uhorka v šupke (úroda mojich rodičov)		
70 g	Paprika biela (úroda mojich rodičov)		

20 g	Bavorská horčica
28 g	Celozrnný žitný chlieb (84 g, bez kôrky)
28 g	Syr eidam 45 %

SACHARIDY 144.7 g

BIELKOVINY 87.4 g

TUKY 46.7 g

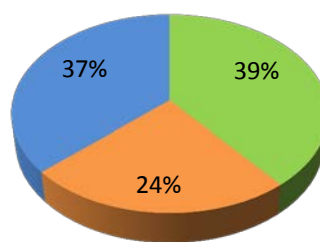


POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)			13:45-14:40	1 378 kcal
1 porcia (400 g)	Špagety pšeničné s kúskami hovädzieho steaku marinovaného v zelenom korení s olivovým olejom a strúhaným parmezánom			
1 miska (200 g)	Pravý grécky šalát (uhorka, paradajka, paprika žltá, cibuľa, olivy fialové, olivový olej, syr feta)			
1 ks	Kačacie stehno pečené (zjedené bez kože)			
2 ks	Knedľa			
½ porcie	Kapusta dusená (biela a červená)			
300 ml	Pivo Stella Artois			

SACHARIDY	127.6 g
BIELKOVINY	79.2 g
TUKY	53.2 g

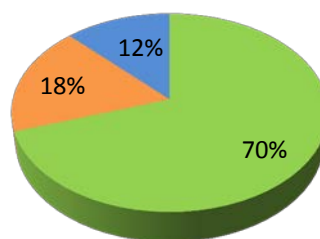


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	16:15-16:20	171 kcal
300 ml	Frappé caffè	

SACHARIDY	30.6 g
BIELKOVINY	7.8 g
TUKY	2.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

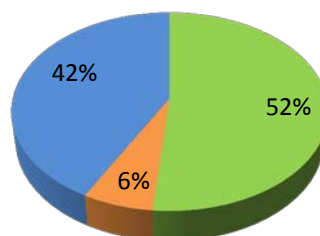
SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	17:15-17:30	1 163 kcal
1 veľký kopček	Zmrzlina banánová	
1 veľký kopček	Zmrzlina vanilková	
1 veľký kopček	Zmrzlina čokoládová	

1 veľký kopček	Zmrzlina tiramisu
½ veľkého kopčka	Zmrzlina mojito
¼ veľkého kopčka	Zmrzlina citrónová

SACHARIDY 155.5 g

BIELKOVINY 19.3 g

TUKY 56.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

VEČERA 20:10-21:20 **632 kcal**

500 ml **Pivo Staropramen svetlý nefiltrovaný**

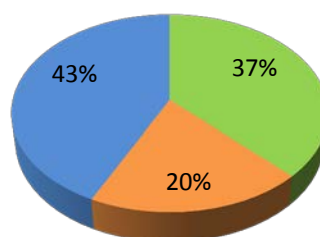
500 g **Kefír z farmárskeho mlieka (vlastná výroba)**

150 g **Selský jogurt Hollandia**

SACHARIDY 46.8 g

BIELKOVINY 24.5 g

TUKY 23.7 g

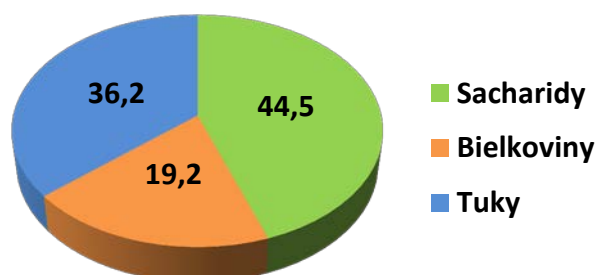


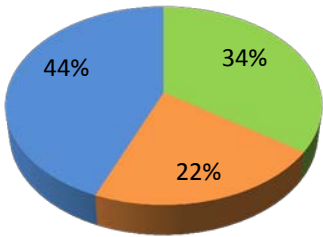
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

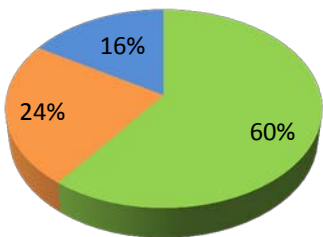
POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**4 701 kcal****SACHARIDY 505.2 g****BIELKOVINY 218.2 g****TUKY 182.5 g****VLÁKNINA 25.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 5.5 L****PRÍEMERNÝ POCIT
HLADU 5.00****PRÍJEM CHO 5.61 g/kg****PRÍEMERNÝ POCIT
SÝTOSTI 4.00****STREDA – 5.8.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****90.0 kg****DĹŽKA SPÁNKU****7.0 hod****KVALITA SPÁNKU****3****RAŇAJKY****8:00-8:20****1 114 kcal****580 g Kefir z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)****3 krajce Celozrnný žitný chlieb (84 g, bez kôrky)****85 g Syr oštiepok**

4 listy	Ladový šalát (114 g)
490 g	Biely jogurt
SACHARIDY	100.7 g
BIELKOVINY	62.9 g
TUKY	56.6 g
 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	
4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI	
4 – nasýtený	

OBED		12:30-12:43	1 111 kcal
500 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
1 a ½ plátku	BIO hovädzie zadné so šťavou (143 g, dusené na slaninke)		
360 g	Varené zemiaky		
193 g	Naklíčená fazuľa mungo (45 g suchej)		
150 g	Tekvicový prívarok so smotanou 33 % (bez múky)		
SACHARIDY	164.0 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	63.8 g		
TUKY	19.7 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

SNACK

13:40-13:45

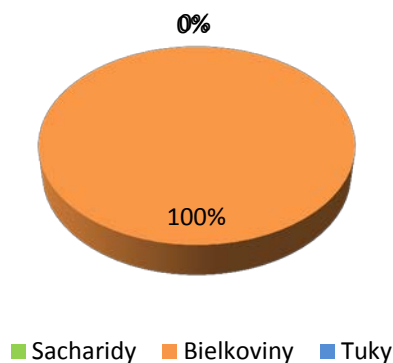
2 kcal

400 ml Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.5 g

TUKY 0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

16:23

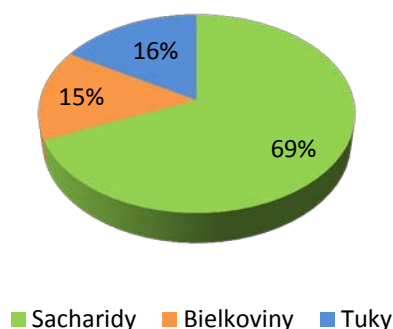
416 kcal

100 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g

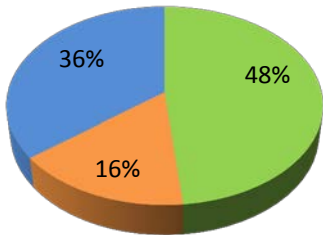


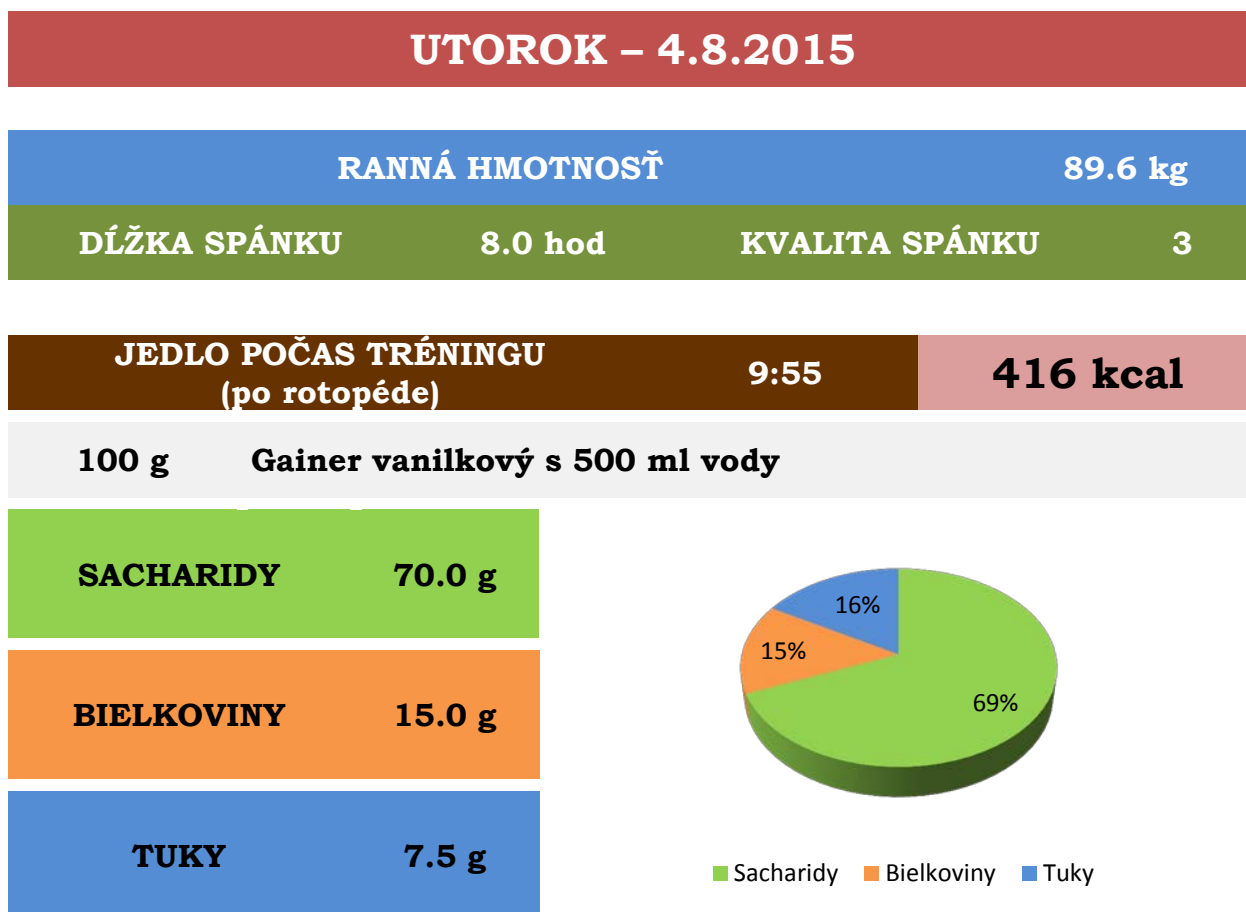
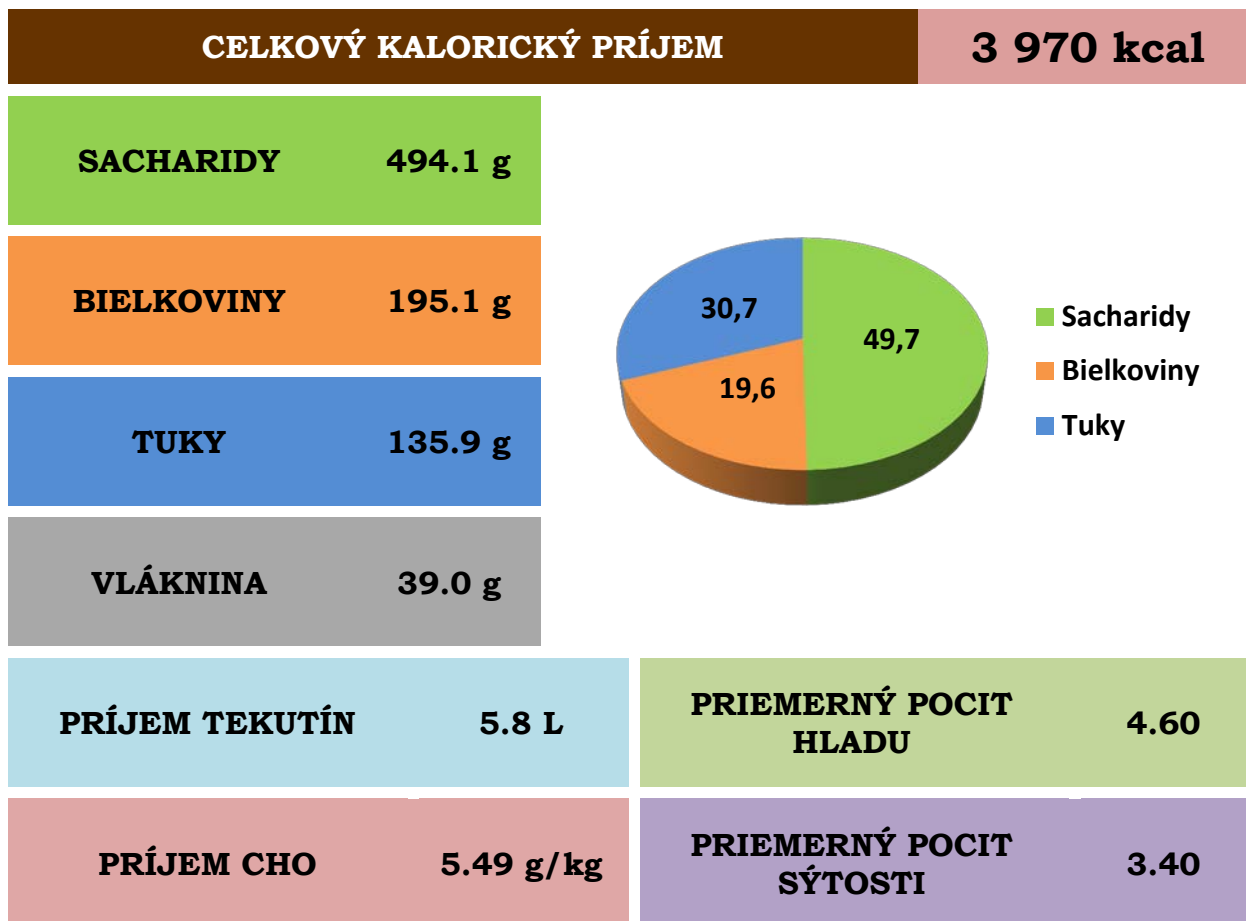
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA		17:20-17:35	1 328 kcal
260 g	Ovsené vločky jemné prevarené (100 g suchých, namočené 24 hodín)		
250 g	Tvaroh tučný BIO (farma Vavřinec)		
118 g	Ríbezle červené (úroda mojich rodičov)		
2 PL	Datľový sirup (20 g)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
47 g	Mliečna čokoláda 30 % s lieskovými orieškami (značka Ikea)		
2 ks	Domáca bábovka z celozrnnej špaldovej múky (67 g, výroba mojej priateľky)		
SACHARIDY		159.4 g	
BIELKOVINY		52.9 g	
TUKY		52.1 g	
			
		Sacharidy Bielkoviny Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

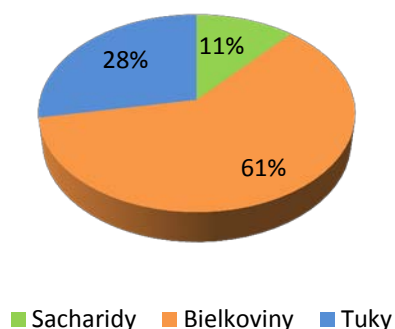
POTRÉNINGOVÉ JEDLO	11:45	87 kcal
---------------------------	--------------	----------------

20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	2.5 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	13.2 g
-------------------	---------------

TUKY	2.7 g
-------------	--------------

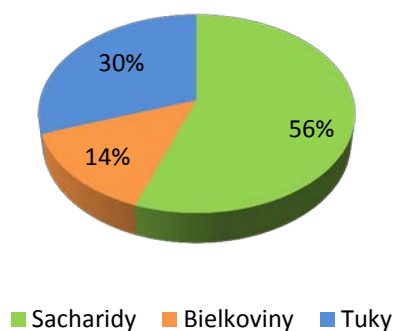


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED	12:25-13:00	1 508 kcal
-------------	--------------------	-------------------

500 ml	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
611 g	Šalát z čínskej kapusty, uhorky, mrkvy, cibule, ex. pan. olivového oleja, petržlenovej vňate, čerstvej bazalky, himalájskej soli a citrónovej šťavy (z BIO citróna)
4 krajce	Celozrnný žitný chlieb (145 g, bez kôrky)
70 g	Kozí syr
400 g	Varené zemiaky
41 g	Sušené brusnice

SACHARIDY	212.2 g
BIELKOVINY	53.8 g
TUKY	51.5 g

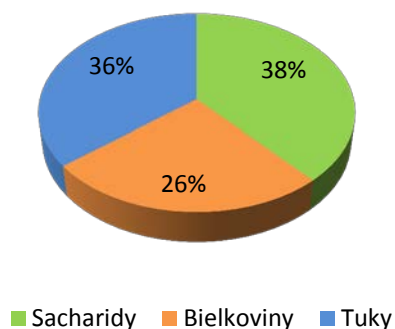


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	16:05-16:10	116 kcal
--------------	--------------------	-----------------

250 ml	Ľadové latte
---------------	---------------------

SACHARIDY	11.6 g
BIELKOVINY	7.8 g
TUKY	4.8 g



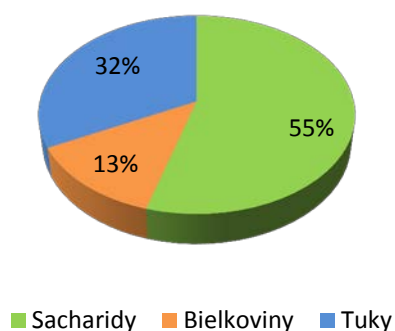
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (hodnoty sú orientačné)	17:35-18:40	3 178 kcal
--	--------------------	-------------------

800 ml	Milkshake (750 ml BIO mlieko, 75 g BIO vanilková zmrzlina, 210 g jahody, 140 g maliny, 15 g med)
140 g	BIO vanilková zmrzlina NAŠE BIO
4 ks	Domáca maková štrúdl'a s jahodovým džemom z celozrnnej špaldovej múky (298 g, výroba mojej mamy)

5 ks	Domáca tvarohovo-marhuľová štrúdľa z celozrnnej špaldovej múky (315 g, výroba mojej mamy)
10 ks	Domáce marhuľové gule z celozrnnej špaldovej krupice a múky (výroba mojej mamy)
22 g	Mak čerstvo pomletý
20 g	Maslo
1 PL	Med lesný
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic

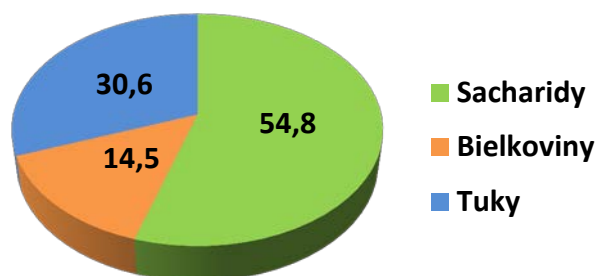
SACHARIDY	450.0 g
BIELKOVINY	107.8 g
TUKY	118.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	5 306 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	746.3 g
BIELKOVINY	197.6 g
TUKY	185.4 g
VLÁKNINA	43.0 g



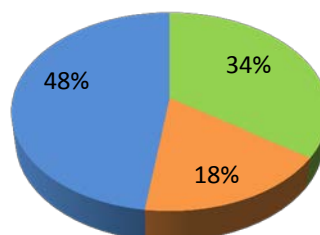
PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	8.33 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.20

PONDELOK – 3.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.7 kg	
DÍŽKA SPÁNKU	9.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

OBED	10:15-10:40	1 218 kcal
500 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)	
4 lyžice	Pražienica na cibulke s párkom a slaninkou	
5 krajcov	Celozrnný špaldový chlieb z kvásku (130 g, bez kôrky)	
68 g	Kozí syr	
170 g	Uhorka v šupke (úroda mojich rodičov)	
75 g	Paprika biela (úroda mojich rodičov)	
2 listy	Čínska kapusta (81 g)	
20 g	Maslo	

SACHARIDY	105.6 g
BIELKOVINY	54.1 g
TUKY	65.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

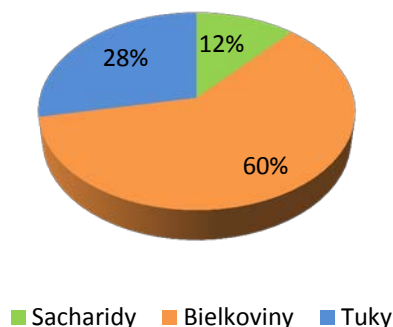
POZÁPASOVÉ JEDLO	15:30	262 kcal
-------------------------	--------------	-----------------

60 g	Wellness proteín s 500 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	7.6 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	39.6 g
-------------------	---------------

TUKY	8.2 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)	16:30-17:15	1 189 kcal
---	--------------------	-------------------

1 kopček	Zmrzlina čokoládová s banánom
-----------------	--------------------------------------

1 kopček	Zmrzlina belgická čokoláda
-----------------	-----------------------------------

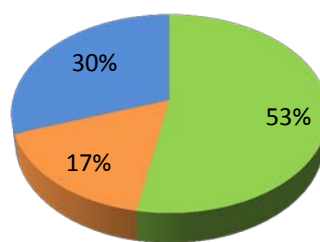
1 ks	Kornútok
-------------	-----------------

1 pohár	Ľadové cappuccino s vanilkovou zmrzlinou
----------------	---

2 ks	Toast s kozím syrom a medom (a trocha ľadového šalátu, paradajky, uhorky)
-------------	--

1 ks	Palacinka s tvarohom, čučoriedkami a smotanou
-------------	--

SACHARIDY	157.6 g
BIELKOVINY	49.8 g
TUKY	40.2 g



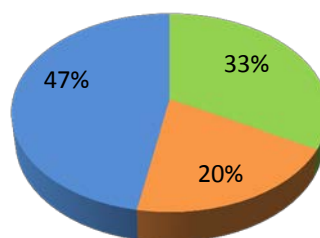
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	19:35-20:10	283 kcal
--------------	--------------------	-----------------

100 ml	Víno červené
300 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)

SACHARIDY	17.0 g
BIELKOVINY	10.3 g
TUKY	10.8 g

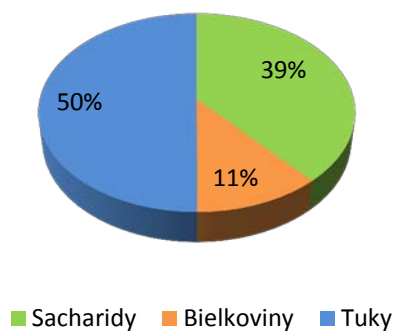


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		21:35-22:05	899 kcal
600 ml	Domáca bazová limonáda		
1 ks	Čokoládovo-vanilková zmrzlina s likérom		
100 g	Bavorská klobása		
2 krajce	Chlieb pšeničný		
2 PL	Chren zaváraný		
½ PL horčica	Horčica		

SACHARIDY	88.1 g
BIELKOVINY	26.2 g
TUKY	50.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		3 851 kcal						
SACHARIDY	375.9 g	<table><tr><td>Sacharidy</td><td>39,6</td></tr><tr><td>Bielkoviny</td><td>18,9</td></tr><tr><td>Tuky</td><td>41,5</td></tr></table>	Sacharidy	39,6	Bielkoviny	18,9	Tuky	41,5
Sacharidy	39,6							
Bielkoviny	18,9							
Tuky	41,5							
BIELKOVINY	180.0 g							
TUKY	175.1 g							

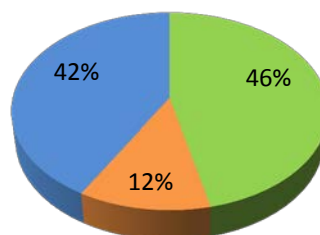
VLÁKNINA	27.0 g		
PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	4.19 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

NEDEĽA – 2.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.9 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY	7:50-8:10	1 579 kcal
600 ml	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)	
2 ks	Mrkvový koláč s mascarpone (236 g, výroba mojej priateľky)	
3 krajce	Celozrnný špaldový chlieb z kvásku (119 g, bez kôrky)	
15 g	Maslo	
3 ks	Datle sušené bez kôstok (23 g)	
4 ks	Figy sušené nesírené (70 g)	

SACHARIDY	178.5 g
BIELKOVINY	46.0 g
TUKY	71.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OBED	13:40-14:25	1 381 kcal
-------------	--------------------	-------------------

150 ml	Víno červené
--------	--------------

393 g	Králik dusený (stehná, rebrá, chov mojich rodičov)
-------	--

300 g	Štuchané zemiaky s opečenou cibuľou a bravčovou masťou
-------	--

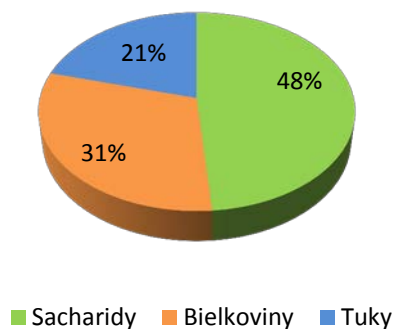
70 g	Šalát poľníček čerstvý
------	------------------------

4 ks	Bábovka s mascarpone (173 g, výroba mojej priateľky)
------	--

SACHARIDY	155.7 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	98.1 g
-------------------	---------------

TUKY	29.5 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

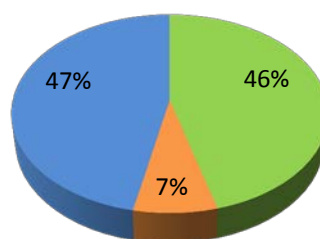
SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	16:00-16:30	1 219 kcal
---	--------------------	-------------------

1 veľký kopček	Zmrzlina Matcha
----------------	-----------------

½ veľkého kopčeka	Zmrzlina vlašský orech a figy
-------------------	-------------------------------

1 pohár	Raffaello Frappé (so zmrzlinou Raffaello a šľahačkou)
---------	---

SACHARIDY	143.5 g
BIELKOVINY	23.7 g
TUKY	65.2 g

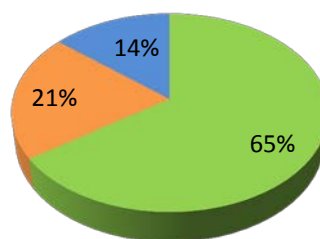


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

VEČERA (v reštaurácii hodnoty sú orientačné)		18:45-19:50	807 kcal
400 ml	Radler		
1 ks	Kačacie stehno pečené		
3 ks	Knedle zemiakové		
1 porcia	Červená kapusta dusená		

SACHARIDY	134.1 g
BIELKOVINY	42.1 g
TUKY	12.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA		22:40-22:45	708 kcal
400 ml	Kefir z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
600 ml	Skysnuté mlieko		
200 ml	Surové mlieko		
SACHARIDY		40.4 g	54% 23% 23% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		39.8 g	
TUKY		42.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		5 693 kcal
SACHARIDY		652.2 g
BIELKOVINY		249.7 g
TUKY		221.2 g
VLÁKNINA		42.0 g
PRÍJEM TEKUTÍN		4.3 L
PRIEMERNÝ POCIT HLADU		5.00
PRÍJEM CHO		7.34 g/kg
PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI		4.20

SOBOTA – 1.8.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

88.6 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.5 hod

KVALITA SPÁNKU

5

RAŇAJKY

7:50-8:20

1 400 kcal

450 ml Kefir z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)

2 krajce Celozrnný žitný chlieb z kvásku (103 g, bez kôrky, vlastná výroba)

4 krajce Celozrnný špaldový chlieb z kvásku (159 g, bez kôrky)

10 hlávok Karfiol dusený (568 g)

98 g Syr eidam 45 %

147 g Hlávkový šalát (úroda mojich rodičov)

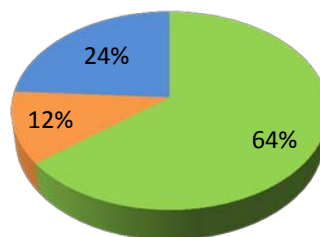
251 g Uhorka v šupke (úroda mojich rodičov)

82 g Paprika biela (úroda mojich rodičov)

SACHARIDY 187.8 g

BIELKOVINY 34.2 g

TUKY 31.2 g



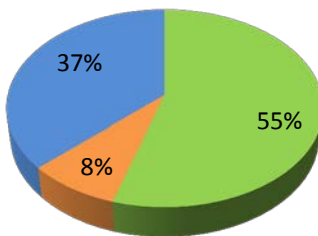
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK (na farmárskom trhu Náplavka, hodnoty sú orientačné)		9:20-9:50	973 kcal
250 ml	Caffe latte		
6 ks	Bezlepkové RAW dezerty – väčšinou malé guľôčky (2 x čokoládová, brusnicová, bounty, spirulina, karamel)		
SACHARIDY		132.2 g	 37% 55% 8% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		20.3 g	
TUKY		39.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		5 – prejedený	

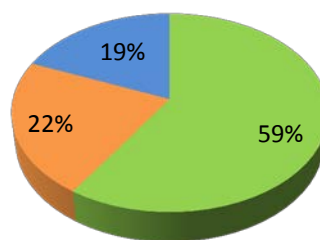
OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		13:20-13:35	1 510 kcal
500 ml	Jablkový džús		
3 ks	Zemiaky bez šupky varené nakrájané na štvrtiny		
1 plátok	Losos pečený		
6 malých plátkov	Surová ryba		
¼ taniera	Šalát z kreviet, mušlí a kalamár		
1 miska	Zeleninový šalát (čakanka, kel, Lollo Rosso, ľadový)		
1/8 taniera	Paprika žltá a červená nakrájané na rezance		
6 koliesok	Cuketa pečená		
29 bobúl'	Hrozno fialové		
3 celé kolieska	Ananás čerstvý		

6 plátkov Melón žltý

SACHARIDY 229.2 g

BIELKOVINY 85.5 g

TUKY 32.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

5 – prejedený

PREDZÁPASOVÉ JEDLO
(v kabíne, hodnoty sú orientačné)

18:50-19:00

407 kcal

21 bobúl' Hrozno fialové

21 bobúl' Hrozno zelené

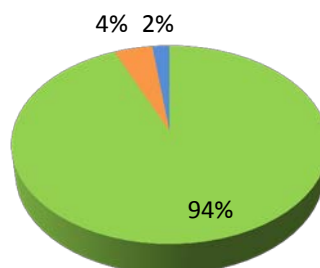
2 celé plátky Melón červený (dyňa)

2 ks Banán

SACHARIDY 104.6 g

BIELKOVINY 5.0 g

TUKY 1.0 g



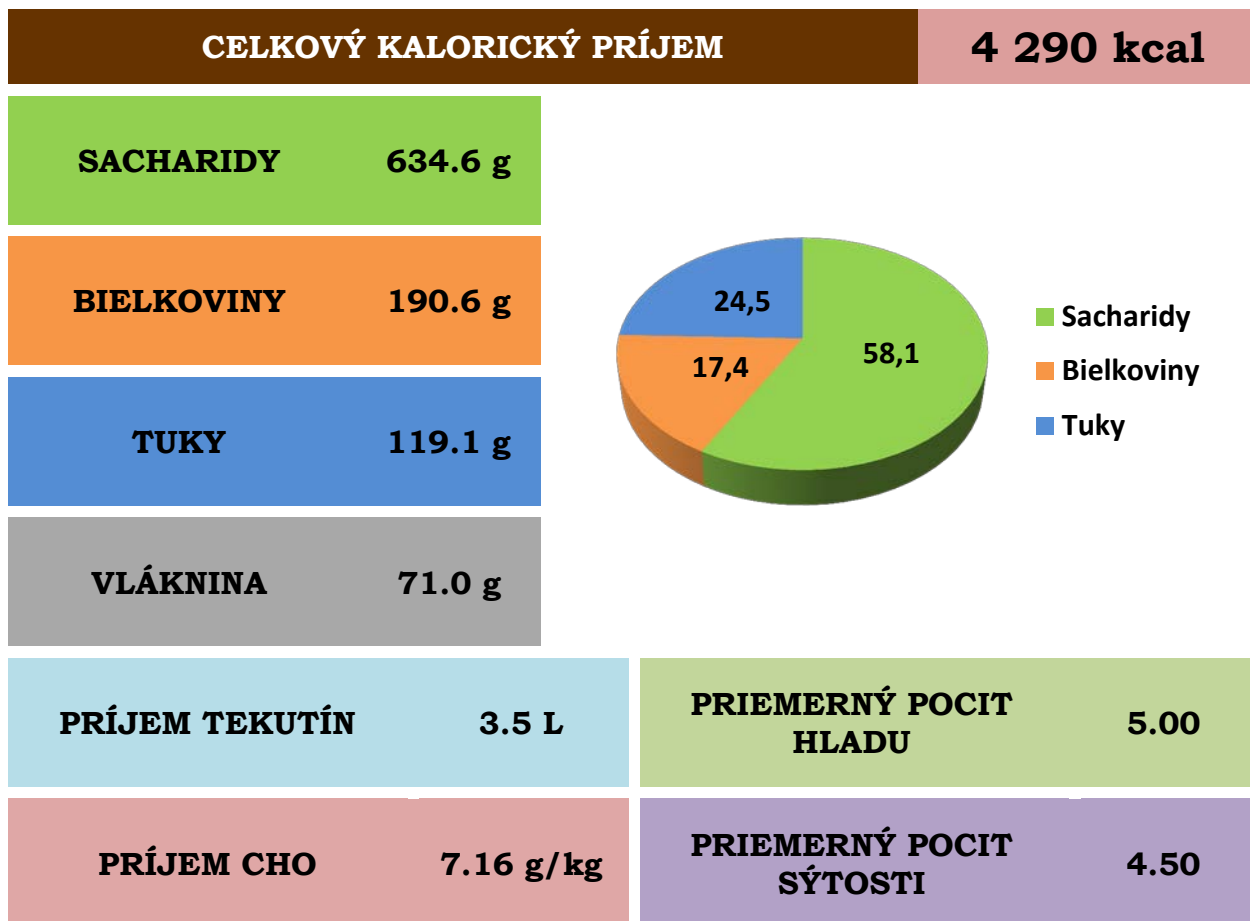
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený



PIATOK – 31.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU 3

RAŇAJKY		8:00-8:55	1 196 kcal
300 ml	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
400 g	Jogurt biely		
9 ks	Slivky sušené nesírené (83 g)		
9 ks	Datle sušené bez kôstok (70 g)		
6 ks	Figy sušené nesírené (105 g)		
1 PL	Chia semiačka (10 g)		

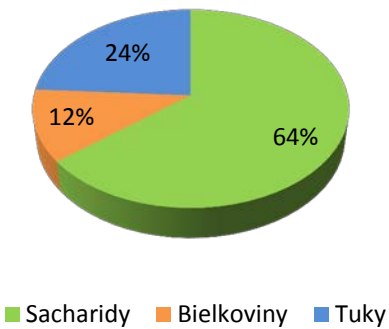
1 ČL Škorica mletá

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 187.8 g

BIELKOVINY 34.2 g

TUKY 31.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

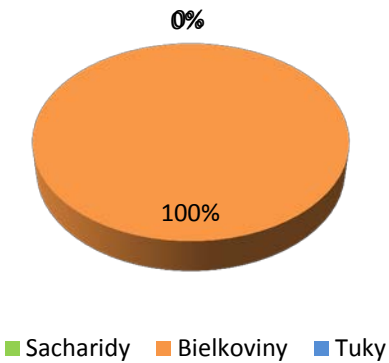
SNACK 9:20-9:25 2 kcal

400 ml Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.5 g

TUKY 0.0 g

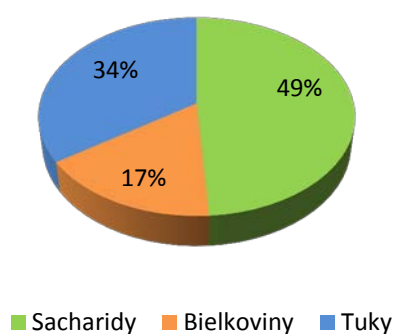


POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

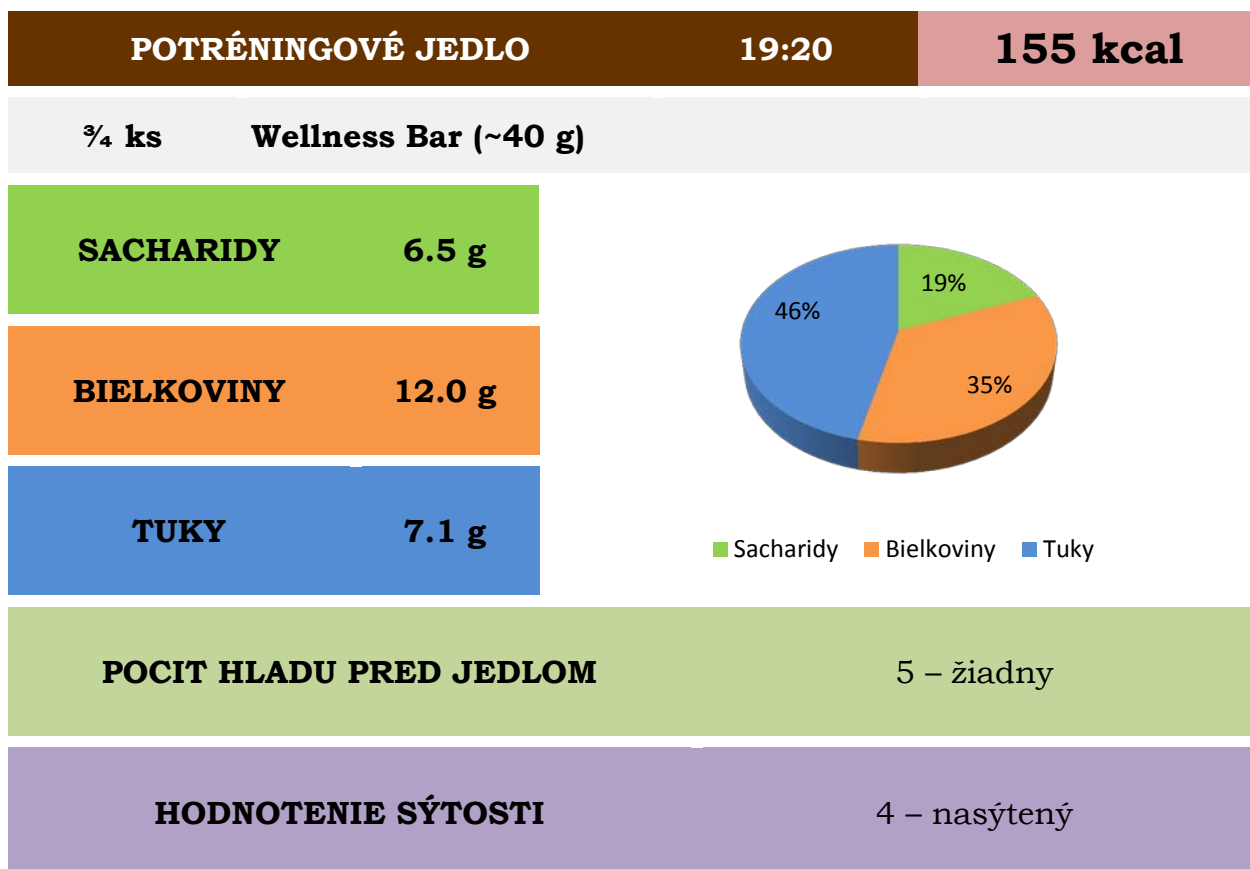
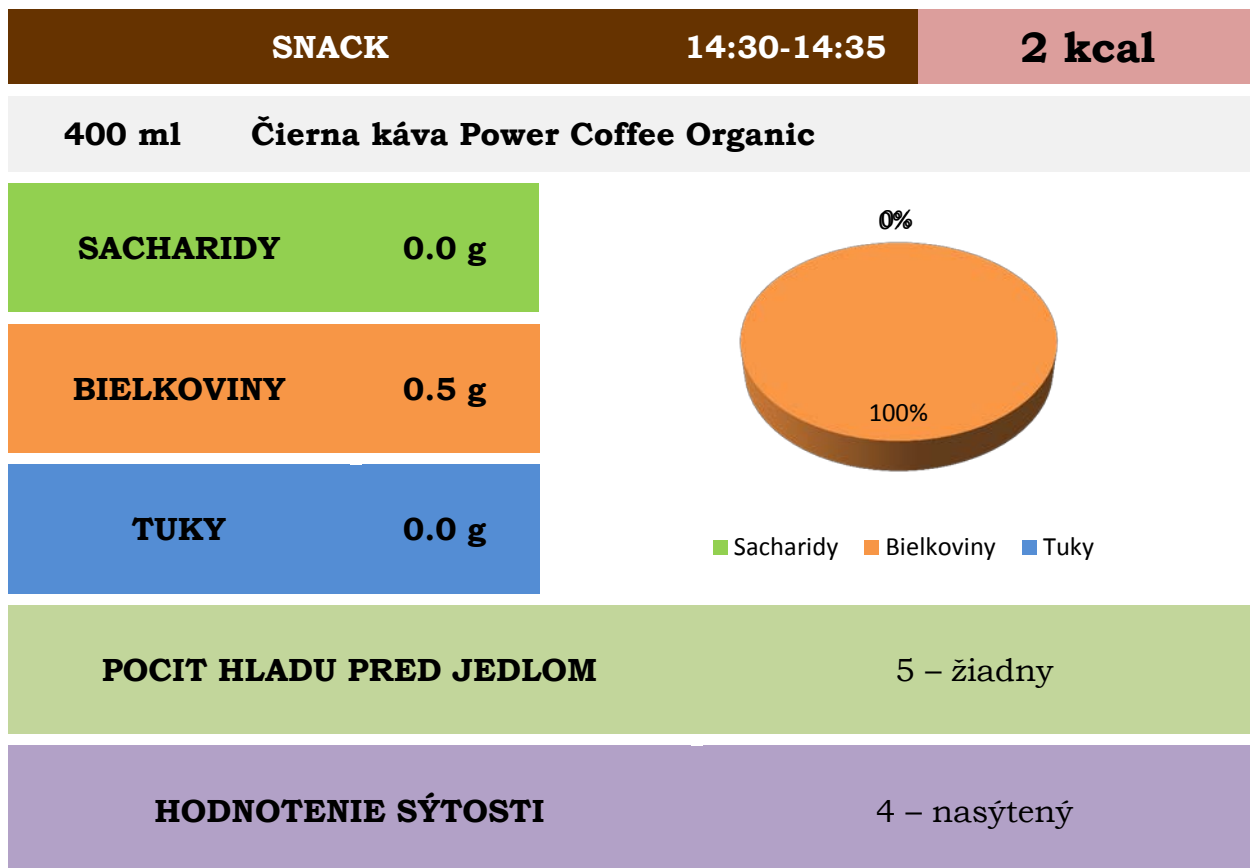
HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED		13:25-13:50	1 283 kcal
1 ks	Mrkvový koláč s mascarpone (113 g, výroba mojej priateľky)		
6 ks	Zemiaky v šupke varené (620 g)		
4 hlávky	Karfiol dusený (144 g)		
3 a ½ ks	Vajce varené na tvrdo		
1 list	Čínska kapusta (38 g)		
300 g	Selský jogurt biely		
½ PL	Horčica (10 g)		
1 PL	Jablčný ocot nepasterizovaný		
½ ČL	Bazalka drvená		
½ ČL	Tymián drvený		
½ ČL	Rozmarín drvený		
1 list	Petržlenová vňať		
1 ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	157.1 g
BIELKOVINY	53.5 g
TUKY	49.2 g

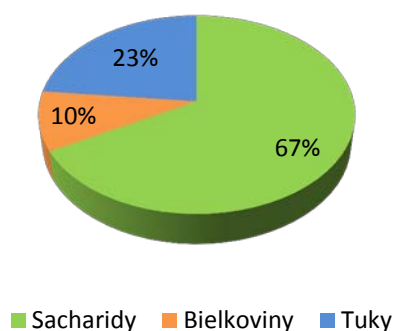


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



VEČERA		20:30-20:50	1 083 kcal
260 g	Ryža trojfarebná pololúpaná (namočená 24 hodín) s jemným tvarohom, jahodovým džemom, medom, škoricou, kurkumou a sušeným goji		
1 ks	Mrkvový koláč s mascarpone (129 g, výroba mojej priateľky)		
1 ks	Nanuk Mrož tvarohový (43 g)		
320 g	Melón žltý		
2 ks	Nektárinka (300 g)		

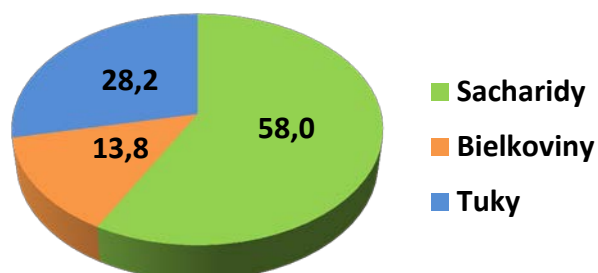
SACHARIDY	184.8 g
BIELKOVINY	26.6 g
TUKY	28.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 719 kcal
--------------------------	------------

SACHARIDY	536.2 g
BIELKOVINY	127.3 g
TUKY	116.1 g
VLÁKNINA	67.0 g



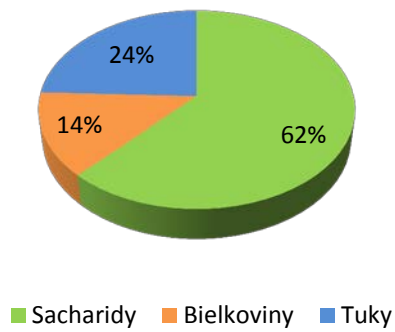
PRÍJEM TEKUTÍN	5.5 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	6.08 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

ŠTVRTOK – 30.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.0 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY	7:50-8:15	1 166 kcal
500 ml	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)	
250 ml	BIO Mlieko šetrne pasterizované	
30 g	Špaldová celozrnná krupica	
8 ks	Datle sušené bez kôstok (57 g)	
4 ks	Slivky sušené bez kôstok (43 g)	
4 ks	Figy sušené veľké (68 g)	
20 g	Sušená kustovnica čínska (goji)	
1 PL	Kakao na pečenie	
1 ČL	Škorica mletá	
1 ČL	Kurkuma mletá	
1 ČL	Rybí olej	

SACHARIDY	173.9 g
BIELKOVINY	38.3 g
TUKY	30.4 g

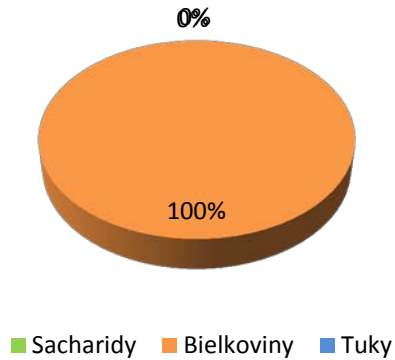


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

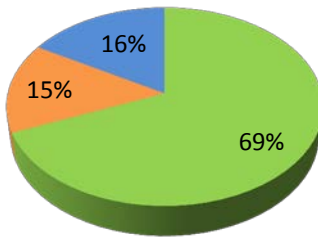
SNACK	8:30-8:35	2 kcal
--------------	------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



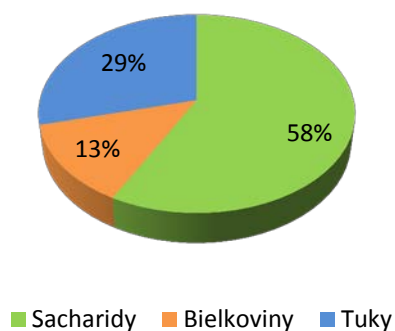
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		12:20	416 kcal
100 g	Gainer vanilkový s 500 ml vody		
SACHARIDY		70 g	 69% 15% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		15 g	
TUKY		7.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

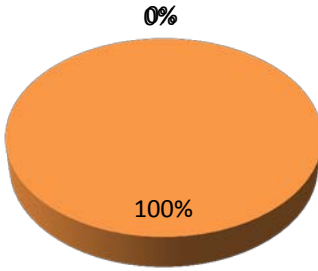
OBED		15:50-17:35	2 713 kcal
300 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované (samotné)		
30 g	Špaldová celozrnná krupica		
200 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované (v krupici)		
205 g	Cestoviny penne z hnedej ryže varené (100 g suchých)		
175 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
50 g	Sušená kustovnica čínska (goji)		
2 PL	Med lesný		
2 PL	Datľový sirup		
20 g	Maslo		
10 g	Ľanové semiačka čerstvo pomleté		
10 g	Kokos strúhaný		

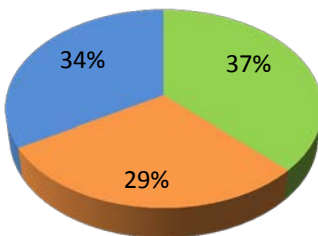
2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
149 g	Mango čerstvé
99 g	Banán nakrájaný na kolieska
96 g	Hrozno zelené
63 g	Melón žltý
6 ks	Slivky čerstvé (179 g)
2 misky	Ovocný crumble (výroba mojej priateľky, špaldová celozrnná múka, ovsené vločky, slivky, blumy, marhuľa, kokosový cukor, maslo)
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	392.8 g
BIELKOVINY	89.5 g
TUKY	87.5 g



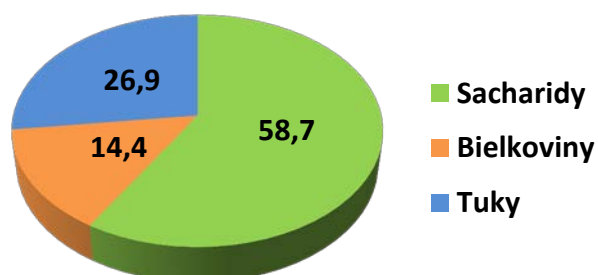
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

SNACK		18:47-18:50	2 kcal
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		22:05-22:12	240 kcal
3 ks	Marhuľa (126 g)		
200 g	Jogurt biely		
52 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY	23.1 g	 37% 29% 34% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	18.2 g		
TUKY	9.2 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	

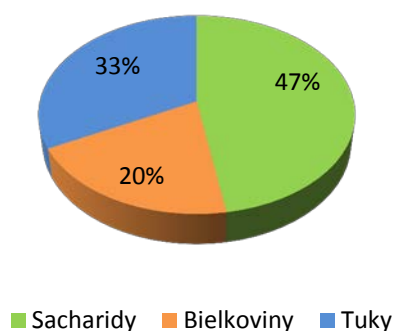
HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**4 538 kcal****SACHARIDY 659.8 g****BIELKOVINY 162.0 g****TUKY 134.6 g****VLÁKNINA 50.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 5.3 L****PRÍEMERNÝ POCIT HLADU 4.66****PRÍJEM CHO 7.41 g/kg****PRÍEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 4.16****STREDA – 29.7.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****88.2 kg****DĹŽKA SPÁNKU****7.0 hod****KVALITA SPÁNKU****5****RAŇAJKY****8:00-8:12****863 kcal****332 g Pšeno varené (100 g suchého, namočené 36 hodín)****104 g Ovčí syr nepasterizovaný****192 g Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)**

68 g	Hlávkový šalát (úroda mojich rodičov)
1 PL	Fermentovaná sója miso s nelúpanou hnedou ryžou (25 g, nepasterizované)
1 ČL	Provencálske korenie
1 ČL	Kurkuma mletá
½ ČL	Himalájska soľ
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	101.5 g
BIELKOVINY	43.1 g
TUKY	31.0 g

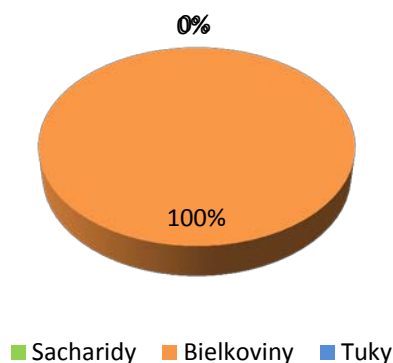


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	8:30-8:35	2 kcal
--------------	------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

JEDLO POČAS TRÉNINGU

9:45

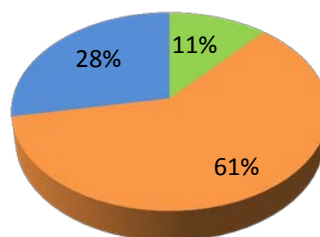
87 kcal

20 g Wellness proteín s 300 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY 2.5 g

BIELKOVINY 13.2 g

TUKY 2.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

12:10

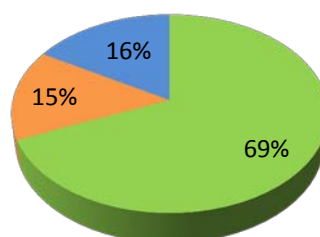
416 kcal

100 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 70 g

BIELKOVINY 15 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

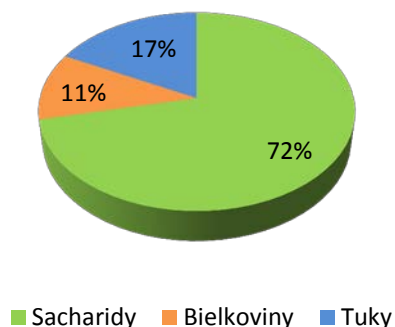
HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED (vo vegetariánskej reštaurácii Country Life, hodnoty sú orientačné)		14:10-14:25	1 166 kcal
---	--	--------------------	-------------------

1 tanier	Brokolicové rizito (guľatozrnná ryža, brokolica, koreňová zelenina, cibuľa, korenie, soľ, bylinky)
½ taniera	Cícerovo-pohánkový šalát (cícer, pohánka, paprika, čakanka, olivový olej, balzamikový ocot, korenie, soľ)
1 naberačka	Zeleninové sabží so zemiakmi a kešu orieškami (cícer, kešu oriešky, mrkva, karfiol, kukuričná múka, zemiaky, cibuľa, horčicové semená, rímsky kmín, kari sladké, korenie, bylinky, würzl)
1 miska	Zeleninový šalát (brokolica, rímsky šalát, špenát, reďkovka, uhorka)
1 ks	Žemľa cereálna posypaná slnečnicovými semiačkami
1 ks	Čokoládovo-banánový pšenový koláč
½ ks	Pšenový koláč s ovocím a želatínou (asi z agaru)

SACHARIDY	209.5 g
BIELKOVINY	32.2 g
TUKY	22.7 g



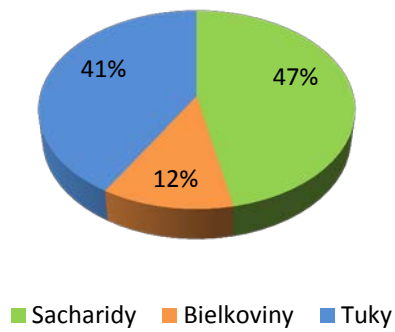
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	---------------------

SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)		15:40-15:45	380 kcal
--	--	--------------------	-----------------

250 ml	Caffe latte
1 ks	Taštička s vanilkou a malinami (sladké pečivo)

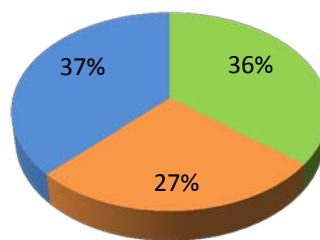
SACHARIDY	45.5 g
BIELKOVINY	11.6 g
TUKY	17.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

VEČERA		19:50-20:30	961 kcal
192 g	Pšeno varené (49 g suchého, namočené 36 hodín)		
82 g	Ovčí syr nepasterizovaný		
96 g	Syrové nite kravské		
2 krajce	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (37 g, bez kôrky)		
4 plátky	Šunka morčacia (35 g)		
100 g	Hlávkový šalát (úroda mojich rodičov)		
2 ks	Uhorka v šupke (712 g, úroda mojich rodičov)		
2 ks	Paprika biela (95 g, úroda mojich rodičov)		
1 ČL	Provencálske korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	88.0 g
BIELKOVINY	66.5 g
TUKY	41.1 g

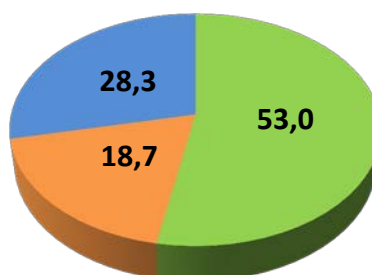


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 877 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	517.0 g
BIELKOVINY	182.6 g
TUKY	122.9 g
VLÁKNINA	36.0 g



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

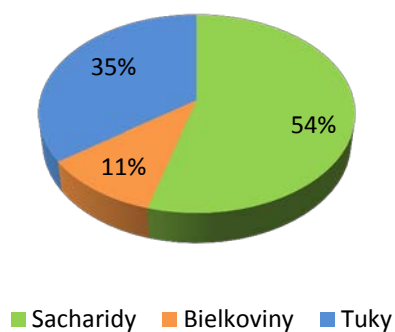
PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	5.86 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.14

UTOROK – 28.7.2015

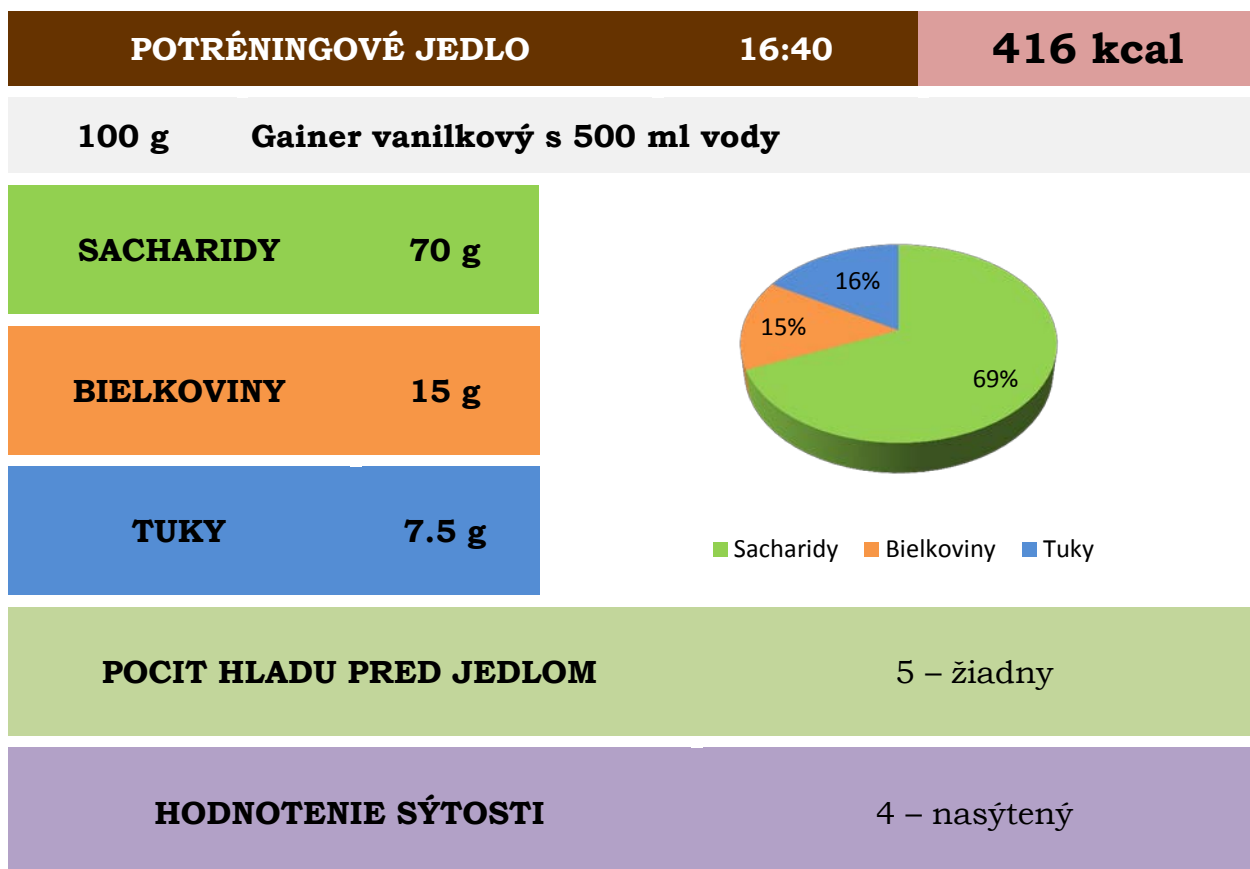
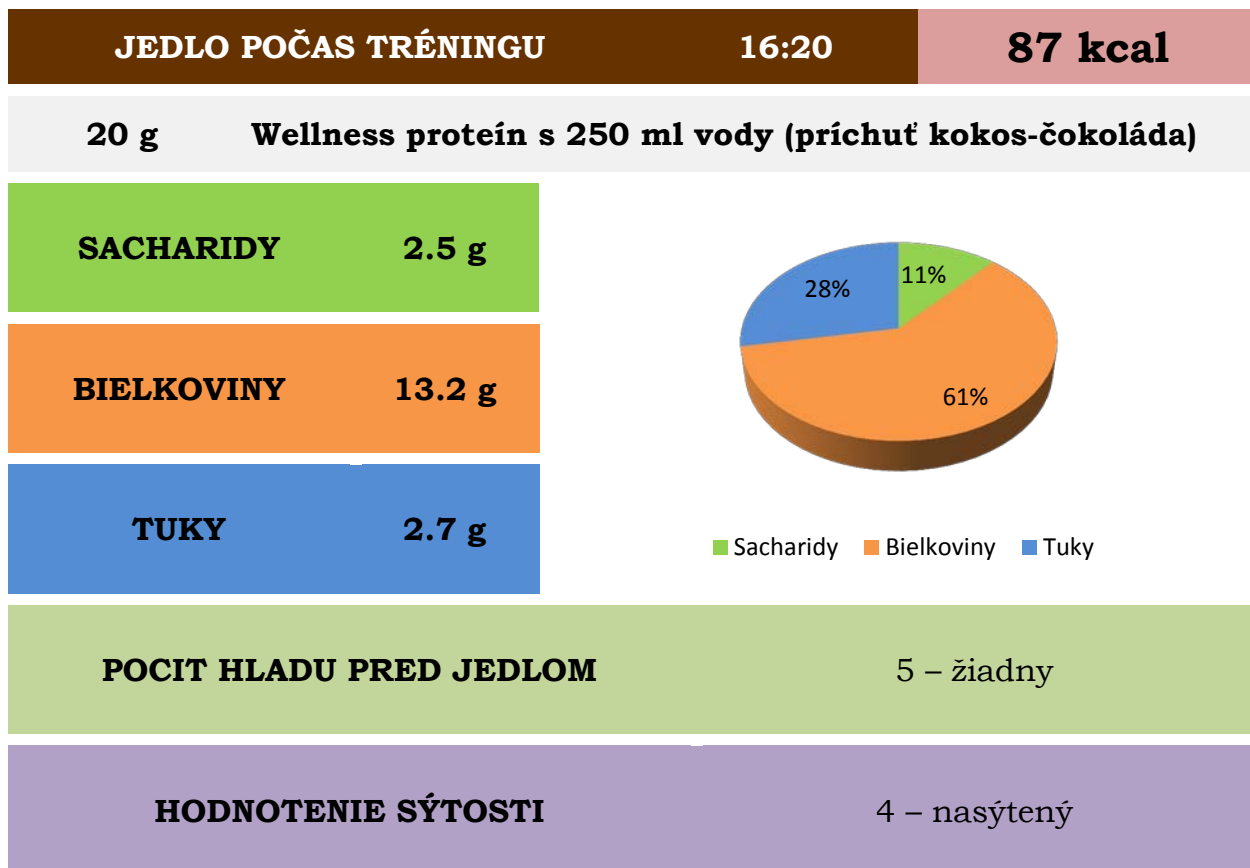
RANNÁ HMOTNOSŤ		87.6 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

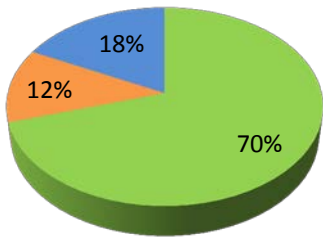
OBED		11:45-11:55	936 kcal
552 g	Kuskus prevarený (100 g suchého, namočený cez noc)		
100 g	Domáci jahodový džem		
48 g	Mandle v šupke (30 g suchých, namočené niekoľko dní)		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
1 PL	Kokos strúhaný		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	127.6 g
BIELKOVINY	25.3 g
TUKY	36.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

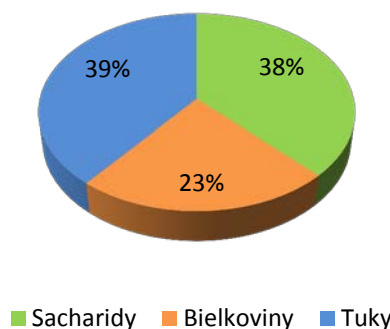


SNACK		17:25-18:00	725 kcal
702 g	Ríbezle červené (úroda mojich rodičov)		
230 g	Egreše (úroda mojich rodičov)		
350 ml	Kefir z vysoko pasterizovaného mlieka (vlastná výroba)		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		137.1 g	
BIELKOVINY		23.7 g	
TUKY		15.3 g	
			
		Sacharidy Bielkoviny Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		20:35-21:30	1 118 kcal
1 miska	Zeleninový vývar		
500 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
150 g	Ovčí syr nepasterizovaný		
50 g	Syrové nite kravské		
1 ks	Uhorka v šupke (393 g, úroda mojich rodičov)		
3 ks	Paprika biela (89 g, úroda mojich rodičov)		
136 g	Kučeravý šalát (tradičné pestovanie)		
86 g	Hlávkový šalát (tradičné pestovanie)		

3 ks	Cibuľa biela (93 g, úroda mojich rodičov)
2 PL	Čerstvá citrónová šťava z BIO citrónov
2 PL	Jablčný ocot nepasterizovaný
2 ČL	Provensálske korenie
1 ČL	Himalájska soľ

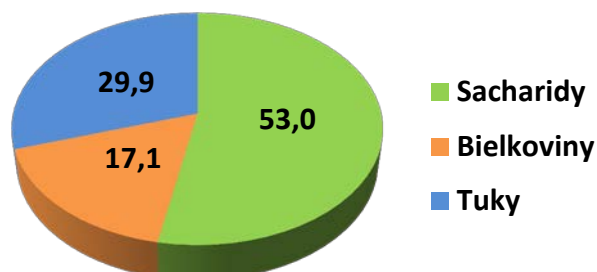
SACHARIDY	106.8 g
BIELKOVINY	65.9 g
TUKY	49.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 283 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	444.0 g
BIELKOVINY	143.1 g
TUKY	111.2 g
VLÁKNINA	63.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.0 L	PRÍEMERNÝ POCIT HLADU	4.60
-----------------------	--------------	------------------------------	-------------

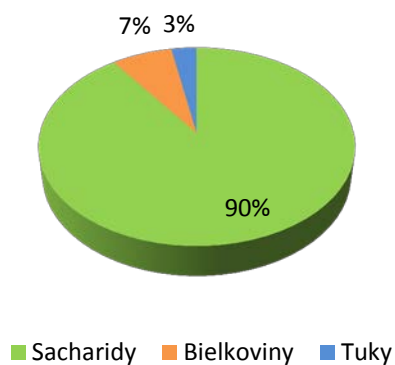
PRÍJEM CHO	5.07 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00
-------------------	------------------	------------------------------------	-------------

PONDELOK – 27.7.2015

HMOTNOSŤ O 22.00 HOD		88.9 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

SNACK		11:00-11:10	290 kcal
1 L	Zeleninovo-ovocné smoothie (zloženie nižšie)		
5 dcl	Prefiltrovanvej vody		
1 a ¾ ks	Uhorka v šupke (316 g, úroda mojich rodičov)		
125 g	Ríbezle červené (úroda mojich rodičov)		
85 g	Hlávkový šalát (úroda mojich rodičov)		
45 g	Med kvetový		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	68.9 g
BIELKOVINY	5.4 g
TUKY	1.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

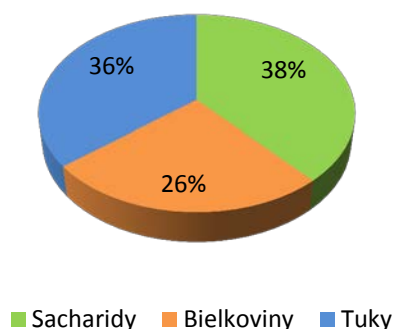
SNACK	12:15-12:25	116 kcal
--------------	--------------------	-----------------

250 ml	Caffe latte
---------------	--------------------

SACHARIDY	11.6 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	7.8 g
-------------------	--------------

TUKY	4.8 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

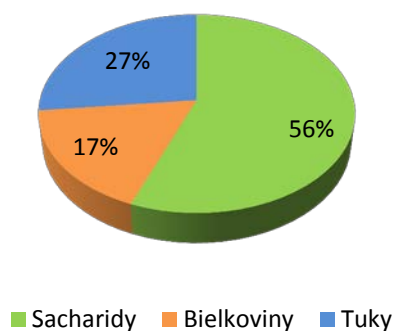
OBED (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)	12:55-13:15	1 100 kcal
---	--------------------	-------------------

400 g	Porcia pšeničných makarónov so zeleninou (cuketa, baklažán, cherry paradajky, poľníček), parmezánom a olivovým olejom
--------------	--

1 miska	Šalát z paradajok a mozzarely
----------------	--------------------------------------

2 ks	Bageta tmavá (2 x 60 g)
-------------	--------------------------------

SACHARIDY	154.0 g
BIELKOVINY	47.7 g
TUKY	32.6 g

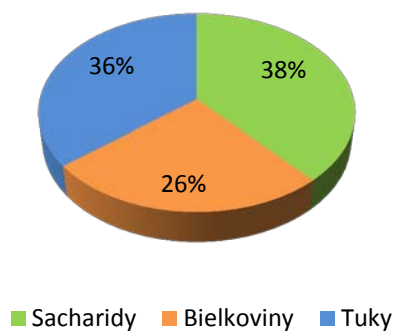


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

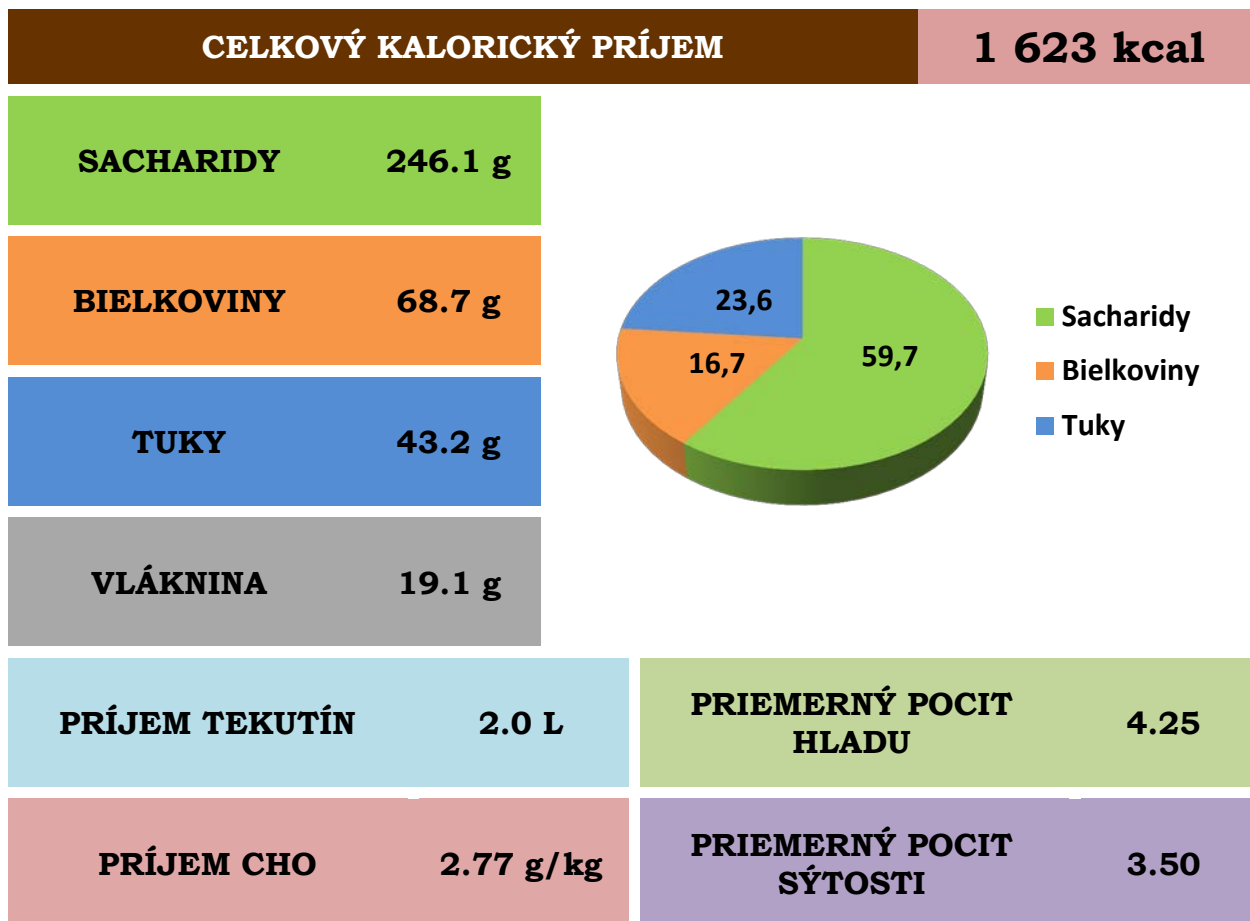
VEČERA	19:25-19:30	116 kcal
---------------	--------------------	-----------------

250 ml	Caffe latte
---------------	--------------------

SACHARIDY	11.6 g
BIELKOVINY	7.8 g
TUKY	4.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



NEDEĽA – 26.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.5 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:25-8:55	906 kcal
400 g	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
89 g	Ovsené celozrnné vločky (namočené cez noc, prevarené)		
44 g	Mandle v šupke namočené cez noc (30 g suchých)		
3 PL	Datľový sirup (30 g)		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		

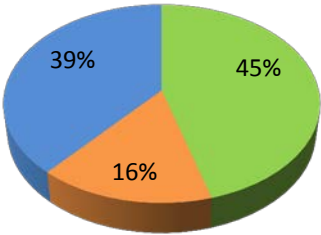
1 ČL Kurkuma mletá

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 99.4 g

BIELKOVINY 34.6 g

TUKY 37.5 g



Sacharidy Bielkoviny Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

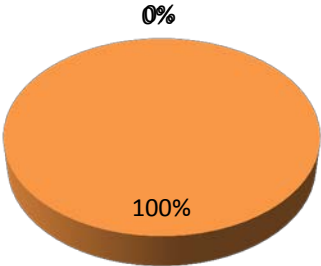
SNACK 9:05-9:07 2 kcal

400 ml Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.5 g

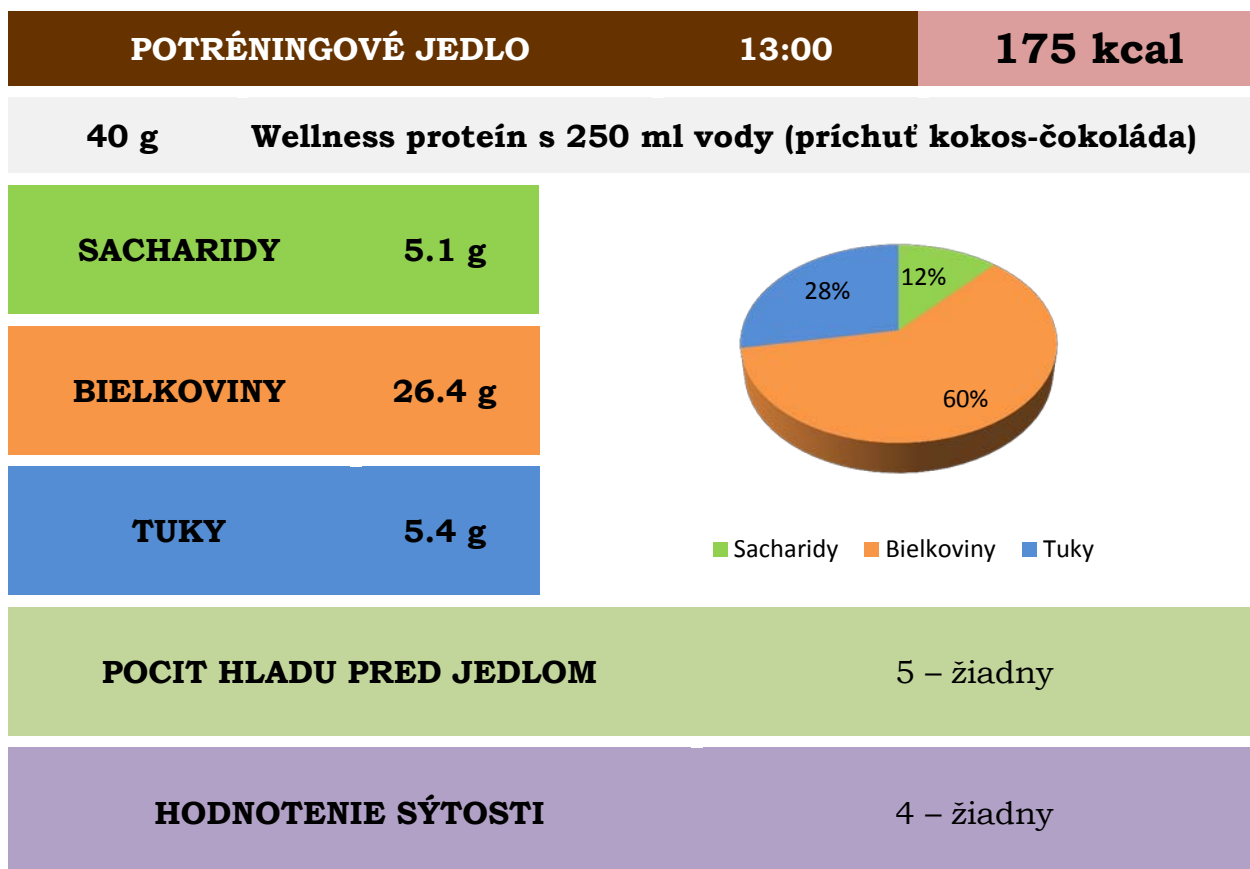
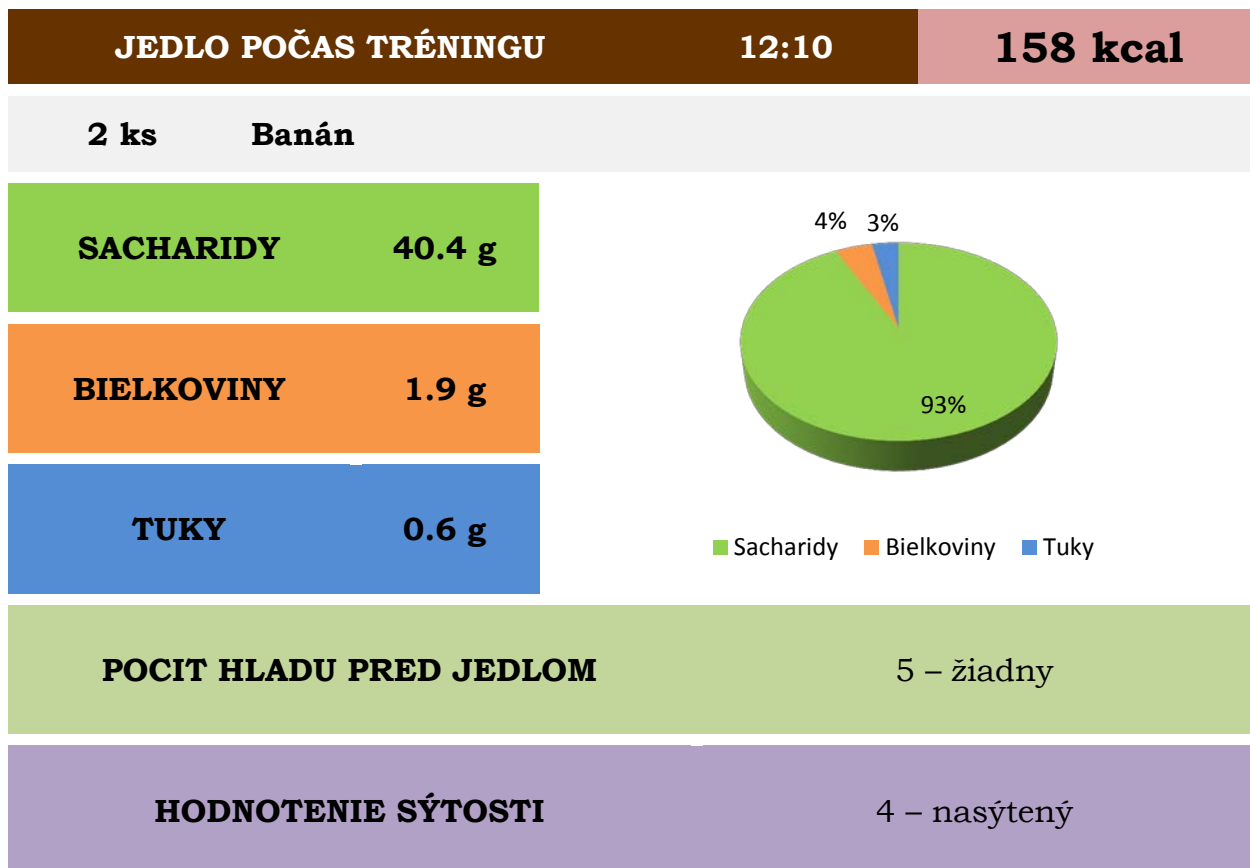
TUKY 0.0 g



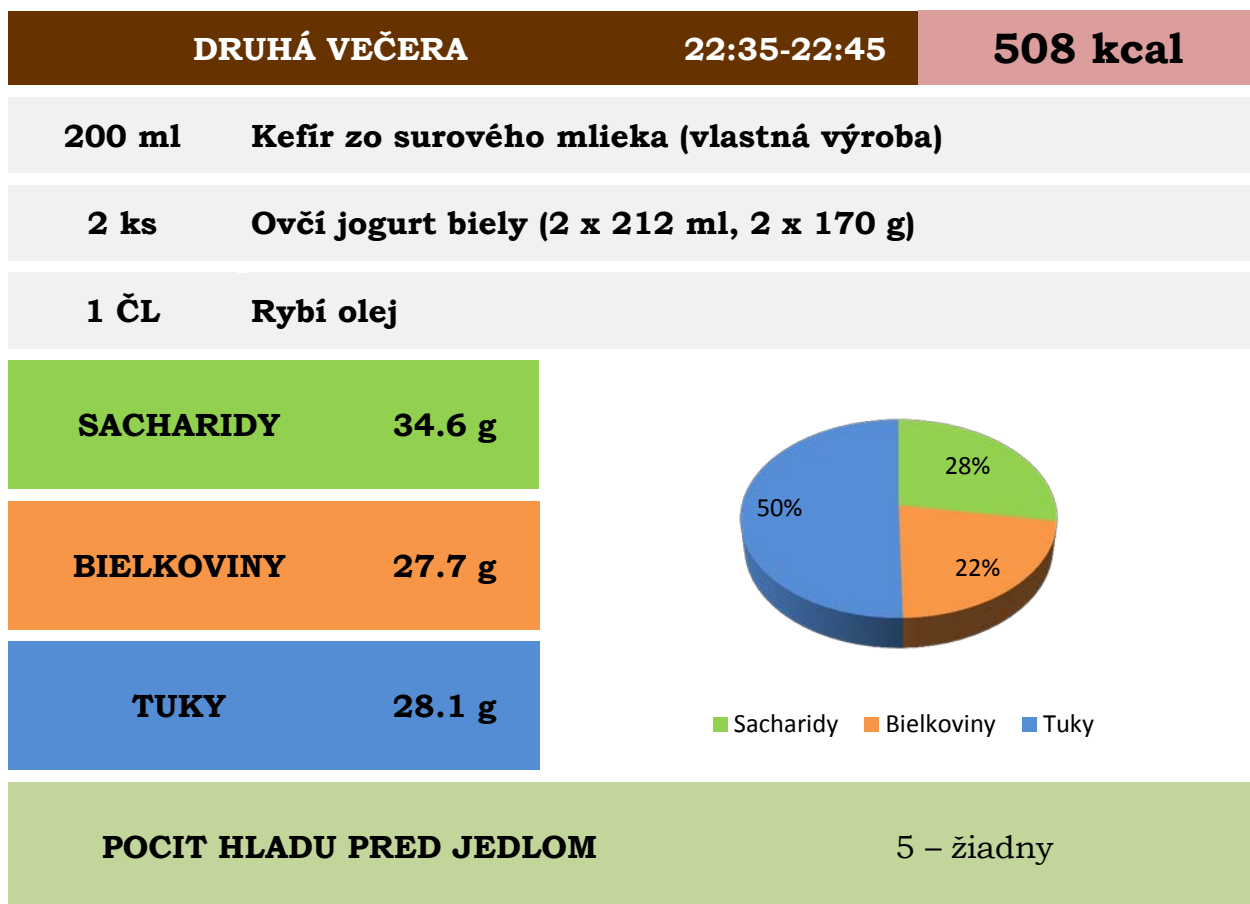
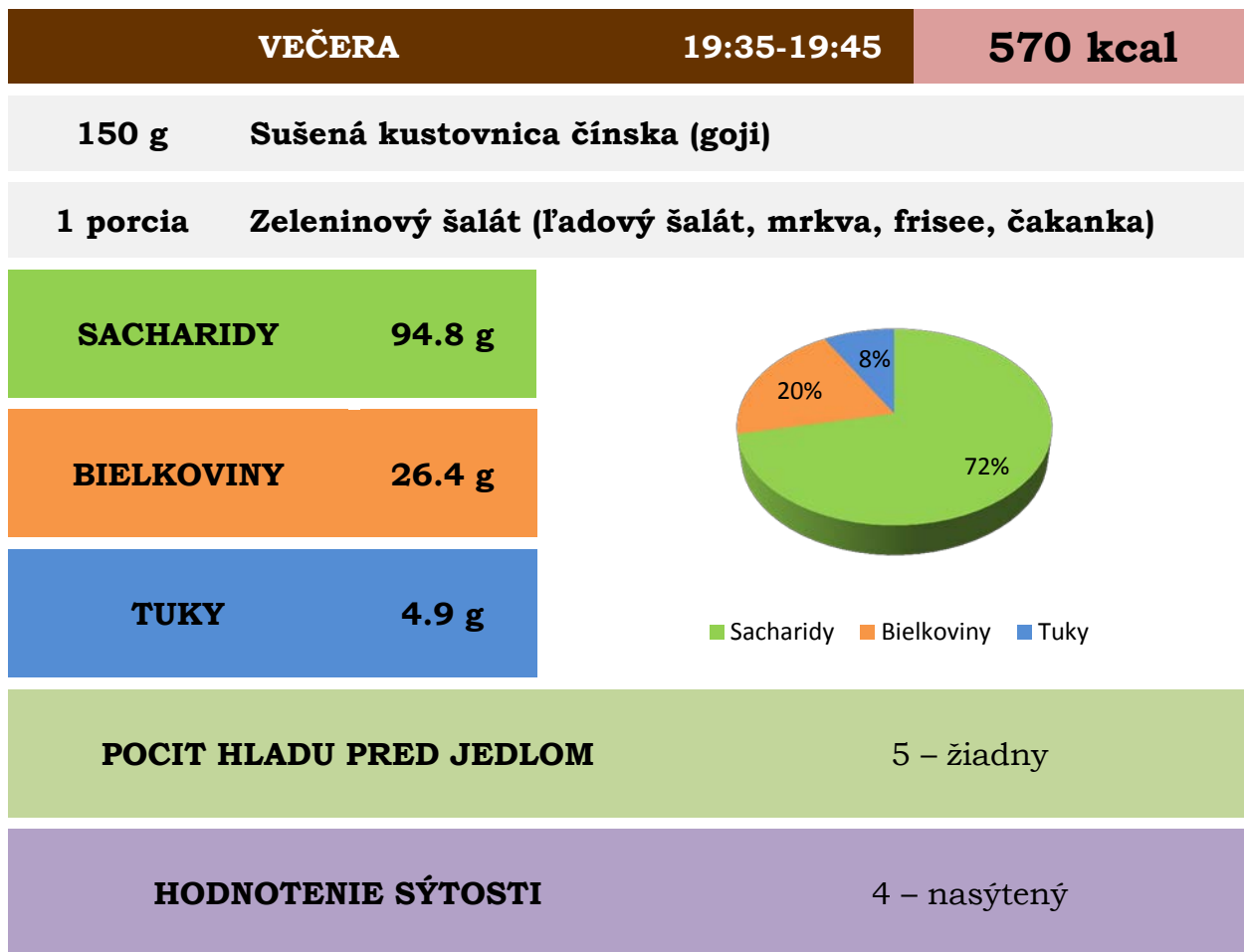
Sacharidy Bielkoviny Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

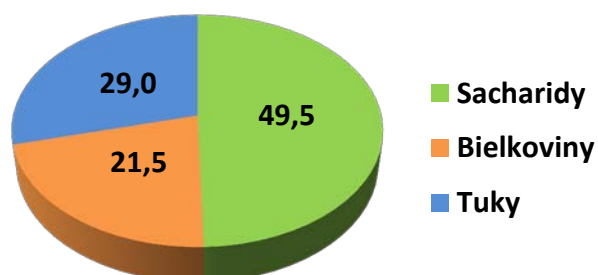


OBED		14:50-15:00	682 kcal
302 g	Celozrnné cestoviny Farfalle varené (100 g suchých)		
150 g	Fermentová sója natto		
1 PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Provencálske korenie		
1 ČL	Rozmarín sušený		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		
SACHARIDY		87.6 g	24% 24% 52% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		39.4 g	
TUKY		17.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	



HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**2 999 kcal****SACHARIDY 361.9 g****BIELKOVINY 156.9 g****TUKY 94.1 g****VLÁKNINA 30.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 3.8 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 5.00****PRÍJEM CHO 4.00 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 4.00****SOBOTA – 25.7.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****X.X kg****DĹŽKA SPÁNKU 7.5 hod****KVALITA SPÁNKU 3****RAŇAJKY****(v hoteli, hodnoty sú orientačné)****8:30-8:45****552 kcal****2 ks Žemľa Kaiserka cereálna posypaná semiačkami****3 plátky Syr eidam****1 tanier Paprika červená nakrájaná na rezance**

½ taniera Paprika zelená nakrájaná na rezance

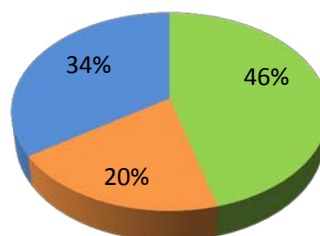
½ taniera Uhorka v šupke nakrájaná na kolieska

1 ks Banán

SACHARIDY 65.1 g

BIELKOVINY 28.5 g

TUKY 21.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED

(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

12:15-12:30

1 157 kcal

**1 plný
tanier**

Kurací vývar s kúskami mäsa a pšeničnými rezancami

1 plátok

Kuracie prsia so šťavou

½ taniera

Pšeničné cestoviny špirály varené

½ taniera

Biela ryža varená

**1 plná
miska**

Kompót so zaváraných broskýň a ananásu so šťavou

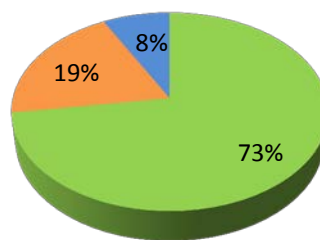
3 ks

Žemľa Kaiserka cereálna posypaná semiačkami

2 PL

Kečup

SACHARIDY	207.4 g
BIELKOVINY	55.8 g
TUKY	9.9 g

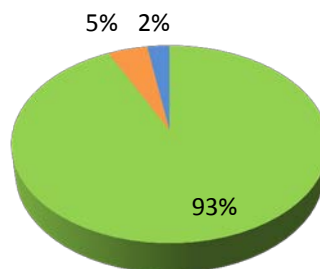


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

PREDZÁPASOVÉ JEDLO (v kabíne, hodnoty sú orientačné)		15:40-15:45	250 kcal
10 bobúl'	Hrozno zelené		
5 ks	Koliesko pomaranču rozkrojené na polovicu		
2 ks	Banán		

SACHARIDY	64.3 g
BIELKOVINY	3.2 g
TUKY	0.8 g

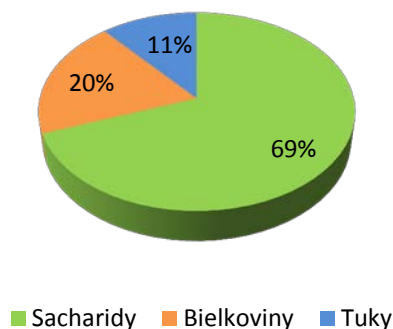


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v kabíne a autobuse, hodnoty sú orientačné)		19:05-19:20	768 kcal
6 ks	Koliesko pomaranču rozkrojené na polovicu		
3 ks	Banán		
2 krajce	Pšeničný biely chlieb		
3 plátky	Syr eidam		
2 plátky	Šunka		
1 list	Čínska kapusta		
5 g	Maslo		

SACHARIDY	105.1 g
BIELKOVINY	33.0 g
TUKY	27.5 g

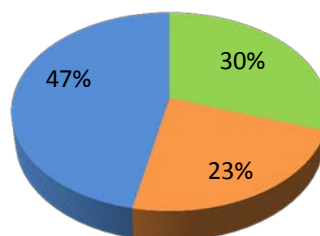


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA (na čerpacej stanici a v autobuse, hodnoty sú orientačné)		20:45-20:55	1 005 kcal
1 ks	Cereálna žemľa flaguette		
1 porcia	Kuracie mäso varené		
1 porcia	Plesňový syr		
4 kolieska	Paradajka		

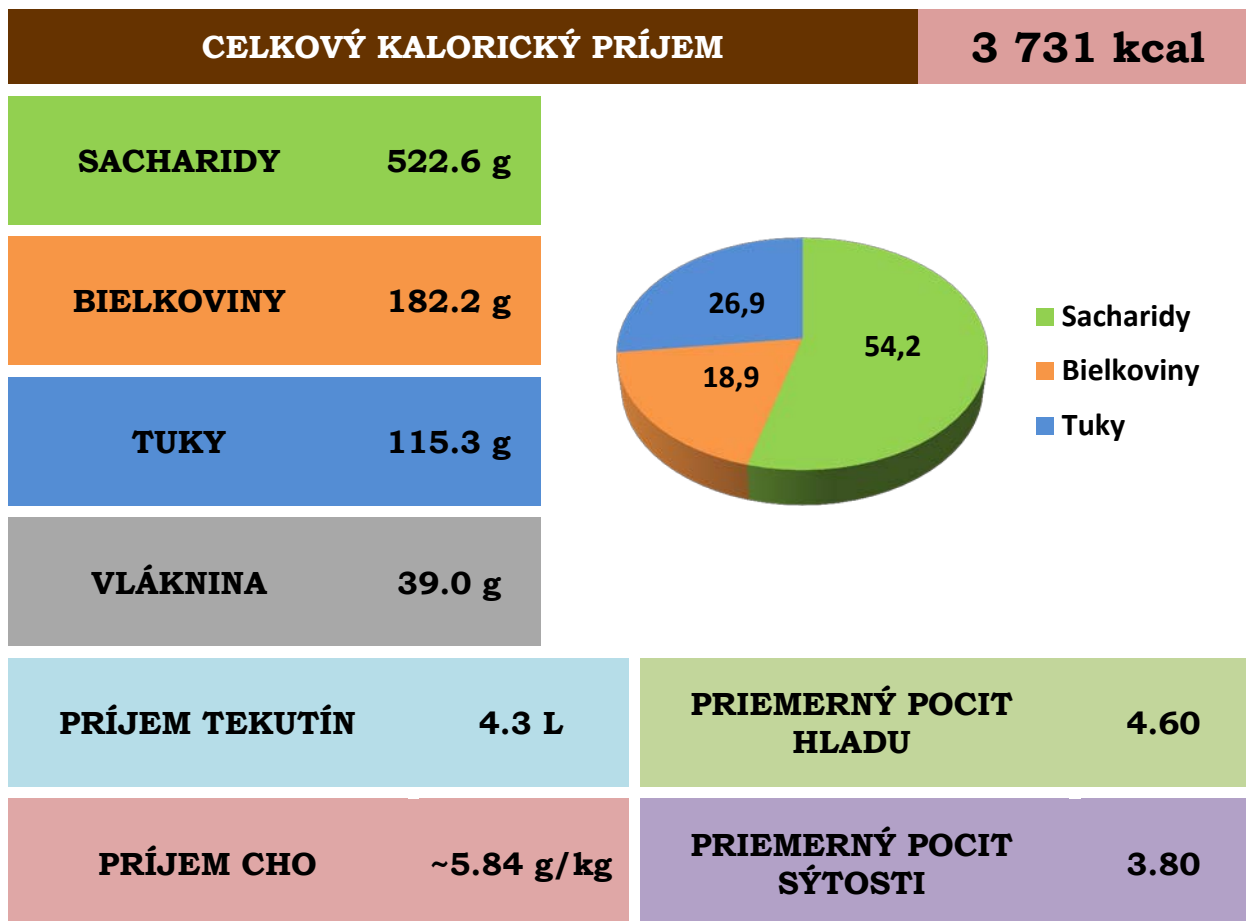
1 list	Ľadový šalát
1 porcia	Cibuľový dressing
1 ks	Banán
2 krajce	Pšeničný biely chlieb
3 plátky	Syr eidam
2 plátky	Šunka
1 list	Čínska kapusta
5 g	Maslo

SACHARIDY	80.7 g
BIELKOVINY	61.7 g
TUKY	55.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



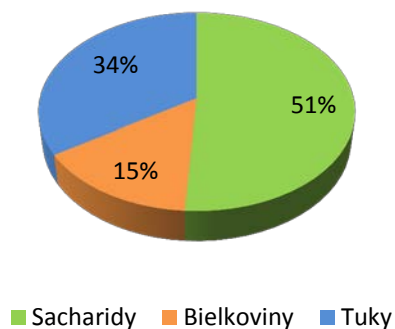
PIATOK – 24.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU
		3

RAŇAJKY		7:45-8:00	977 kcal
400 g	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
212 g	Varené celozrnná ryža basmati (53 g suchej)		
60 g	Ovsené celozrnné vločky (namočené cez noc, prevarené)		
47 g	Mandle v šupke namočené (20 g suchých)		
10 g	Mak čerstvo pomletý (namočený cez noc)		
3 PL	Datľový sirup (30 g)		

1 PL	Kakao na pečenie
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	121.8 g
BIELKOVINY	35.6 g
TUKY	36.1 g

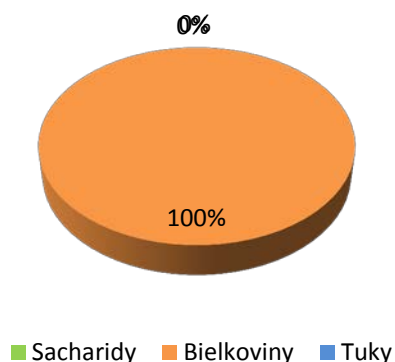


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

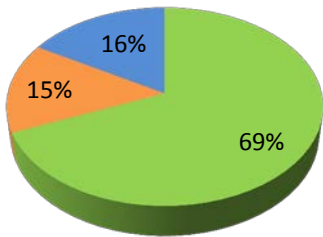
SNACK	8:25-8:28	2 kcal
-------	-----------	--------

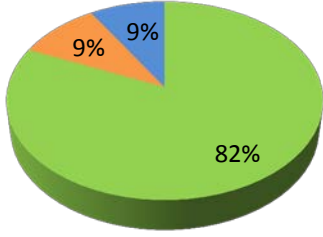
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
--------	----------------------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:30	416 kcal
100 g	Gainer vanilkový s 500 ml vody		
SACHARIDY		70.0 g	 69% 15% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		15.0 g	
TUKY		7.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:30-13:10	1 196 kcal
(cestoviny v jedálni, hodnoty sú orientačné)			
17 ks	Datle sušené nesírené bez kôstok (128 g)		
2 ks	BIO banány		
1 ks	Tyčinka Raw Energy cacao (50 g)		
1 porcia	Cestovinový šalát s bravčovým mäsom (pšeničné špirály)		
1 miska	Zaváraná cvikla nakrájaná na rezance		
1 miska	Kapustový šalát		
SACHARIDY		240.7 g	
BIELKOVINY		28.3 g	
TUKY		11.5 g	
		Sacharidy Bielkoviny Tuky	

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

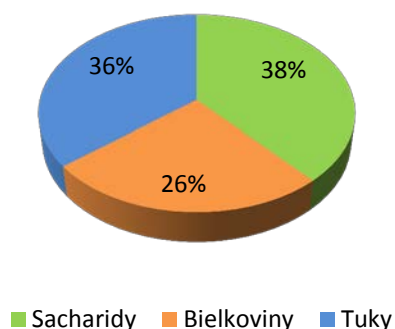
SNACK	15:30-15:35	116 kcal
--------------	--------------------	-----------------

250 ml	Caffe latte
---------------	--------------------

SACHARIDY	11.6 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	7.8 g
-------------------	--------------

TUKY	4.8 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

VEČERA (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	18:55-19:20	1 022 kcal
--	--------------------	-------------------

1 plátok	Hovädzí steak
-----------------	----------------------

3 ks	Zemiaky bez šupky varené nakrájané na štvrtiny
-------------	---

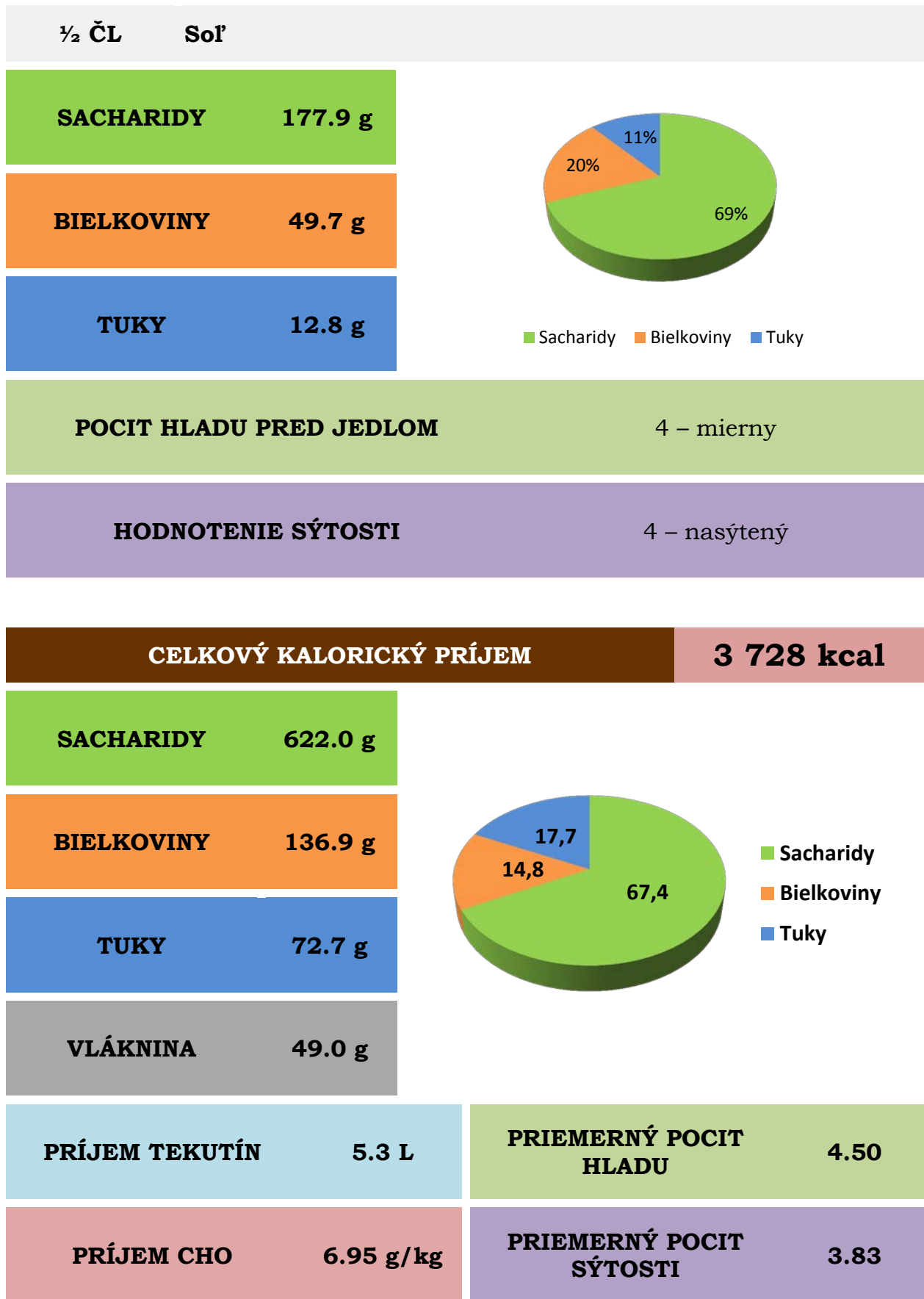
½ taniera	Biela ryža varená
------------------	--------------------------

2 taniere	Šalát z čínskej kapusty s octom
------------------	--

3 ks	Žemľa Kaiserka cereálna posypaná semiačkami
-------------	--

1 PL	Kečup
-------------	--------------

1 ks	Kocka bielej čokolády (5 g)
-------------	------------------------------------



ŠTVRTOK – 23.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			89.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

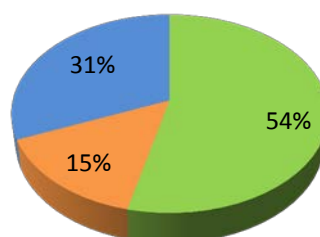
RAŇAJKY	8:10-8:30	952 kcal
---------	-----------	----------

400 g	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
312 g	Varené pšeno (100 g suchého, namočené 2 dni)
200 g	Biely jogurt
3 PL	Datľový sirup (30 g)
1 PL	Kakao na pečenie
1 PL	Kokos strúhaný (10 g)
1 PL	Ovsené otruby (10 g)
2 ČL	Škorica mletá
2 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	132.3 g
-----------	---------

BIELKOVINY	36.8 g
------------	--------

TUKY	34.2 g
------	--------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

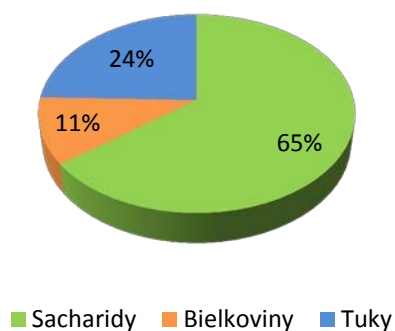
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
-------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

SNACK		9:50-9:55	2 kcal
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		
SACHARIDY	0.0 g	0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OBED		12:20-12:35	1 204 kcal
500 ml	BIO Mlieko šetrne pasterizované		
80 g	Špaldová celozrnná krupica		
155 g	Ríbezľový džem (výroba mojej mamy)		
30 g	Mak čerstvo pomletý		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	191.2 g
BIELKOVINY	31.7 g
TUKY	32.2 g

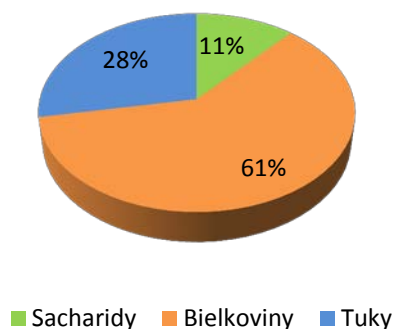


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

JEDLO POČAS TRÉNINGU	15:45	87 kcal
-----------------------------	--------------	----------------

20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	2.5 g
BIELKOVINY	13.2 g
TUKY	2.7 g



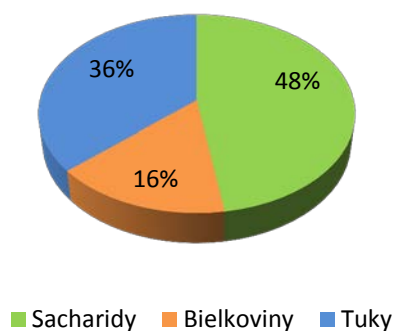
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 - spokojný

VEČERA	18:40-19:30	1 072 kcal
---------------	--------------------	-------------------

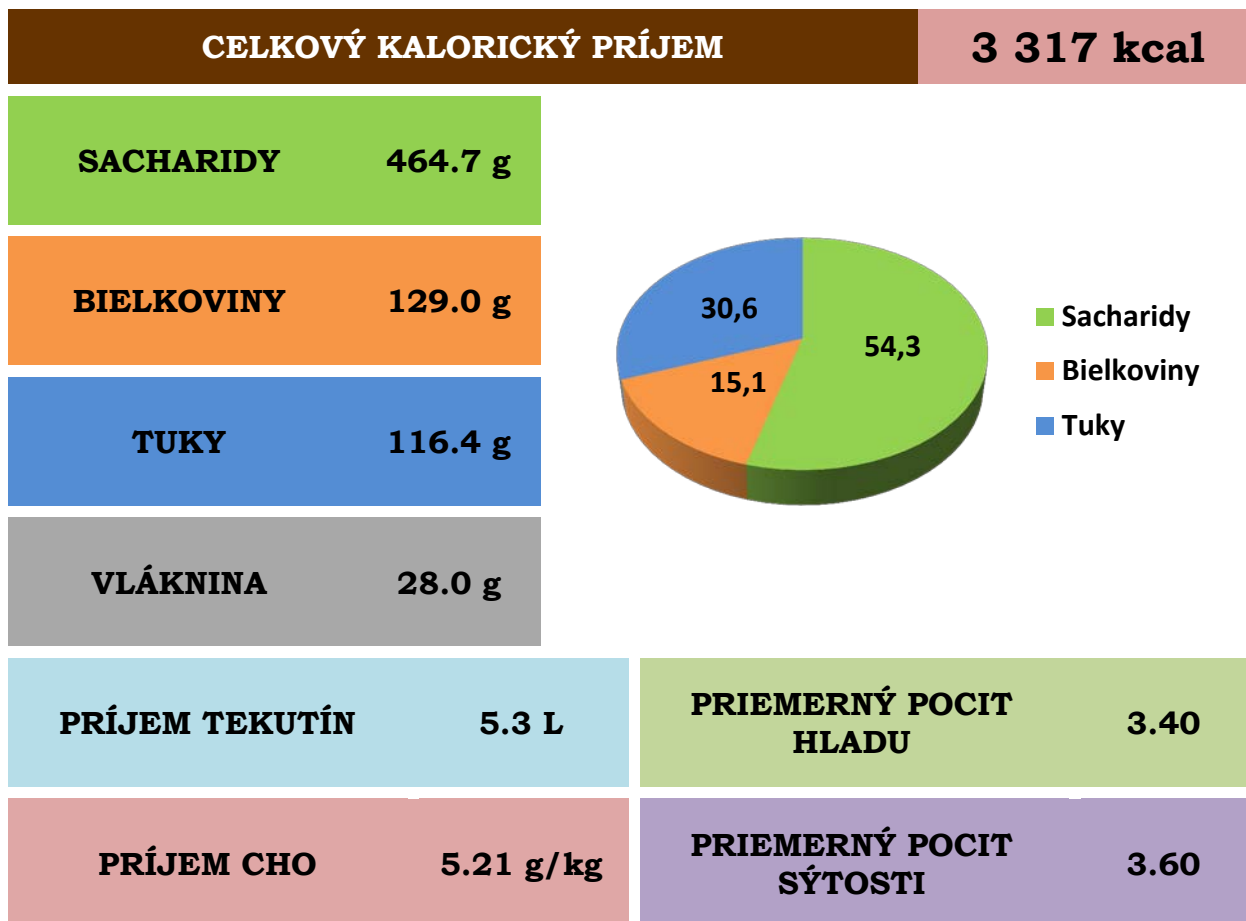
861 g	Biely jogurt
388 g	Cestoviny z tvrdej pšenice BIO (120 g suchých)
105 g	Šalát Little gem

1 ks	Cibuľa biela (66 g)
2 strúčiky	Cesnak (6 g)
1 plátok	Maslo (16 g)
1 PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari
1 ČL	Provencálske korenie
½ ČL	Himalájska soľ
450 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	138.7 g
BIELKOVINY	46.8 g
TUKY	47.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



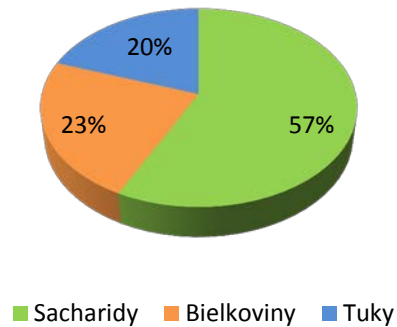
STREDA – 22.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU
		3

RAŇAJKY		7:30-7:45	660 kcal
195 g	Naklíčená fazuľa mungo (50 g suchej)		
170 g	Prevarená pohánka lúpaná krúpy (84 g suchej, namočená 2 dni)		
1 ks	Uhorka šalátová v šupke BIO (283 g)		
55 g	Gazdovské nite neúdené		
1 PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari		
1 ČL	Kurkuma mletá		

1 ČL	Provencálske korenie
½ ČL	Kayenské korenie
½ ČL	Himalájska soľ
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	92.3 g
BIELKOVINY	36.9 g
TUKY	14.0 g

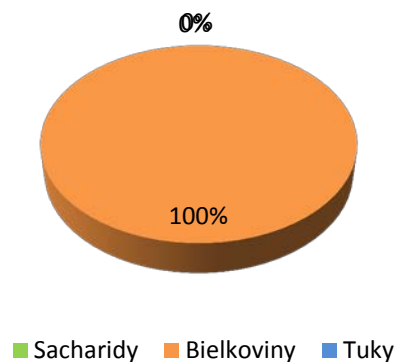


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

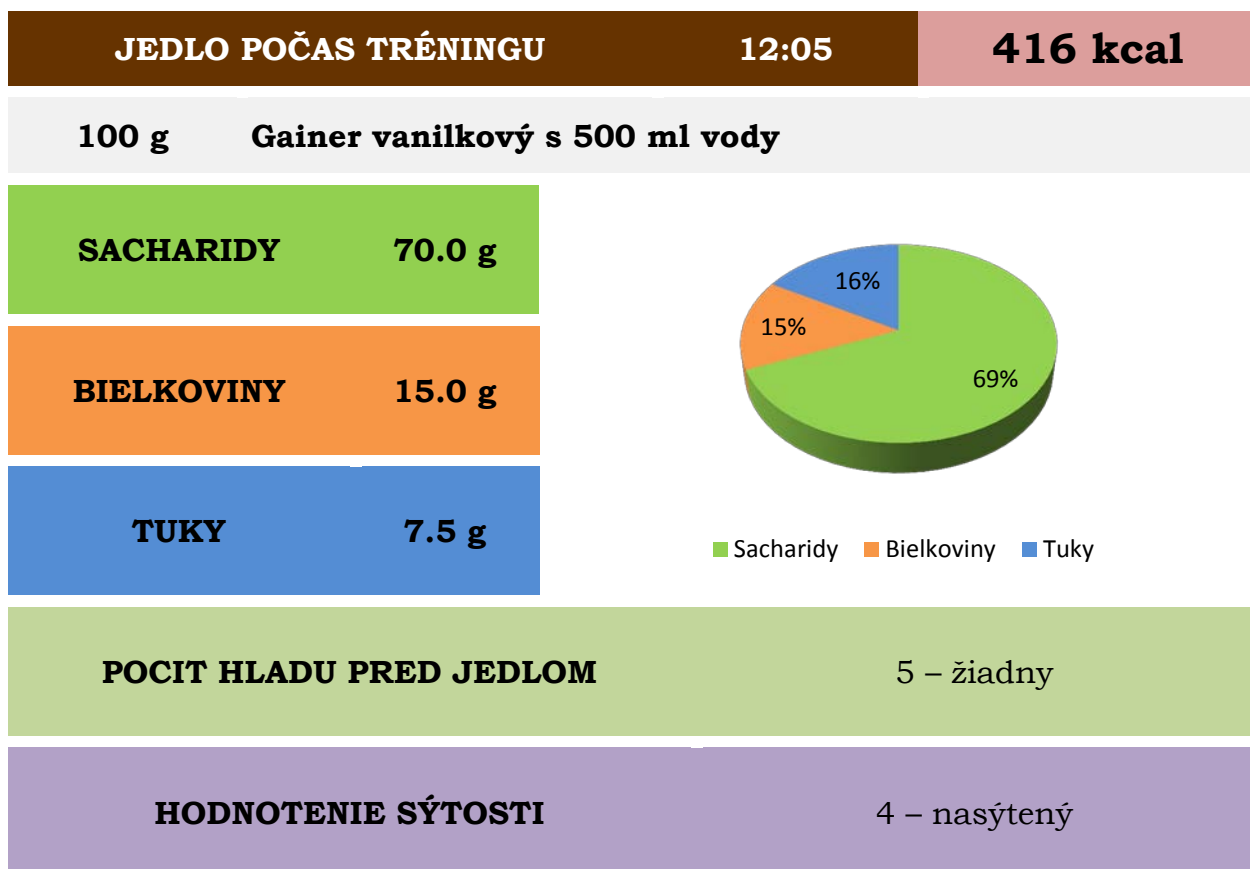
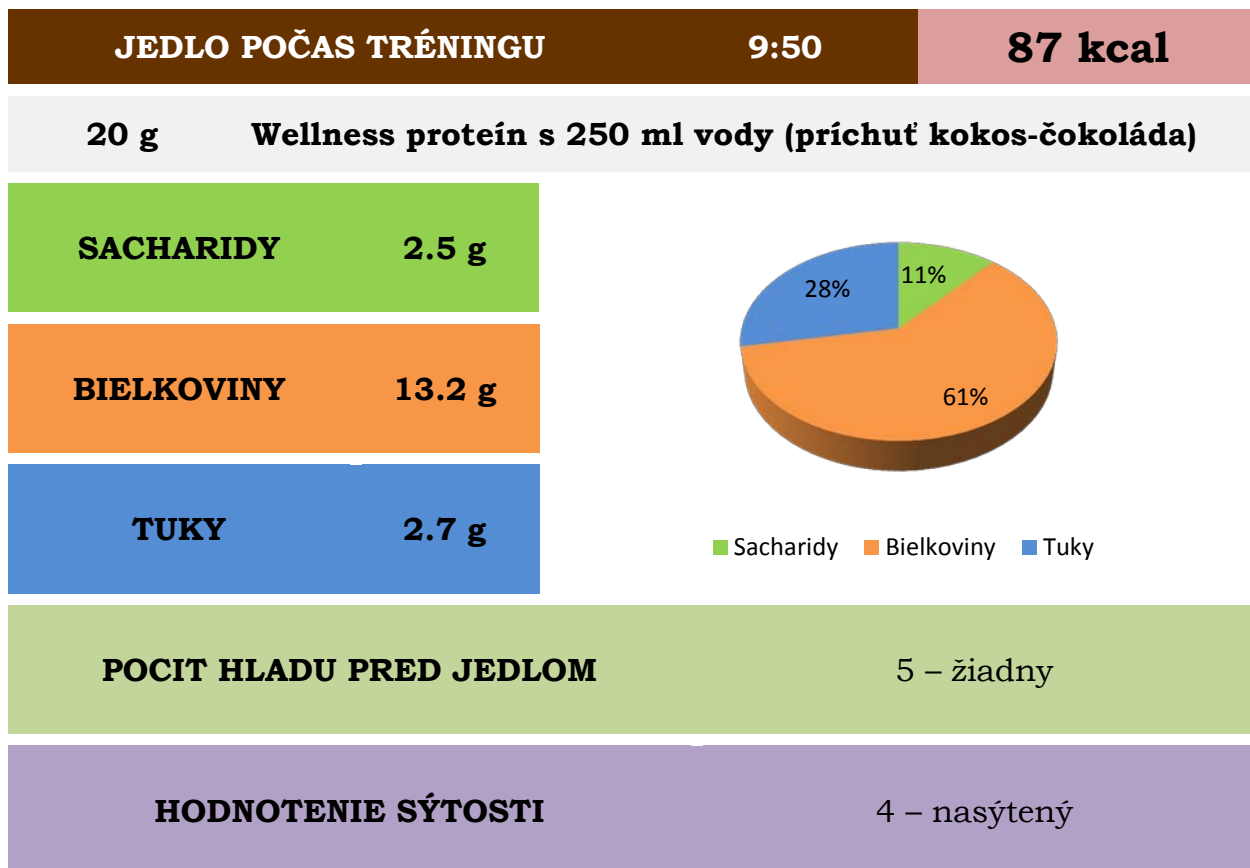
SNACK	8:30-8:32	2 kcal
--------------	------------------	---------------

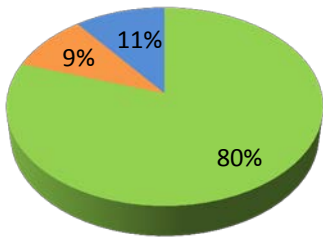
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

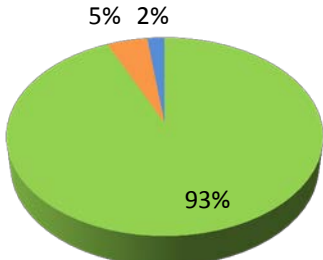
SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



SNACK		13:05-13:10	334 kcal
(v kabíne, hodnoty sú orientačné)			
20 ks	Marhuľa čerstvá		
SACHARIDY		76.8 g	 80% 11% 9% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		9.0 g	
TUKY		4.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

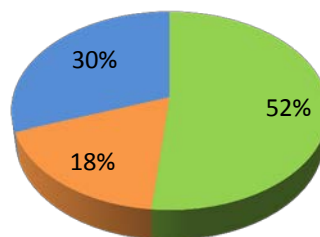
SNACK		14:00-14:20	653 kcal
12 ks	Sušené figy mäkké nesírené (100 g, značka Alnatura)		
280 g	BIO hrozno zelené		
2 ks	BIO banány (220 g)		
SACHARIDY		156.2 g	 5% 2% 93% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		7.9 g	
TUKY		1.5 g	
POCÍT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		15:10-15:20	975 kcal
445 g	Kefír z pasterizovaného kozieho mlieka (vlastná výroba)		
5 krajcov	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (195 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
70 g	Gazdovské nite neúdené		
5 listov	Šalát Little gem (71 g)		

SACHARIDY 125.6 g

BIELKOVINY 43.5 g

TUKY 33.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

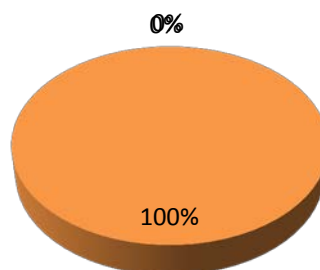
SNACK		17:05-17:25	2 kcal
-------	--	-------------	--------

450 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		
--------	----------------------------------	--	--

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.6 g

TUKY 0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

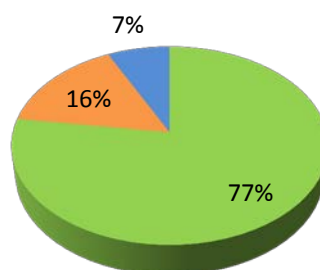
4 – nasýtený

VEČERA

19:50-20:05

383 kcal

193 g	Prevarená naklíčená pohánka lúpaná krúpy (84 g suchej)
1 ks	Uhorka šalátová v šupke BIO (325 g)
95 g	Šalát Little gem
1 PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Provencálske korenie
½ ČL	Kayenské korenie
½ ČL	Himalájska soľ
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY 74.3 g**BIELKOVINY 14.9 g****TUKY 3.1 g**

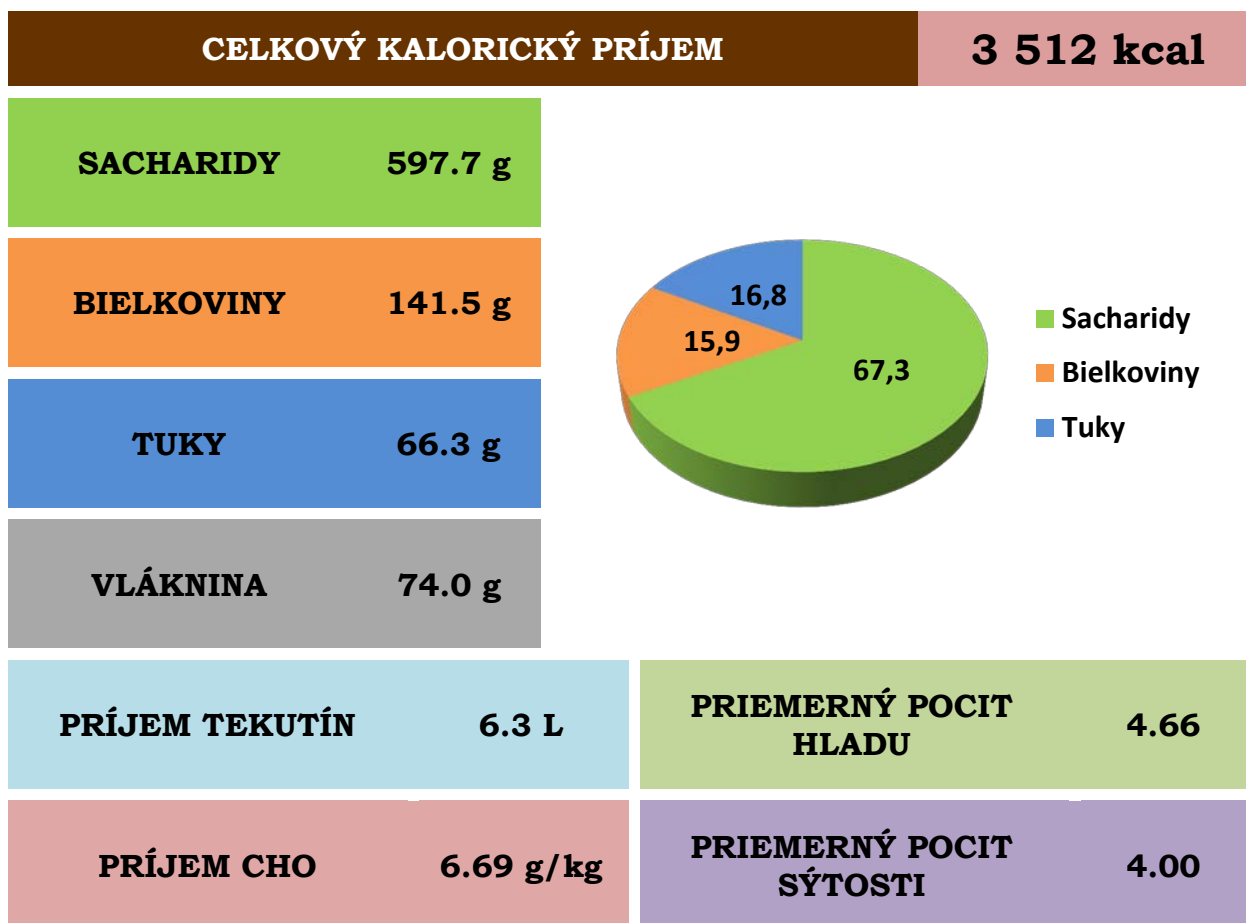
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

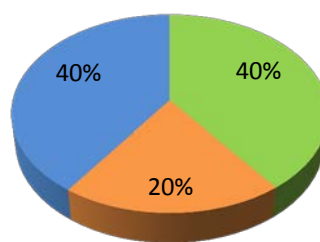


UTOROK – 21.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.4 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		7:00-7:30	1 176 kcal
400 g	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
4 krajce	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (177 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
130 g	Gazdovské nite neúdené		
87 g	Rímsky šalát		
38 g	Slnečnicové semiačka naklíčené (20 g suchých)		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	117.0 g
BIELKOVINY	59.2 g
TUKY	52.7 g



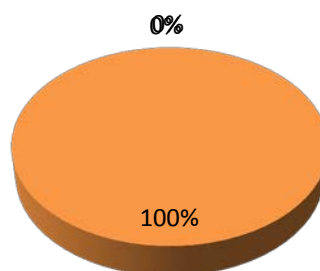
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	8:10-8:15	2 kcal
--------------	------------------	---------------

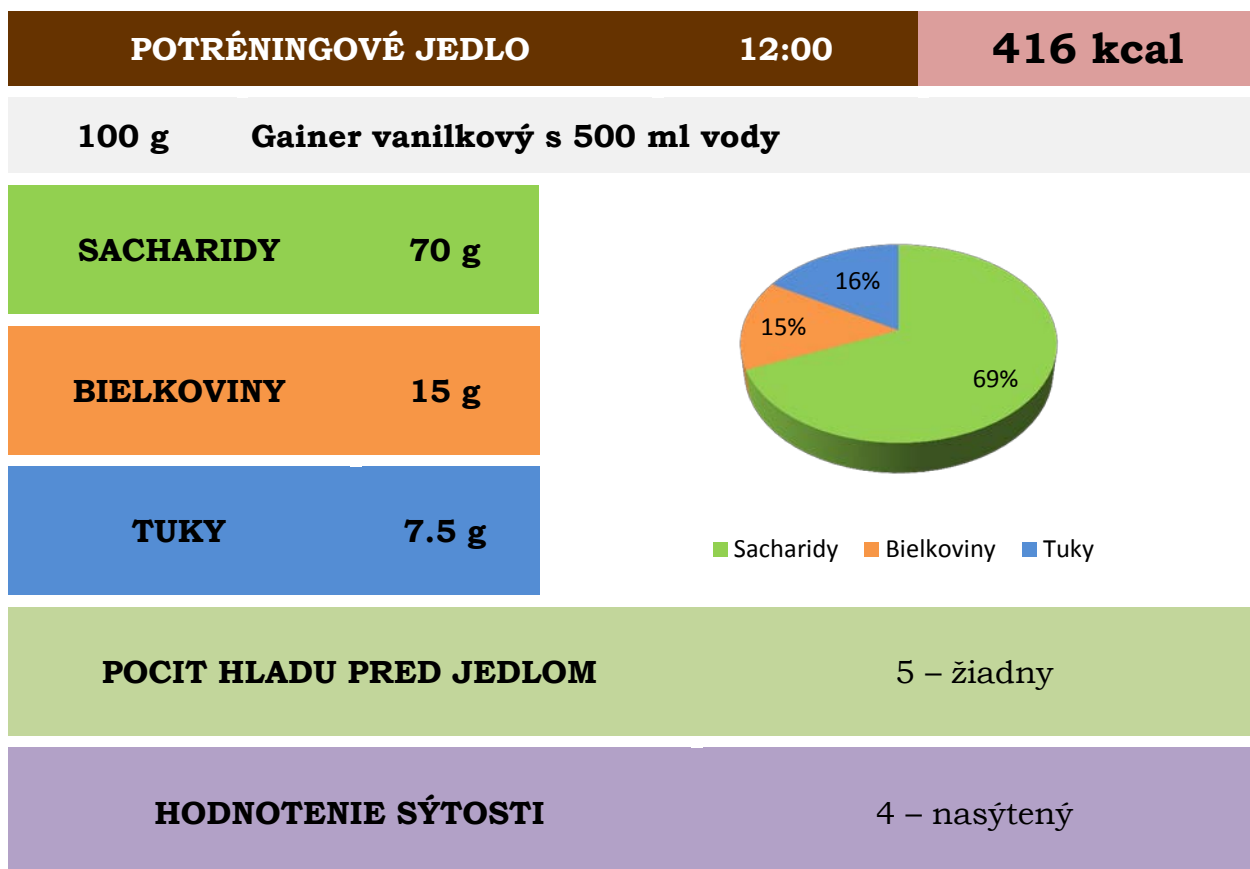
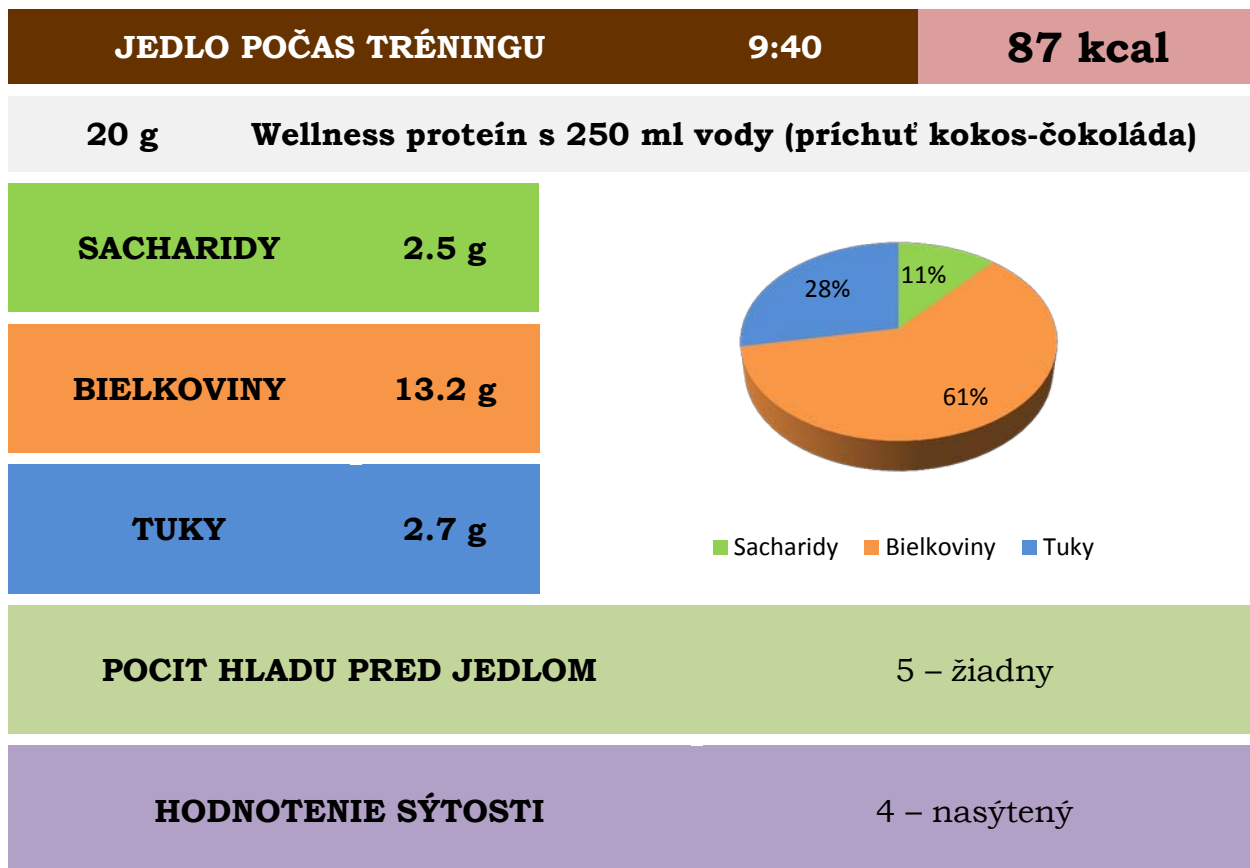
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

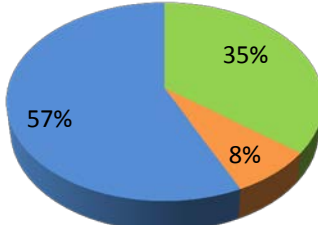
SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



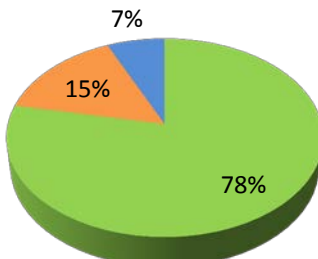
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

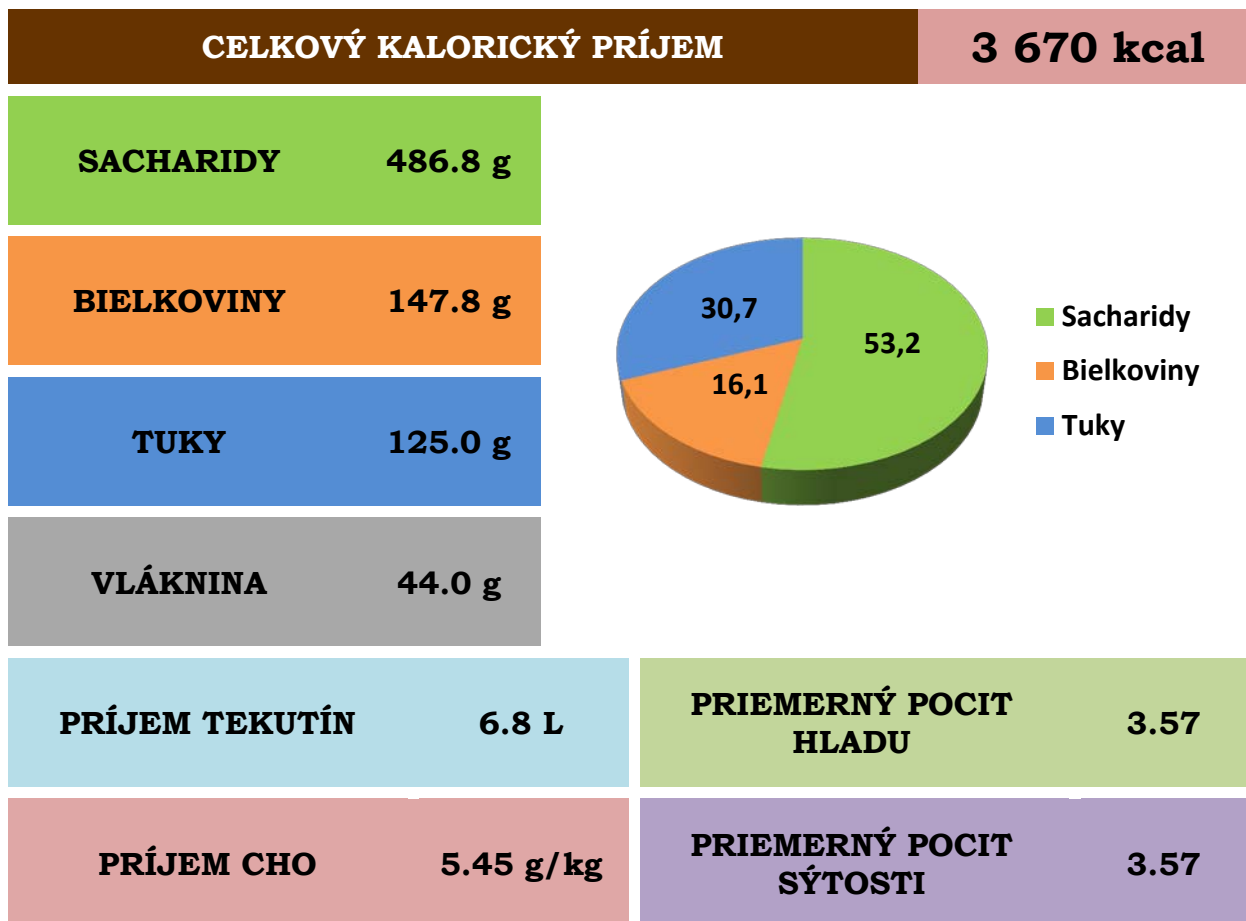
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



OBED		13:40-13:45	860 kcal
1 ks	Čokoládový nanuk RAWITO 65 g (BIO, handmade, najkvalitnejší nanuk aký som zatiaľ jedol a videl)		
1 L	Mandľový nápoj natural (značka EcoMil)		
1 L	Mandľový nápoj vanilka (značka EcoMil)		
SACHARIDY		74.9 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		16.2 g	
TUKY		53.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

SNACK		17:05-17:10	2 kcal
450 ml	Čierna káva		
SACHARIDY		0.0 g	0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		0.6 g	
TUKY		0.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		2 – mierne hladný	

VEČERA		19:35-20:10	1 126 kcal
9 ks	Marhuľa čerstvá BIO (350 g)		
315 g	Varené pšeno (100 g suchého, namočené 48 hodín)		
198 g	Naklíčená fazuľa mungo (50 g suchej)		
1 ks	Uhorka šalátová v šupke BIO (376 g)		
93 g	Rímsky šalát		
2 PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Provensálske korenie		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
3 krajce	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (140 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		222.4 g	
BIELKOVINY		43.1 g	
TUKY		8.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	



PONDELOK – 20.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.0 kg
DĹŽKA SPÁNKU	9.0 hod	KVALITA SPÁNKU 4

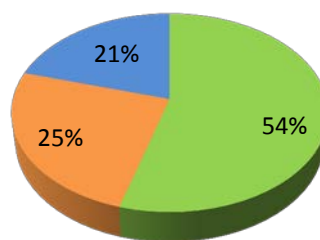
RAŇAJKY		8:00-8:20	737 kcal
400 g	Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
250 g	Tvaroh odtučnený krémový		
100 g	Domáci ríbezľový džem		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 98.0 g

BIELKOVINY 44.9 g

TUKY 16.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO

9:30

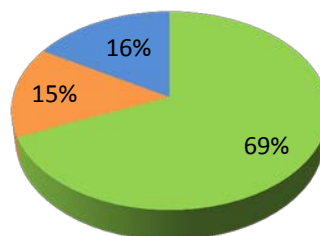
416 kcal

100 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



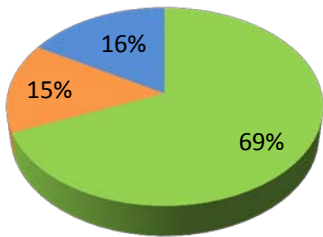
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

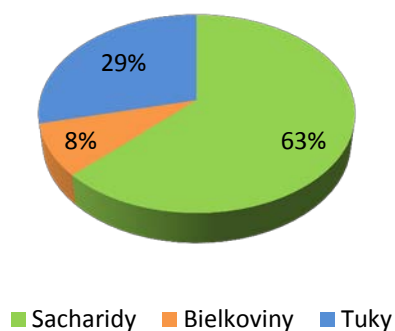
HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:50	416 kcal
100 g	Gainer vanilkový s 500 ml vody		
SACHARIDY		70 g	 69% 15% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		15 g	
TUKY		7.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:20-12:25	885 kcal
100 g	Ovsené celozrnné vločky (namočené cez noc, prevarené)		
100 g	Domáci ríbezľový džem		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
10 g	Maslo		
2 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	132.6 g
BIELKOVINY	17.9 g
TUKY	27.0 g



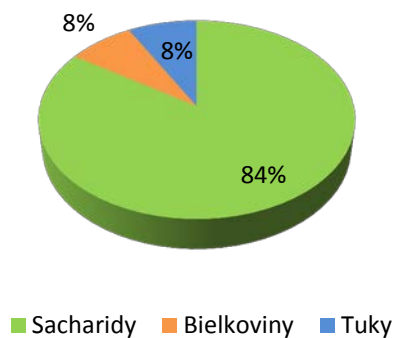
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	13:15-13:20	640 kcal
--------------	--------------------	-----------------

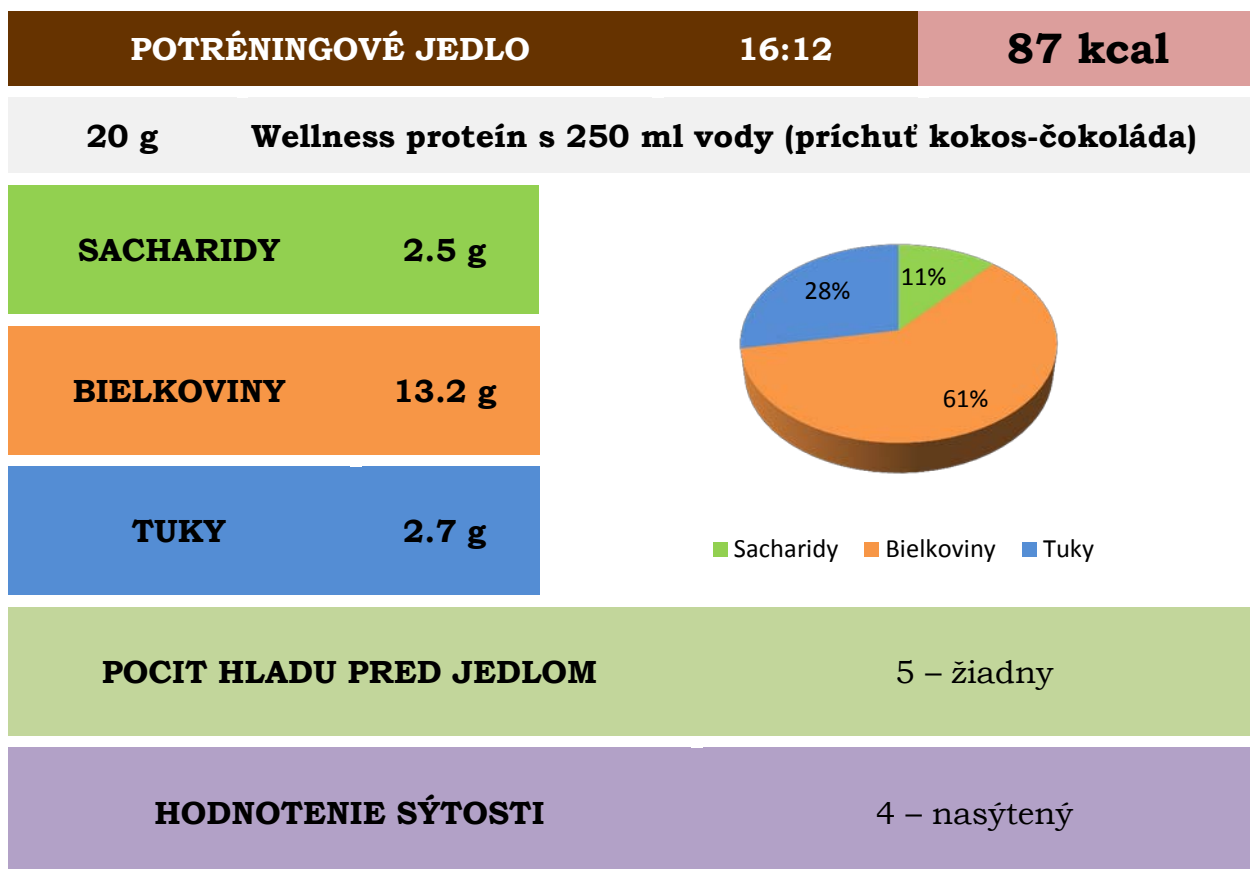
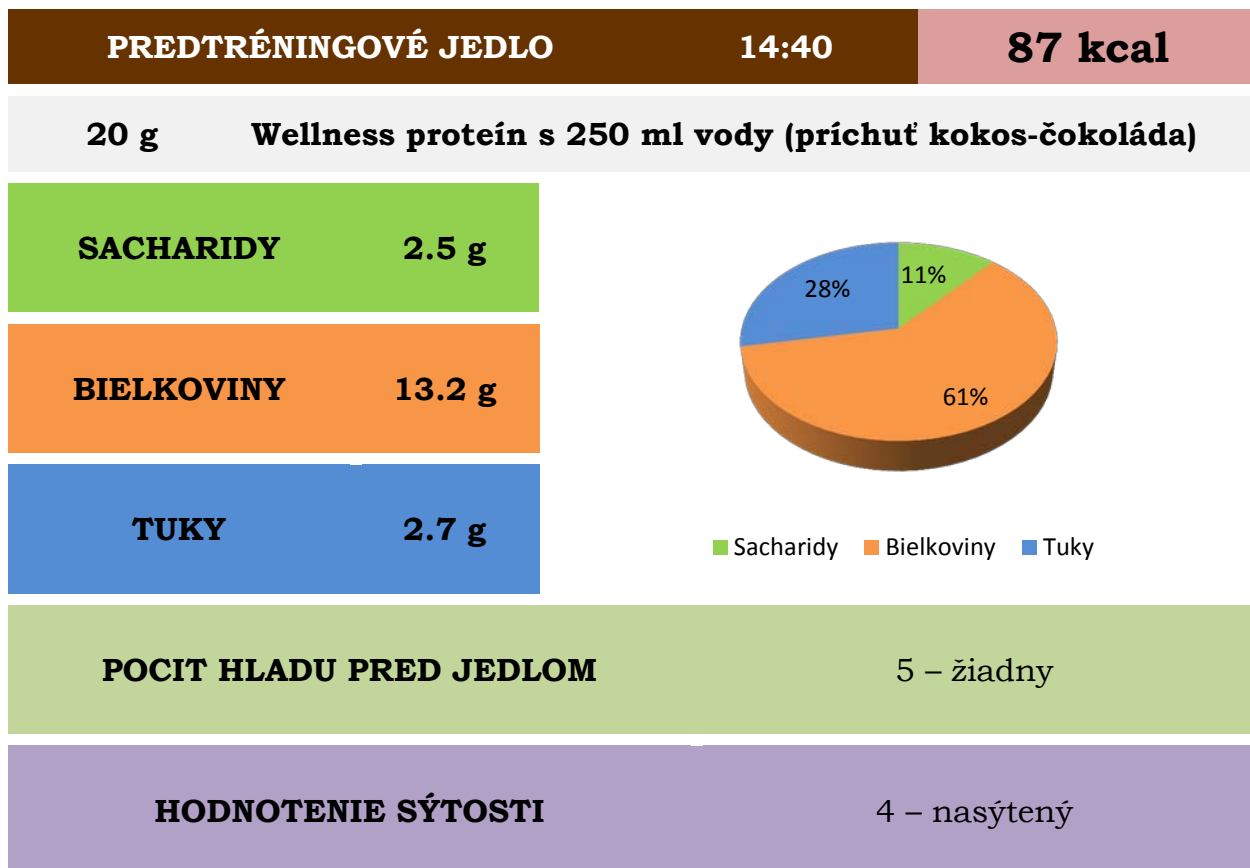
1 L	Ovsené mlieko natural
------------	------------------------------

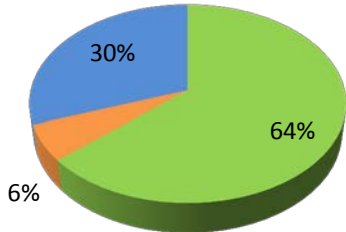
12 ks	Datle sušené nesírené bez kôstok (100 g)
--------------	---

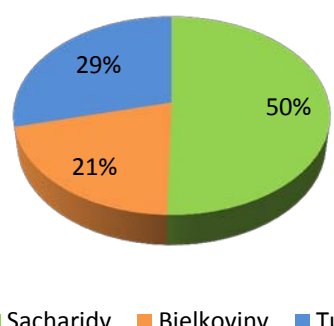
SACHARIDY	130.0 g
BIELKOVINY	11.9 g
TUKY	5.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



SNACK		17:05-17:15	419 kcal
1 ks	Špaldová tyčinka s čučoriedkovou náplňou (30 g)		
1 ks	Špaldová tyčinka s broskyňovo-marhuľovou náplňou (30 g)		
1 ks	Koláč Tortina s medom (45 g)		
SACHARIDY		65.8 g	 30% 64% 6% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		6.1 g	
TUKY		14.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		17:55-18:15	823 kcal
190 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
1 ks	Syr parenica (119 g)		
122 g	Rímsky šalát		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		103.9 g	 50% 29% 21% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		42.6 g	
TUKY		26.5 g	

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

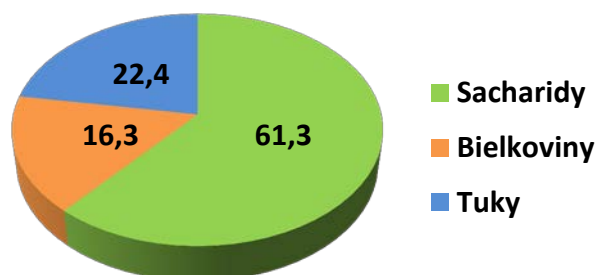
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 512 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	675.3 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	179.8 g
-------------------	----------------

TUKY	109.8 g
-------------	----------------

VLÁKNINA	48.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	6.3 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	7.67 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00
--------------------------------	-------------

NEDEĽA – 19.7.2015

HMOTNOSŤ O 14:15	90.7 kg
-------------------------	----------------

Dĺžka spánku	5.5 hod	Kvalita spánku	4
---------------------	----------------	-----------------------	----------

RAŇAJKY (vo vlaku REGIOJET, hodnoty sú orientačné)	7:15-8:15	1 662 kcal
--	------------------	-------------------

250 ml	Caffe latte
---------------	--------------------

200 ml Cappuccino

1 ks Cheesecake (133 g)

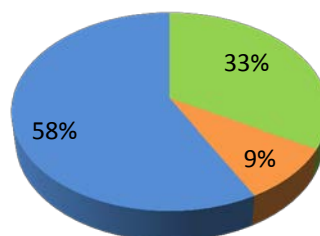
3 ks Cheesecake s kakaovou posýpkou (3 x 83 g)

1 ks Pudingový koláč s malinami (83 g)

SACHARIDY 139.5 g

BIELKOVINY 38.0 g

TUKY 108.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

9:35-9:40

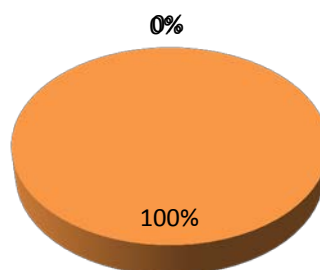
1 kcal

250 ml Čierna káva

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.3 g

TUKY 0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

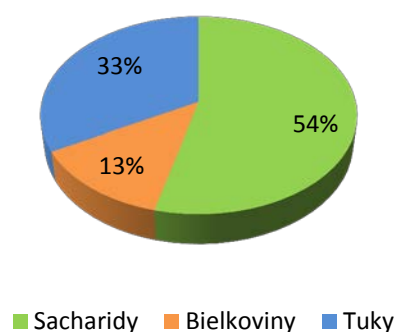
OBED (vo vlaku PENDOLINO, hodnoty sú orientačné)		11:35-11:40	521 kcal
--	--	--------------------	-----------------

1 porcia	Celozrnné penne cestoviny varené
1 porcia	Syr GRAN MORAVIA
1 porcia	Grilovaná zelenina (paprika, cuketa)
1 porcia	Sušené paradajky

SACHARIDY	66.3 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	16.1 g
-------------------	---------------

TUKY	18.0 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

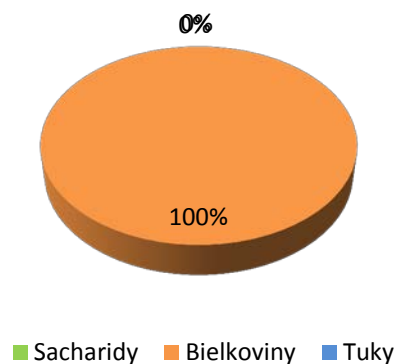
SNACK	15:20-15:25	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
--------	----------------------------------

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.5 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO

16:00

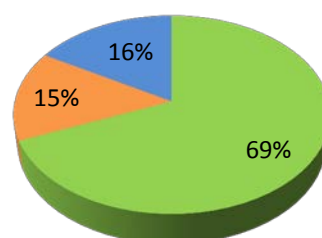
666 kcal

160 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 112.0 g

BIELKOVINY 24.0 g

TUKY 12.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

18:50

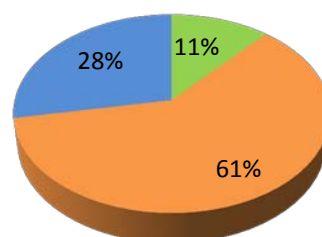
87 kcal

20 g Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY 2.5 g

BIELKOVINY 13.2 g

TUKY 2.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

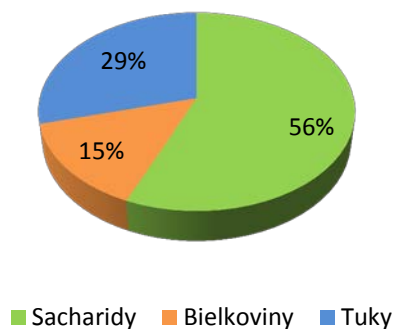
5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA		19:40-20:05	798 kcal
300 g	Ríbezle červené (úroda mojich rodičov)		
50 g	Egreše (úroda mojich rodičov)		
500 g	Acidofilné mlieko plnotučné		
200 g	Selský jogurt biely Hollandia		
56 g	Sušené hrozienka nesírené (ošetrené bavlníkovým olejom)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	119.0 g
BIELKOVINY	30.5 g
TUKY	27.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		3 737 kcal								
SACHARIDY	439.3 g	A 3D pie chart illustrating the macronutrient composition of the total daily intake. The chart is divided into three segments: a green segment for 'Sacharidy' (46.7%), a blue segment for 'Tuky' (40.3%), and an orange segment for 'Bielkoviny' (13.0%). A legend to the right of the chart identifies the colors: green for Sacharidy, orange for Bielkoviny, and blue for Tuky. <table><tr><th>Macronutrient</th><th>Percentage</th></tr><tr><td>Sacharidy</td><td>46,7</td></tr><tr><td>Bielkoviny</td><td>13,0</td></tr><tr><td>Tuky</td><td>40,3</td></tr></table>	Macronutrient	Percentage	Sacharidy	46,7	Bielkoviny	13,0	Tuky	40,3
Macronutrient	Percentage									
Sacharidy	46,7									
Bielkoviny	13,0									
Tuky	40,3									
BIELKOVINY	122.6 g									
TUKY	168.5 g									

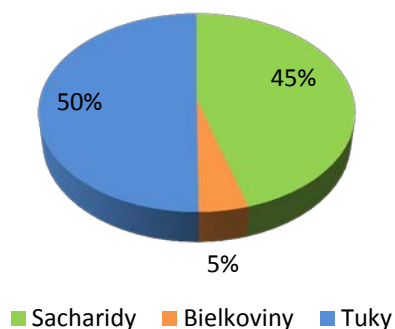
VLÁKNINA	29.0 g		
PRÍJEM TEKUTÍN	4.5 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	4.84 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

SOBOTA – 18.7.2015

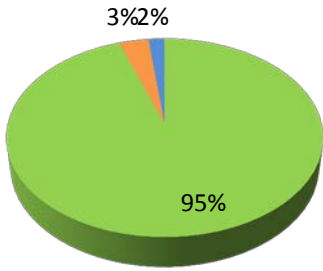
RANNÁ HMOTNOSŤ			87.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

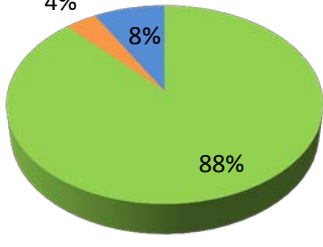
SNACK	7:35-7:55	162 kcal
500 ml	Čierna káva	
30 g	Mliečna čokoláda 30 % (značka SPAR)	

SACHARIDY	18.3 g
BIELKOVINY	1.8 g
TUKY	9.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

RAŇAJKY		8:30-8:45	783 kcal
200 g	Datle sušené nesírené bez kôstok		
1 ks	Jablko červené (190 g)		
1 ks	Nektárinka (90 g)		
10 ks	Čerešne (90 g)		
SACHARIDY		181.8 g	
BIELKOVINY		6.6 g	
TUKY		1.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

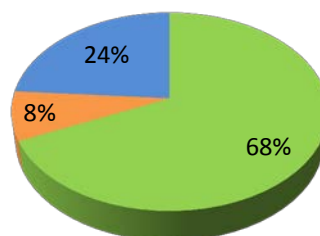
SNACK		11:00	98 kcal
200 ml	UGOVA čerstvá ovocná šťava nepasterizovaná GREP		
SACHARIDY		24.0 g	 4%8% 88% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		1.0 g	
TUKY		1.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

OBED**13:25-13:50****876 kcal**

200 ml	UGOVA čerstvá ovocná šťava nepasterizovaná REPA
200 ml	UGOVA čerstvá ovocná šťava nepasterizovaná POMARANČ
200 ml	UGOVA čerstvá ovocná šťava nepasterizovaná MRKVA
200 ml	UGOVA čerstvá ovocná šťava nepasterizovaná MELÓN
1 ks	Bageta pšeničná (125 g)
5 plátkov	Syr údený (30 g)
20 g	Maslo
15 g	Uhorka šalátová so šupkou
20 g	Paradajka čerstvá

SACHARIDY 149.3 g**BIELKOVINY 17.5 g****TUKY 23.2 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

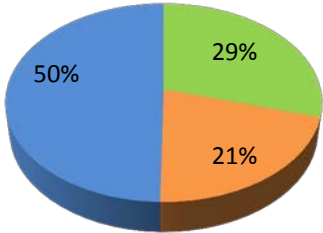
POCIT HLADU PRED JEDLOM

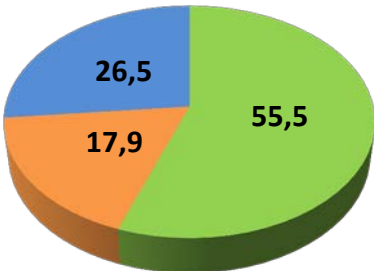
2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

VEČERA (grilovačka)		17:30-20:00	2 046 kcal
700 ml	Kefir zo surového mlieka (vlastná výroba)		
1 ks	Špaldová bageta (122 g)		
3 plátky	Kuracie stehno grilované (145 g)		
2 plátky	Bravčová krkovička grilovaná (114 g)		
3 plátky	Morčacie prsia grilované (213 g)		
5 a ½ ks	Paradajka čerstvá (469 g)		
222 g	Uhorka čerstvá so šupkou		
182 g	Paprika žltá		
124 g	Paprika biela		
30 g	Cibuľa biela		
20 g	Horčica plnotučná		
50 g	Horčica kremžská		
1 kopček	Zmrzlina čučoriedkovo-vanilková (65 g)		
106 g	Čučoriedky čerstvé		
SACHARIDY		200.2 g	
BIELKOVINY		149.2 g	
TUKY		74.2 g	
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		5 – prejedený	

DRUHÁ VEČERA		21:07	330 kcal
500 ml	Kefir zo surového mlieka (vlastná výroba)		
SACHARIDY	24.0 g	 50% 29% 21% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	17.0 g		
TUKY	18.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		4 295 kcal	
SACHARIDY	597.6 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky	
BIELKOVINY	193.1 g		
TUKY	127.0 g		
VLÁKNINA	51.0 g		
PRÍJEM TEKUTÍN	3.8 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU 3.50	
PRÍJEM CHO	6.83 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.33	

PIATOK – 17.7.2015

HMOTNOSŤ O 18:30 HOD

88.8 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.0 hod

KVALITA SPÁNKU

4

RAŇAJKY

7:45-7:55

855 kcal

900 g Melón červený

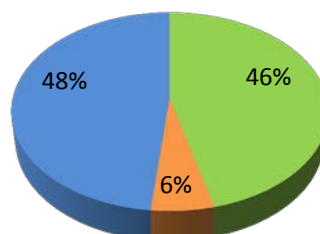
100 g Horká čokoláda 70 %

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 100.1 g

BIELKOVINY 12.3 g

TUKY 46.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED

10:30-10:50

888 kcal

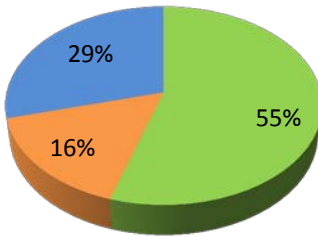
710 g Melón červený

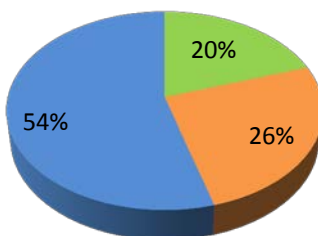
200 g Tvaroh ricotta (Agrofarma Červený Kameň)

150 g Jablkovo-marhuľová presnídávka (výroba mojich rodičov)

35 g Med kvetový

2 PL Raw kakaový prášok

2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
SACHARIDY	125.2 g
BIELKOVINY	36.6 g
TUKY	29.6 g
 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		14:35	528 kcal
408 g	Kefir zo surového mlieka (vlastná výroba)		
3 ks	Vajcia surové (140 g)		
1 PL	Raw kakaový prášok		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
SACHARIDY		26.0 g	 SacharidyBielkovinyTuky
BIELKOVINY		33.7 g	
TUKY		31.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

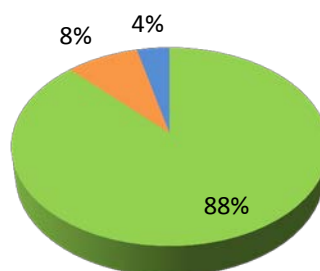
SNACK

(v kaviarni, hodnoty sú orientačné)

16:10-16:25

149 kcal

500 ml

Smoothie „Na odvodnenie“ (stopkový zeler, uhorka, hruška, ananás, physalis - židovská čerešňa alebo machovka)**SACHARIDY****36.3 g****BIELKOVINY****3.5 g****TUKY****0.7 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OLOVRANT

(v kaviarni, hodnoty sú orientačné)

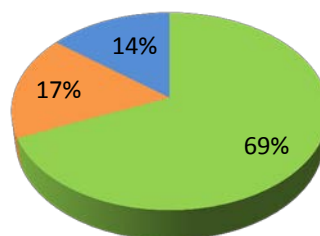
17:20-17:55

306 kcal

250 ml

Reishi caffe latte so škoricou

500 ml

Zakysaná cviklová šťava**SACHARIDY****51.6 g****BIELKOVINY****12.8 g****TUKY****4.8 g**

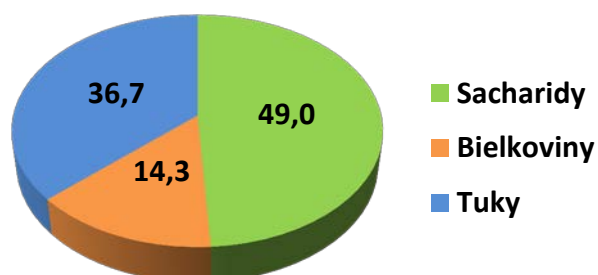
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

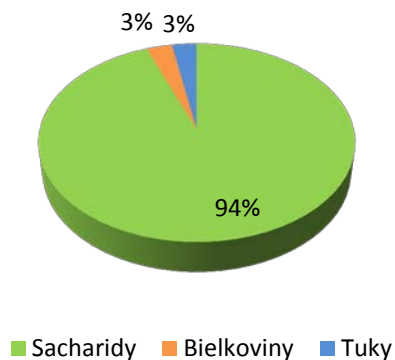
5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**2 727 kcal****SACHARIDY 339.2 g****BIELKOVINY 98.9 g****TUKY 112.9 g****VLÁKNINA 28.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.3 L****PRÍEMERNÝ POCIT HLADU 4.60****PRÍJEM CHO 3.82 g/kg****PRÍEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.60****ŠTVRTOK – 16.7.2015****HMOTNOSŤ O 13:30 HOD****90.1 kg****DĹŽKA SPÁNKU****5.5 hod****KVALITA SPÁNKU****4****RAŇAJKY****(na štadióne, hodnoty sú orientačné)****8:20-8:30****791 kcal****2 ks Hruška****3 ks Banán****3 ks Jablko červené**

SACHARIDY	206.9 g
BIELKOVINY	6.6 g
TUKY	2.7 g

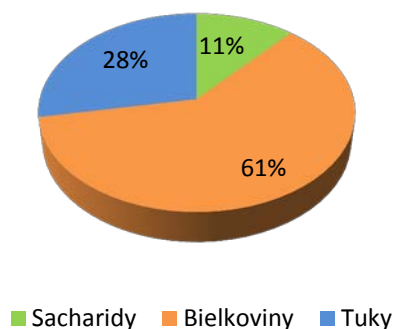


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

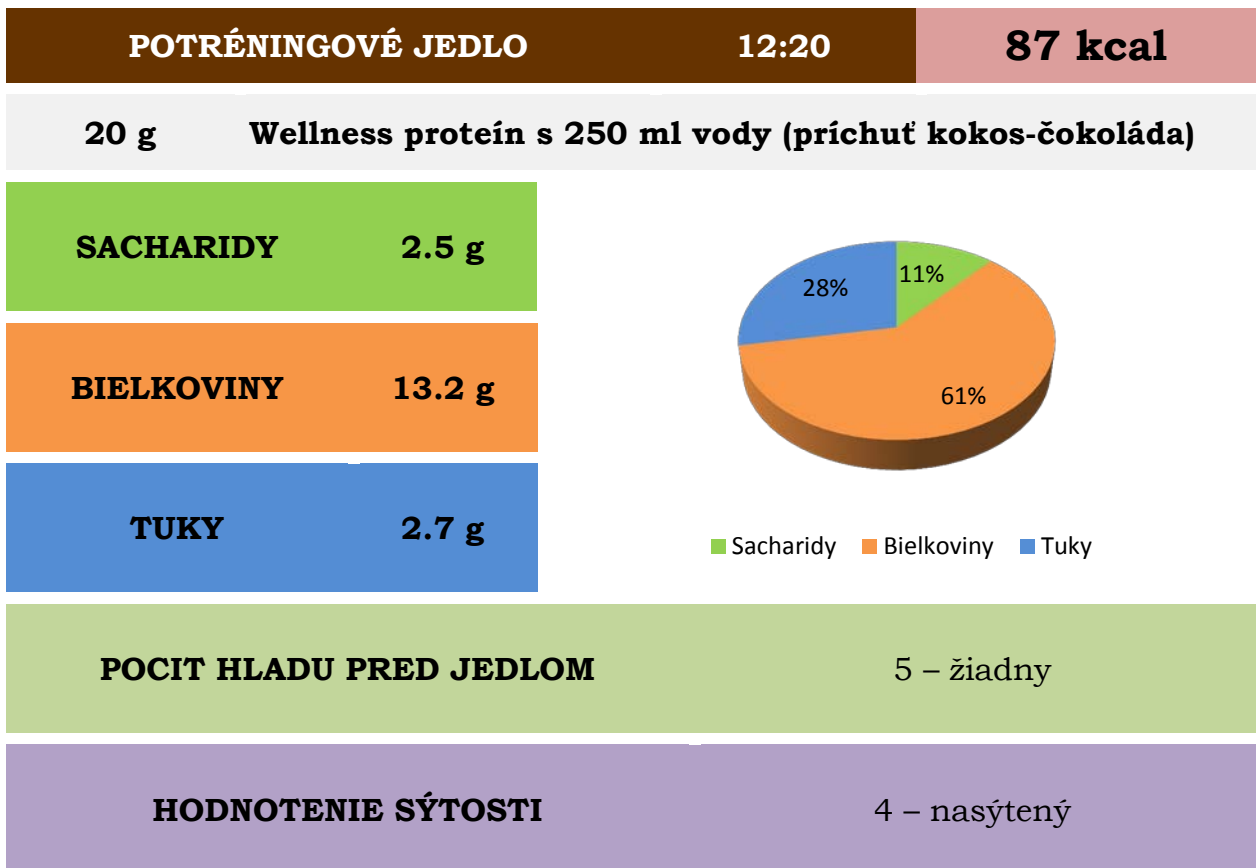
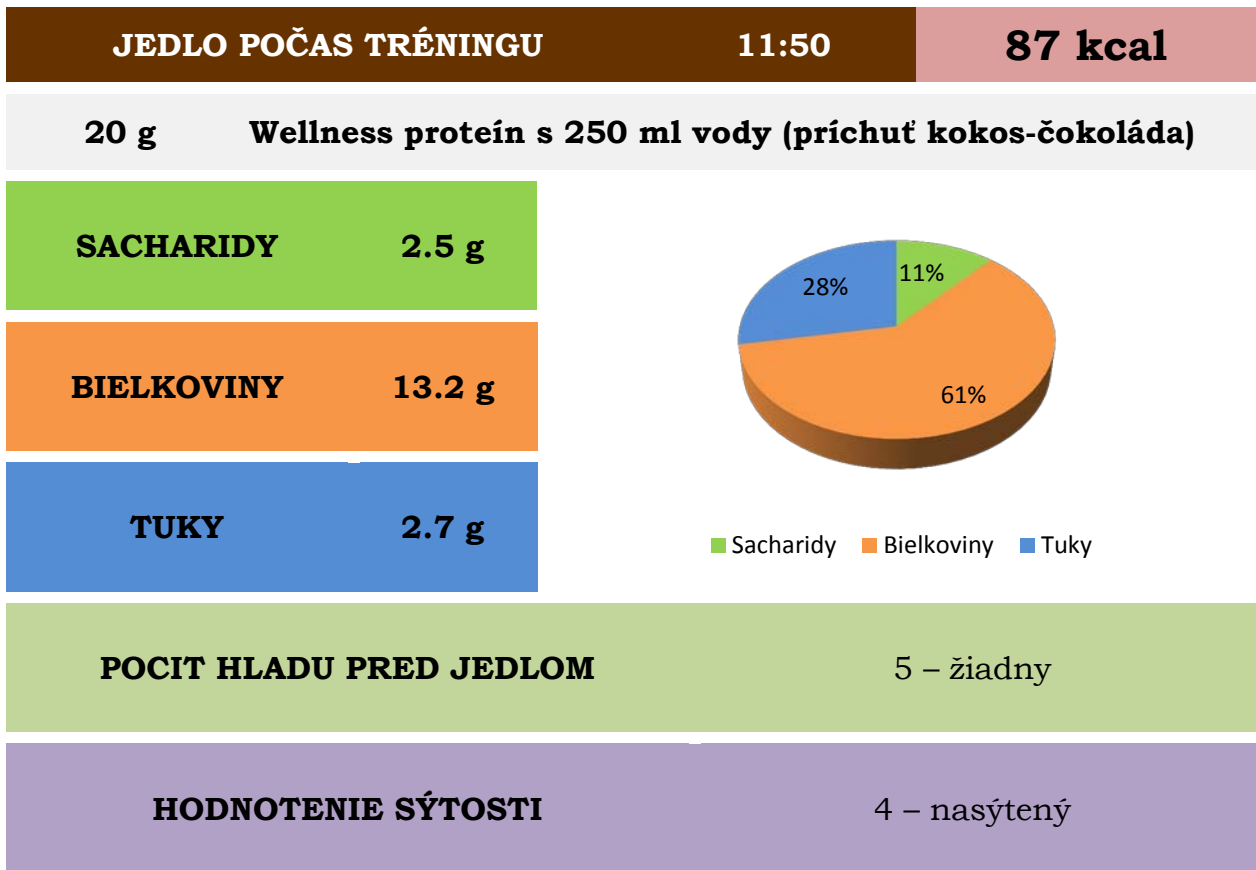
PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO	10:05	87 kcal
-----------------------------	--------------	----------------

20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	2.5 g
BIELKOVINY	13.2 g
TUKY	2.7 g

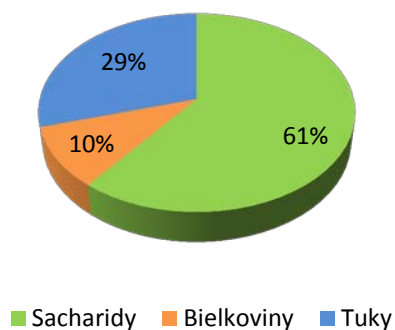


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

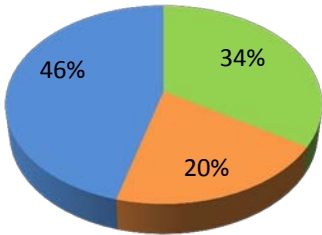


OBED		14:15-14:30	1 106 kcal
460 g	Varené celozrnné žitné cestoviny špirály (155 g suchých)		
80 g	Mliečna čokoláda 31 %		
1 PL	Strúhaný kokos		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
8 tabliet	Aminostrong		

SACHARIDY	163.8 g
BIELKOVINY	26.7 g
TUKY	35.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		15:30-15:40	212 kcal
400 ml	Cappuccino		
SACHARIDY		17.6 g	
BIELKOVINY		10.6 g	
TUKY		10.6 g	

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

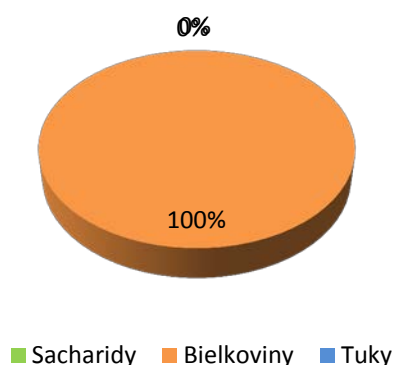
SNACK	16:10-16:15	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

200 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.3 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	1 – vlčí hlad
---------------------------	---------------

VEČERA	22:35-22:40	386 kcal
---------------	--------------------	-----------------

300 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)
---------------	--

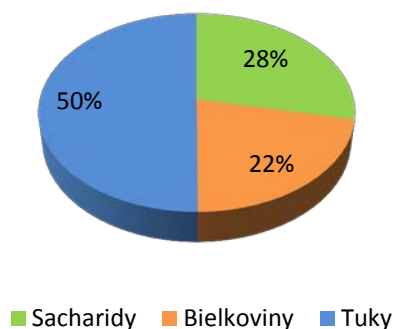
200 ml	Ovčí jogurt biely Koliba ZP Kral'ovany (180 g)
---------------	---

1 ČL	Rybí olej
-------------	------------------

SACHARIDY	26.9 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	20.6 g
-------------------	---------------

TUKY	21.2 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

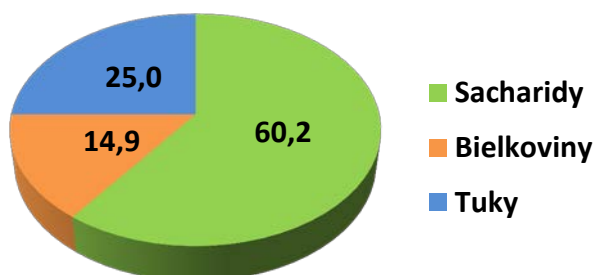
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	2 757 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	422.7 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	104.4 g
-------------------	----------------

TUKY	78.0 g
-------------	---------------

VLÁKNINA	50.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	3.8 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.25
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	4.69 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.37
--------------------------------	-------------

STREDA – 15.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	89.7 kg
-----------------------	----------------

DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4
---------------------	----------------	-----------------------	----------

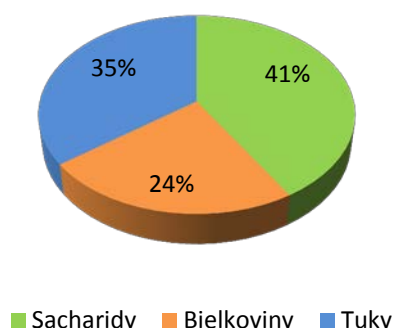
RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	7:55-8:10	978 kcal
---	------------------	-----------------

3 krajce	Celozrnný chlieb s ovsom a slnečnicovými semiačkami
-----------------	--

4 plátky	Syr ementál
-----------------	--------------------

4 plátky	Šunka bravčová
6 koliesok	Paradajka čerstvá nakrájaná na kolieska
½ pohára	Uhorka bez šupky nakrájaná na kolieska
1/3 ks	Paprika červená nakrájaná na rezance
½ ks	Paprika zelená nakrájaná na rezance
¼ ks	Paprika žltá nakrájaná na rezance
1 kocka	Maslo

SACHARIDY	107.3 g
BIELKOVINY	61.4 g
TUKY	40.7 g

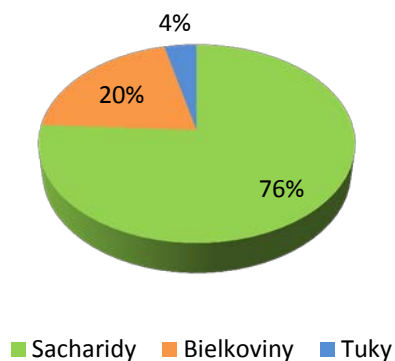


POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED		1 196 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)		12:30-12:45
1 veľký plátok	Treska dusená na mrkve, cukete a kalerábe	
¼ taniera	Biela ryža varená	
7 ks	Zemiaky malé v celku bez šupky	
1 pohár	Paradajková omáčka	
½ taniera	Ľadový šalát	
2 poháre	Cvikla zaváraná nakrájaná na kolieska	

2 ks	Paradajka čerstvá
1 PL	Pažítka nasekaná nadrobno
2 štvrtiny	Bageta pšeničná
400 ml	Pomarančový džús

SACHARIDY	227.6 g
BIELKOVINY	61.2 g
TUKY	5.0 g

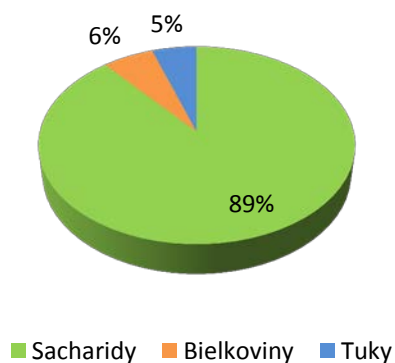


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

PREDZÁPASOVÉ JEDLO (v kabíne, hodnoty sú orientačné)	16:50-16:55	294 kcal
--	--------------------	-----------------

5 ks	Marhuľa čerstvá
2 ks	Banán

SACHARIDY	73.1 g
BIELKOVINY	4.9 g
TUKY	1.9 g



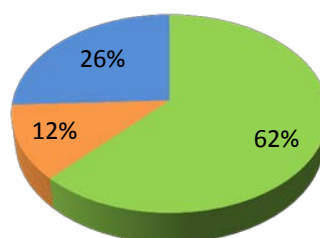
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	------------------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA
(v kabíne a autobuse, hodnoty sú
orientačné)

20:05-20:30

977 kcal**5 ks Marhuľa čerstvá****3 ks Hruška****1 ks Banán****2 ks Žemľa malá pšeničná****1 plátok Saláma****2 plátky Šunka údená****2 plátky Syr****5 g Maslo****SACHARIDY 160.4 g****BIELKOVINY 31.5 g****TUKY 29.5 g**

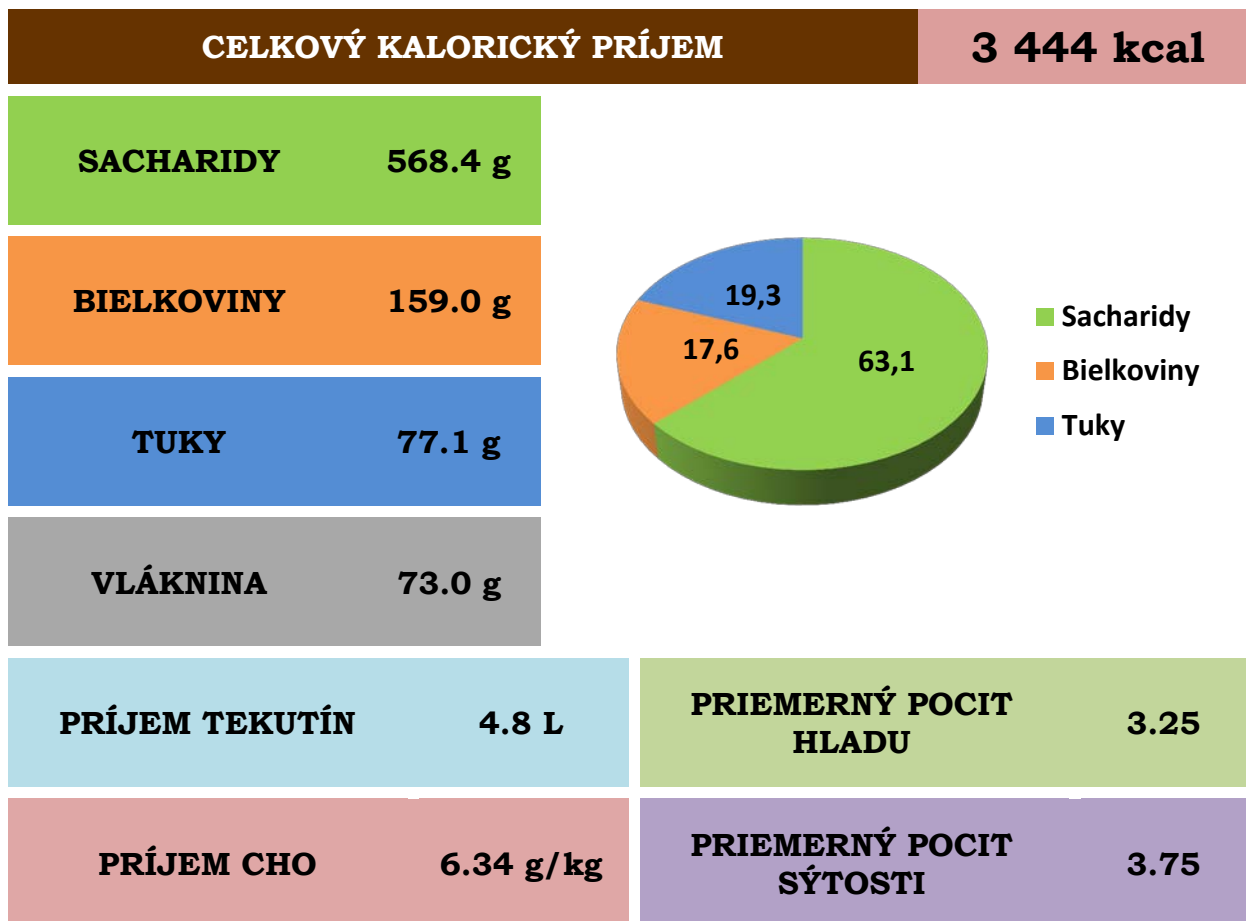
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený



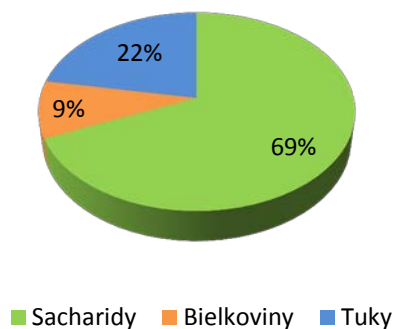
UTOROK – 14.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.9 kg
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU
		4

RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		7:55-8:05	960 kcal
1 malá miska	Ovsená kaša s hrozienkami, orieškami a kúskami banánu		
2 ks	Žemľa pšeničná s tekvicovými a slnečnicovými semiačkami		
2 PL	Malinový džem		
1 PL	Slnečnicové semiačka		
1 kocka	Maslo		
4 ks	Jahody		

4 plátky	Žltý melón
2 ks	Kiwi
2 celé kolieska	Ananás čerstvý
12 bobuliek	Hrozno fialové

SACHARIDY	169.9 g
BIELKOVINY	22.9 g
TUKY	24.4 g

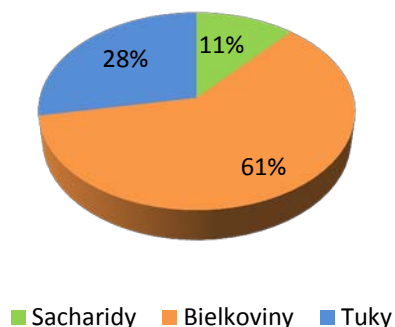


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

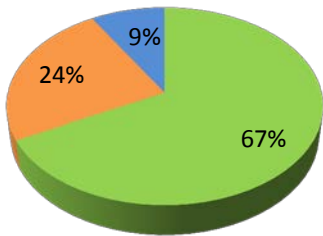
POTRÉNINGOVÉ JEDLO	12:17	87 kcal
---------------------------	--------------	----------------

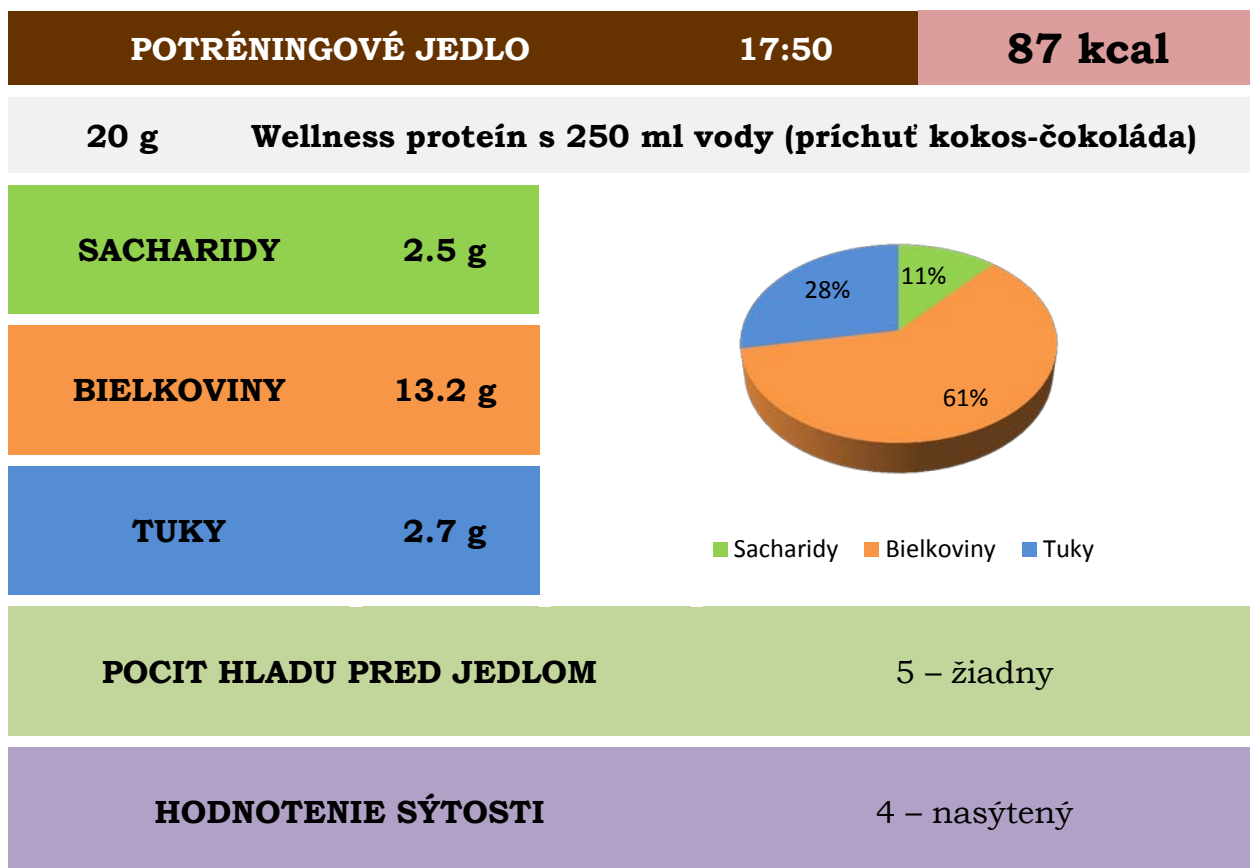
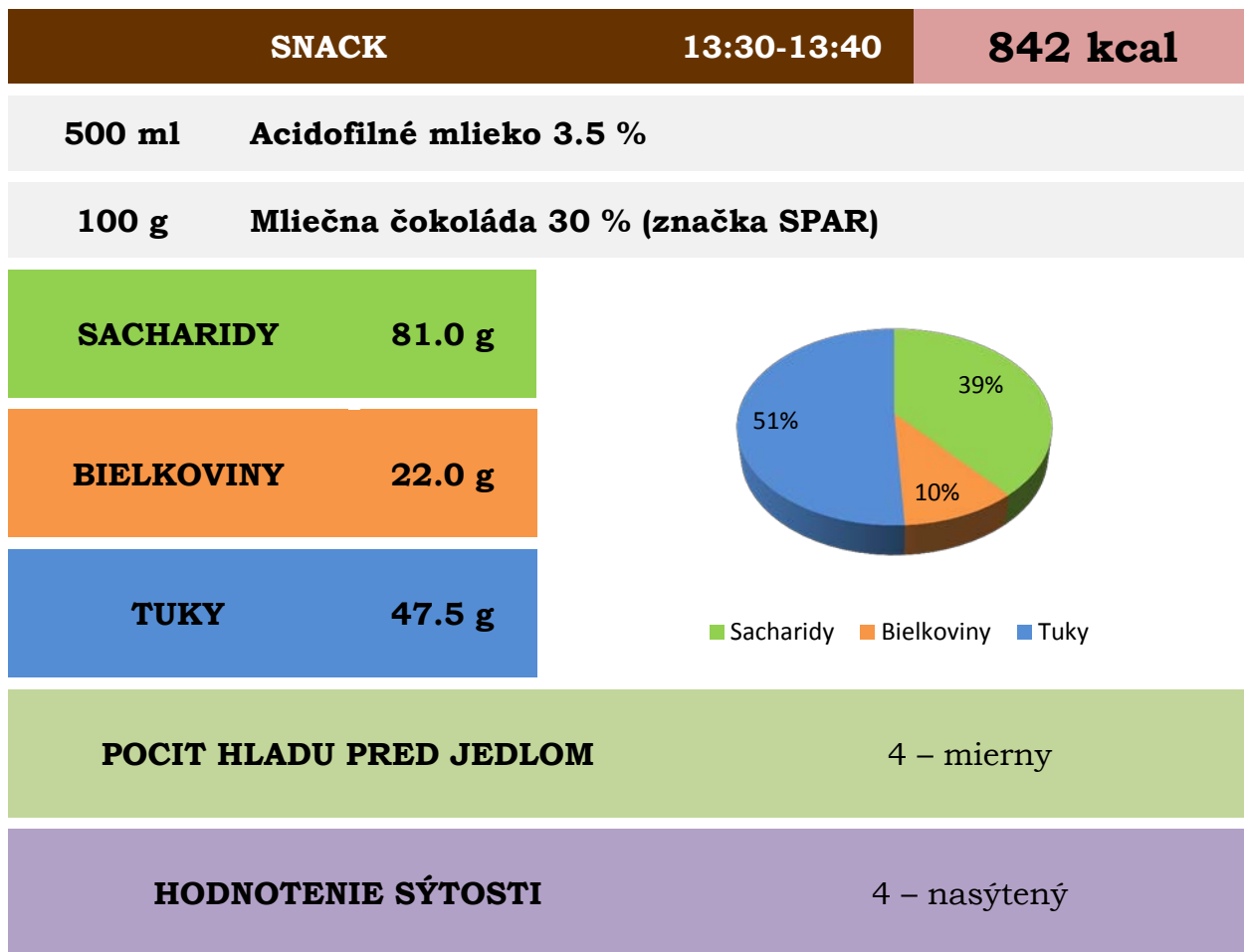
20 g	Wellness proteín s 500 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

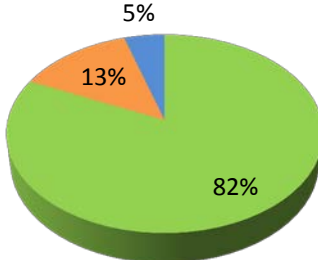
SACHARIDY	2.5 g
BIELKOVINY	13.2 g
TUKY	2.7 g

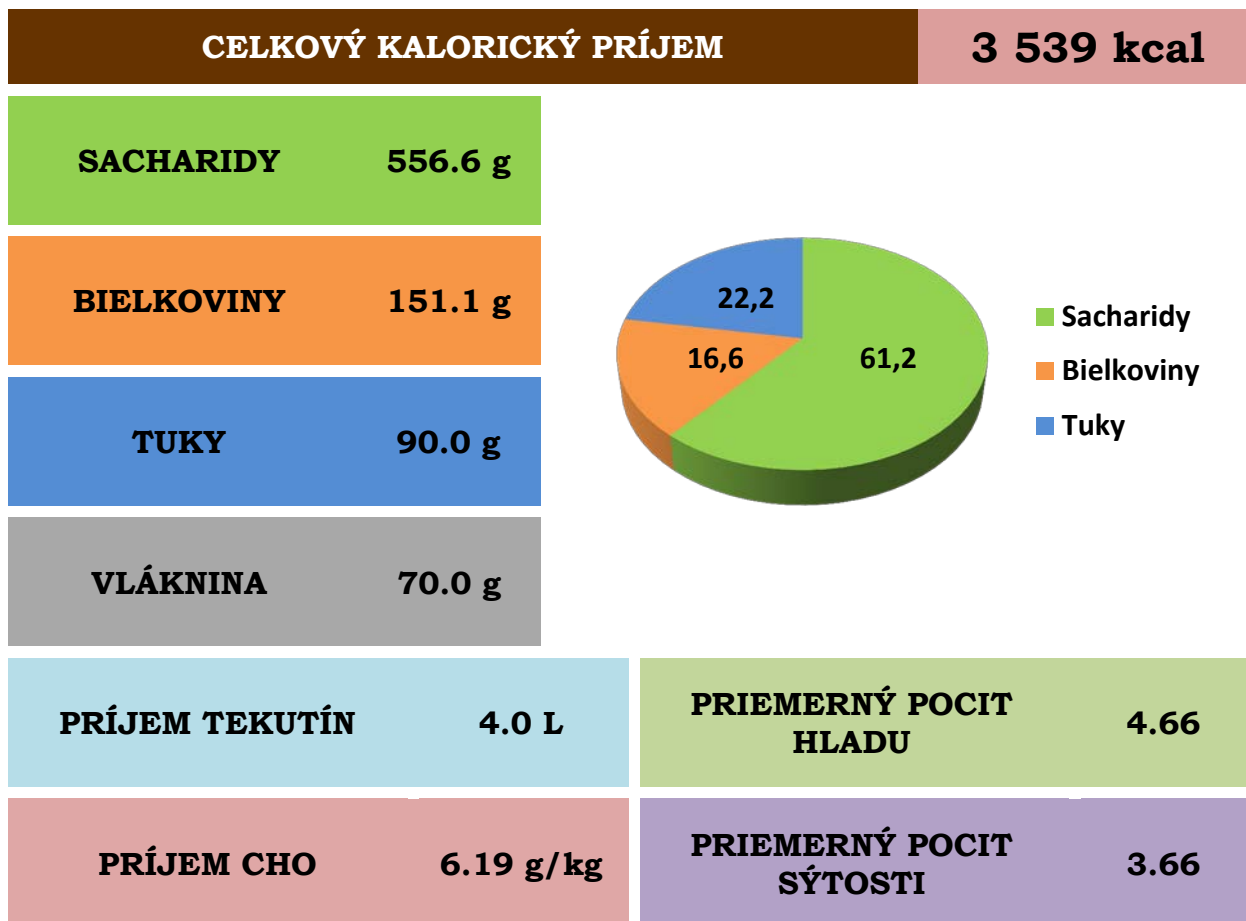


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		12:30-12:40	926 kcal
1 ks	Kuracie prsia bez kože pečené		
¼ taniera	Biela ryža basmati varená		
¼ taniera	Zelené fazuľky dusené s trochou šunky		
½ taniera	Hlávkový šalát		
1 pohár	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačiky		
½ taniera	Cvikla zaváraná nastrúhaná na rezance		
¼ taniera	Šampiňóny celé zavárané		
1 pohár	Mrkva varená nakrájaná na kolieska		
½ pohára	Šalát z čerstvých papriek (zelená, červená, žltá)		
1 pohár	Cibuľa šalotka zaváraná		
1 pohár	Cuketa dusená nakrájaná na kocky		
SACHARIDY		159.9 g	
BIELKOVINY		56.8 g	
TUKY		9.1 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	



VEČERA (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		19:30-19:40	637 kcal
3 ks	Varené zemiaky bez šupky		
6 hlavičiek	Brokolica dusená		
¼ taniera	Dusené šampiňóny s cibuľou		
½ taniera	Ľadový šalát		
½ taniera	Hlávkový šalát		
2 ks	Paradajka		
1 pohár	Mrkva čerstvá nastrúhaná na rezance		
½ taniera	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačiky		
2 PL	Pažítka čerstvá nasekaná nadrobno		
SACHARIDY		140.8 g	
BIELKOVINY		23.0 g	
TUKY		3.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	



PONDELOK – 13.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.8 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU 4

RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		7:52-8:10	675 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
4 plátky	Melón Cantaloupe		
4 plátky	Žltý melón		
2 ks	Kiwi		
2 celé kolieska	Ananás čerstvý		
1 malá miska	Biely jogurt		

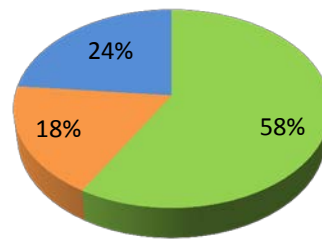
2 PL Malinový džem

1 PL Tekvicové semiačka

SACHARIDY 102.9 g

BIELKOVINY 31.9 g

TUKY 18.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

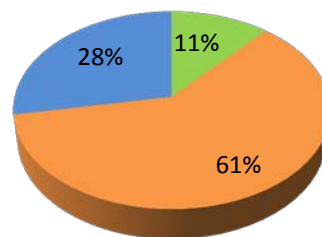
POTRÉNINGOVÉ JEDLO 11:50 87 kcal

20 g Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY 2.5 g

BIELKOVINY 13.2 g

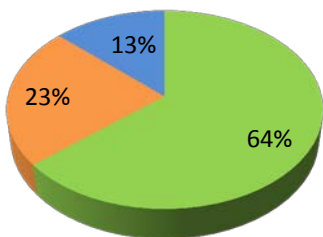
TUKY 2.7 g

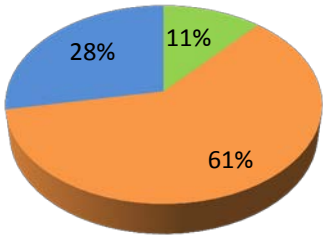


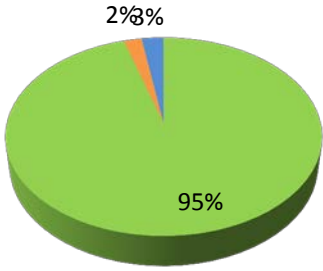
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

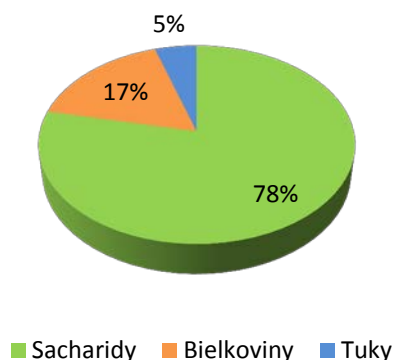
OBED		12:35-12:50	909 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
1 ks	Malé kuracie stehno pečené (zjedené bez kože)		
1 ks	Malé kuracie prsia pečené (zjedené bez kože)		
½ taniera	Biela ryža basmati varená		
¼ taniera	Cestoviny Tortellini pšeničné plnené špenátom s paradajkovou omáčkou		
1 pohár	Dusená mrkva a kaleráb nakrájaný na rezance		
2 ks	Žemľa pšeničná s ľanovými a sezamovými semiačkami		
2 hrste	Šalát poľníček čerstvý		
½ pohára	Šalát z čerstvých paprík (zelená, červená, žltá)		
8 ks	Cherry paradajky		
9 koliesok	Cuketa dusená		
SACHARIDY		138.9 g	
BIELKOVINY		50.0 g	
TUKY		12.7 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

SNACK		15:30	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 200 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY	2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	13.2 g		
TUKY	2.7 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – mierne hladný	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – pocit prázdneho žalúdka	

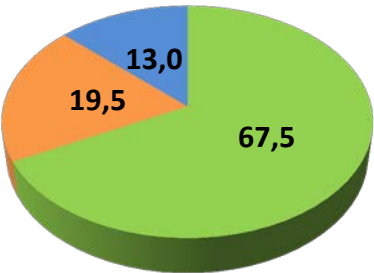
OLOVRANT (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		16:00-16:10	381 kcal
2 ks	Hruška čerstvá		
2 ks	Jablko červené		
SACHARIDY	100.9 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	2.2 g		
TUKY	1.2 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – mierne hladný	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – pocit prázdneho žalúdka	

VEČERA (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		19:00-19:10	674 kcal
1 porcia	Špagety pšeničné s paradajkovou omáčkou		
8 hlavičiek	Brokolica dusená		
½ malého taniera	Varená fazuľa farebná veľká s octom		
½ malého taniera	Kyslá kapusta		
½ pohára	Šalát z čerstvých papriek (zelená, červená, žltá)		
1 pohár	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačky		

SACHARIDY	134.4 g
BIELKOVINY	28.8 g
TUKY	3.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM		2 814 kcal
SACHARIDY	482.1 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY	139.3 g	
TUKY	41.4 g	
VLÁKNINA	74.0 g	

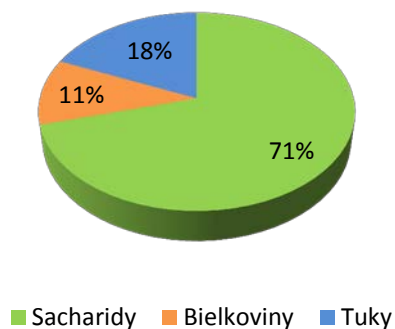
PRÍJEM TEKUTÍN	3.0 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	3.66
PRÍJEM CHO	5.37 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.33

NEDEĽA – 12.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.4 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU	2

RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	8:30-8:45	1 185 kcal
3 krajce	Celozrnný chlieb s ovsom a slnečnicovými semiačkami	
2 malé misky	Ovsená kaša s hrozienkami, orieškami a kúskami banánu	
3 PL	Med lesný	
8 ks	Slivky sušené bez kôstok	
1 PL	Tekvicové semiačka	
5 koliesok	Jablko sušené	
1 ks	Banán	
1 kocka	Maslo	

SACHARIDY	221.7 g
BIELKOVINY	33.7 g
TUKY	25.7 g

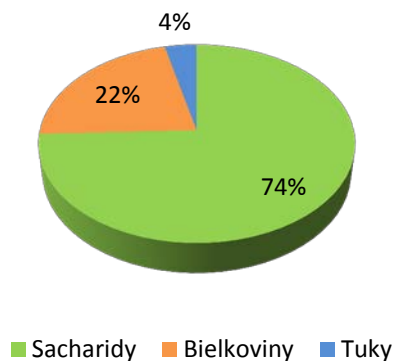


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	12:00-12:07	896 kcal
--	--------------------	-----------------

2 malé plátky	Ryba (asi treska) obalená v múke
3 ks	Varené zemiaky bez šupky nakrájané na polky
¼ taniera	Biela ryža basmati varená
2 poháre	Dusená mrkva s hráškom
¾ malého taniera	Cvikla zaváraná nastrúhaná na rezance
½ malého taniera	Rímsky šalát

SACHARIDY	171.3 g
BIELKOVINY	50.4 g
TUKY	3.8 g

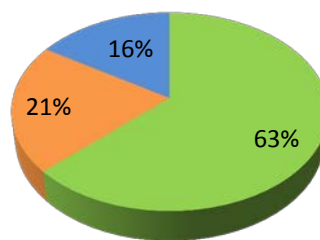


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POZÁPASOVÉ JEDLO	18:20	454 kcal
-------------------------	--------------	-----------------

6 tablet	Aminostrong
100 g	Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY	70.2 g
BIELKOVINY	23.3 g
TUKY	7.9 g

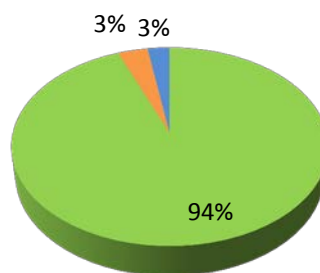


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POZÁPASOVÉ JEDLO (v autobuse, hodnoty sú orientačné)		18:50-19:00	535 kcal
2 ks	Jablko červené		
2 ks	Banán		
1 ks	Hruška čerstvá		
2 ks	Broskyňa čerstvá		

SACHARIDY	140.5 g
BIELKOVINY	5.2 g
TUKY	1.7 g



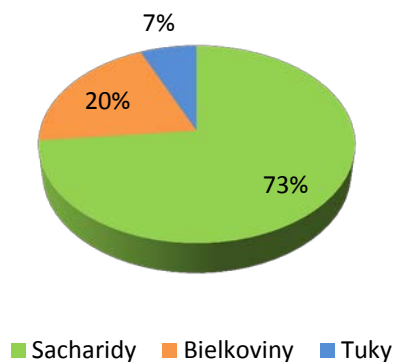
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	21:00-21:30	863 kcal
--	--------------------	-----------------

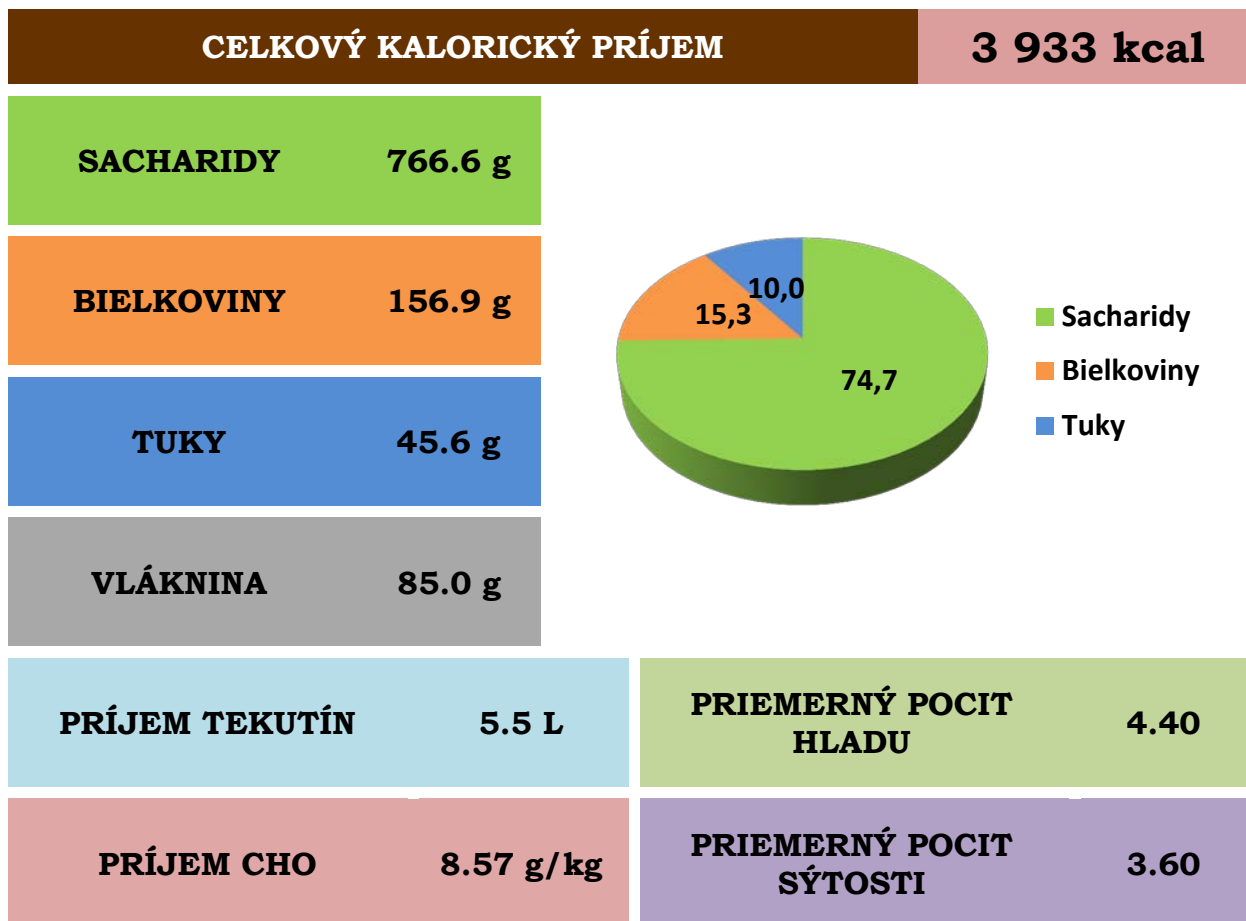
2 malé ks	Kuracie prsia grilované
¼ taniera	Biela ryža basmati varená
¾ taniera	Cvikla zaváraná nastrúhaná na rezance
1 pohár	Šalát z čerstvých papriek (zelená, červená, žltá)
1 pohár	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačiky
½ taniera	Hlávkový šalát
2 poháre	Šampiňóny celé zavárané
2 ks	Banán

SACHARIDY	162.9 g
BIELKOVINY	44.3 g
TUKY	6.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	------------------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný
---------------------------	--------------------------



SOBOTA – 11.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU
		4

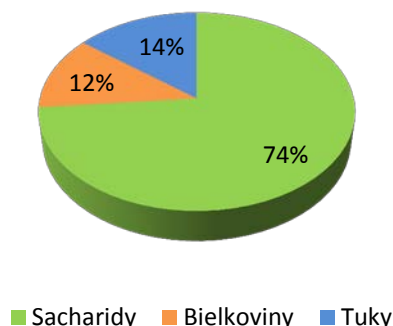
RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		8:30-8:40	882 kcal
½ malého taniera	Ovsená kaša s hrozienkami a kúskami banánu		
1 PL	Marhuľový džem		
1 PL	Čučoriedkový džem		
1 PL	Jahodový džem		
1 malá miska	Čučoriedkový jogurt		
½ pohára	Jahody čerstvé nakrájané na polovice		

1 PL	Tekvicové semiačka
4 plátky	Melón Cantaloupe
2 ks	Kiwi

SACHARIDY	161.2 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	26.5 g
-------------------	---------------

TUKY	14.0 g
-------------	---------------

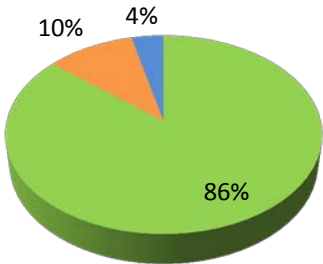


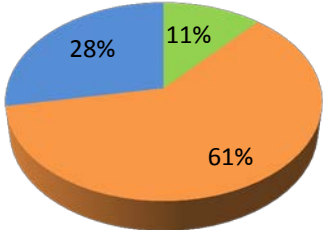
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	---------------------

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	12:45-13:15	1 276 kcal
--	--------------------	-------------------

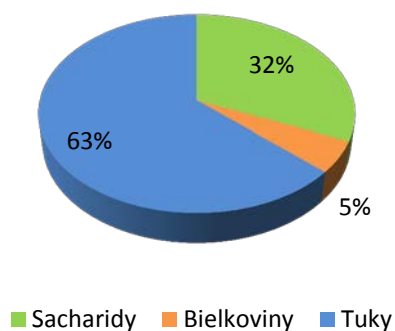
3 ks	Varené zemiaky bez šupky nakrájané na polky
¼ taniera	Biela ryža basmati varená
¼ taniera	Varená fazuľa farebná veľká s octom
½ ks	Kaleráb dusený nakrájaný na rezance
1 pohár	Šalát z čerstvých paprík (zelená, červená, žltá)
1.5 pohára	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačiky
½ pohára	Mrkva čerstvá nastrúhaná na rezance
1 ks	Paradajka čerstvá
4 ks	Marhuľa čerstvá
3 ks	Banán

1 ks	Nektárinka	
SACHARIDY	285.9 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	34.2 g	
TUKY	5.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

SNACK		13:55	87 kcal
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY	2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	13.2 g		
TUKY	2.7 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OLOVRANT (hodnoty sú orientačné)		16:20-16:30	848 kcal
1 ks	Nanuk Mega Bar s čokoládovo-orieškovou polevou (značka SPAR, typ ako Pegas)		
100 g	BIO mliečna čokoláda 34 % s lieskovými orieškami (SPAR)		

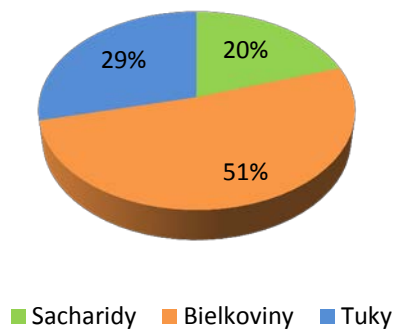
SACHARIDY	66.3 g
BIELKOVINY	10.8 g
TUKY	59.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		18:52-19:10	451 kcal
20 g	Wellness proteín s 200 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)		
3 malé ks	Hovädzí steak medium rare		
3 hlavičky	Brokolica dusená		
3 hlavičky	Karfiol dusený		
½ taniera	Ľadový šalát		
2 hrste	Šalát poľníček čerstvý		
1 pohár	Šalát z čerstvých papriek (zelená, červená, žltá)		

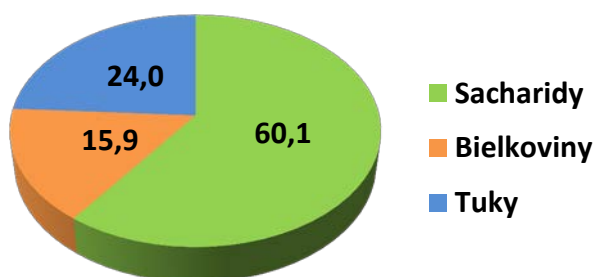
SACHARIDY	22.5 g
BIELKOVINY	57.8 g
TUKY	14.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

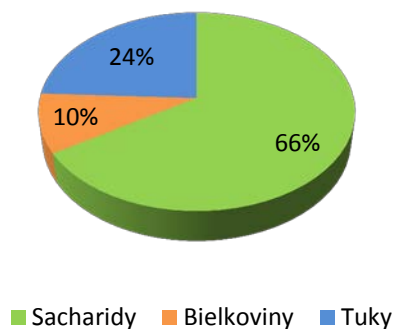
HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 546 kcal****SACHARIDY 538.4 g****BIELKOVINY 142.5 g****TUKY 95.8 g****VLÁKNINA 63.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 3.8 L****PRÍEMERNÝ POCIT HLADU 5.00****PRÍJEM CHO 6.04 g/kg****PRÍEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.80****PIATOK – 10.7.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****89.5 kg****DĹŽKA SPÁNKU 7.5 hod****KVALITA SPÁNKU 3****RAŇAJKY****(v hoteli, hodnoty sú orientačné)****8:25-8:35****1 000 kcal****1 malá miska Obilninová kaša s lieskovcami, hrozienkami a tekvicovými a ľanovými semiačkami****2 ks Žemľa pšeničná****2 PL Malinový džem**

5 ks	Marhule sušené
3 kocky	Ananás sušený
1 ks	Banán
1 kocka	Maslo

SACHARIDY	166.6 g
BIELKOVINY	24.0 g
TUKY	27.1 g

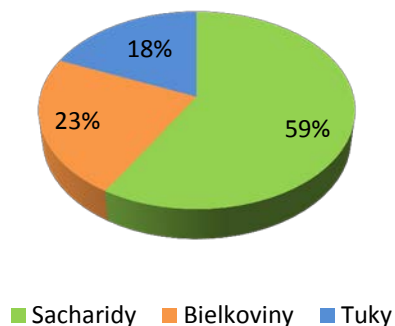


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	12:00	498 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

100 g	Gainer čokoládový (oba doplnky s 500 ml vody)
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY	72.5 g
BIELKOVINY	28.2 g
TUKY	10.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

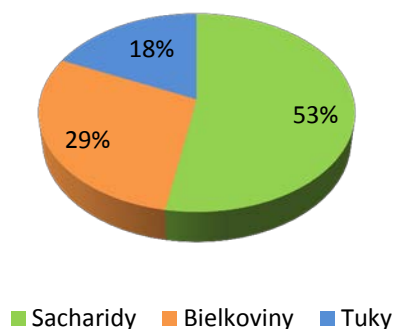
HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	12:30-12:40	732 kcal
--	--------------------	-----------------

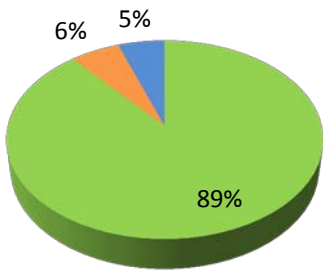
2 ks	Kiwi
4 plátky	Melón žltý
2 celé kolieska	Ananás čerstvý
5 veľkých bobuliek	Hrozno zelené
10 bobuliek	Hrozno fialové
1 obdĺžnik	Zapekané pšeničné cestoviny (penne, Farfalle) so syrom, vajcom a mrkvou
2 malé plátky	Ryba pangasius mierne obalená v múke
1/3 taniera	Špenát dusený
2 hrste	Šalát poľníček čerstvý
2 PL	Zelené fazuľky

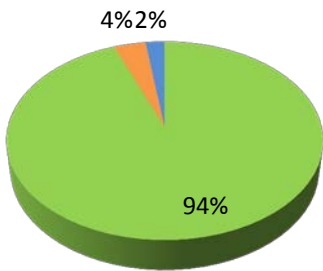
SACHARIDY	103.1 g
BIELKOVINY	56.9 g
TUKY	15.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	---------------------

PREDZÁPASOVÉ JEDLO (v kabíne, hodnoty sú orientačné)		17:00-17:10	574 kcal
7 ks	Marhuľa čerstvá		
3 ks	Banán		
2 ks	Nektárinka		
SACHARIDY		140.2 g	 89% 6% 5% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		9.1 g	
TUKY		3.8 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA (v kabíne, hodnoty sú orientačné)		20:00-20:15	470 kcal
2 ks	Jablko červené		
2 ks	Broskyňa čerstvá		
1 ks	Banán		
1 ks	Hruška		
SACHARIDY		124.6 g	
BIELKOVINY		4.9 g	
TUKY		1.3 g	
			Sacharidy Bielkoviny Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

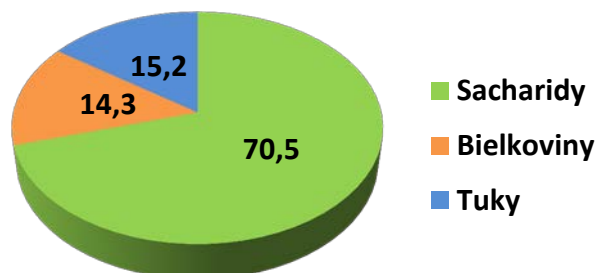
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 275 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	607.0 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	123.1 g
-------------------	----------------

TUKY	58.1 g
-------------	---------------

VLÁKNINA	72.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	4.0 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.60
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	6.78 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.80
--------------------------------	-------------

ŠTVRTOK – 9.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	90.1 kg
-----------------------	----------------

DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	2
---------------------	----------------	-----------------------	----------

RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	7:55-8:05	687 kcal
---	------------------	-----------------

2 krajce	Celozrnný chlieb s ovsom a slnečnicovými semiačkami
-----------------	--

4 plátky	Syr ementál
-----------------	--------------------

6 ks Paradajka čerstvá nakrájaná na kolieska

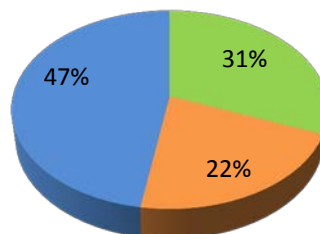
½ ks Paprika červená nakrájaná na rezance

1 kocka Maslo

SACHARIDY 54.4 g

BIELKOVINY 37.7 g

TUKY 36.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

11:40-12:20

569 kcal

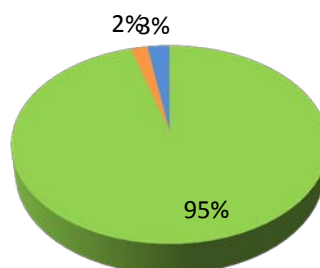
5 ks Jablko červené

1 ks Hruška

SACHARIDY 151.0 g

BIELKOVINY 3.1 g

TUKY 1.8 g



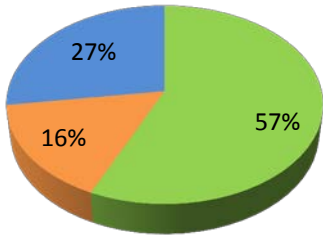
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

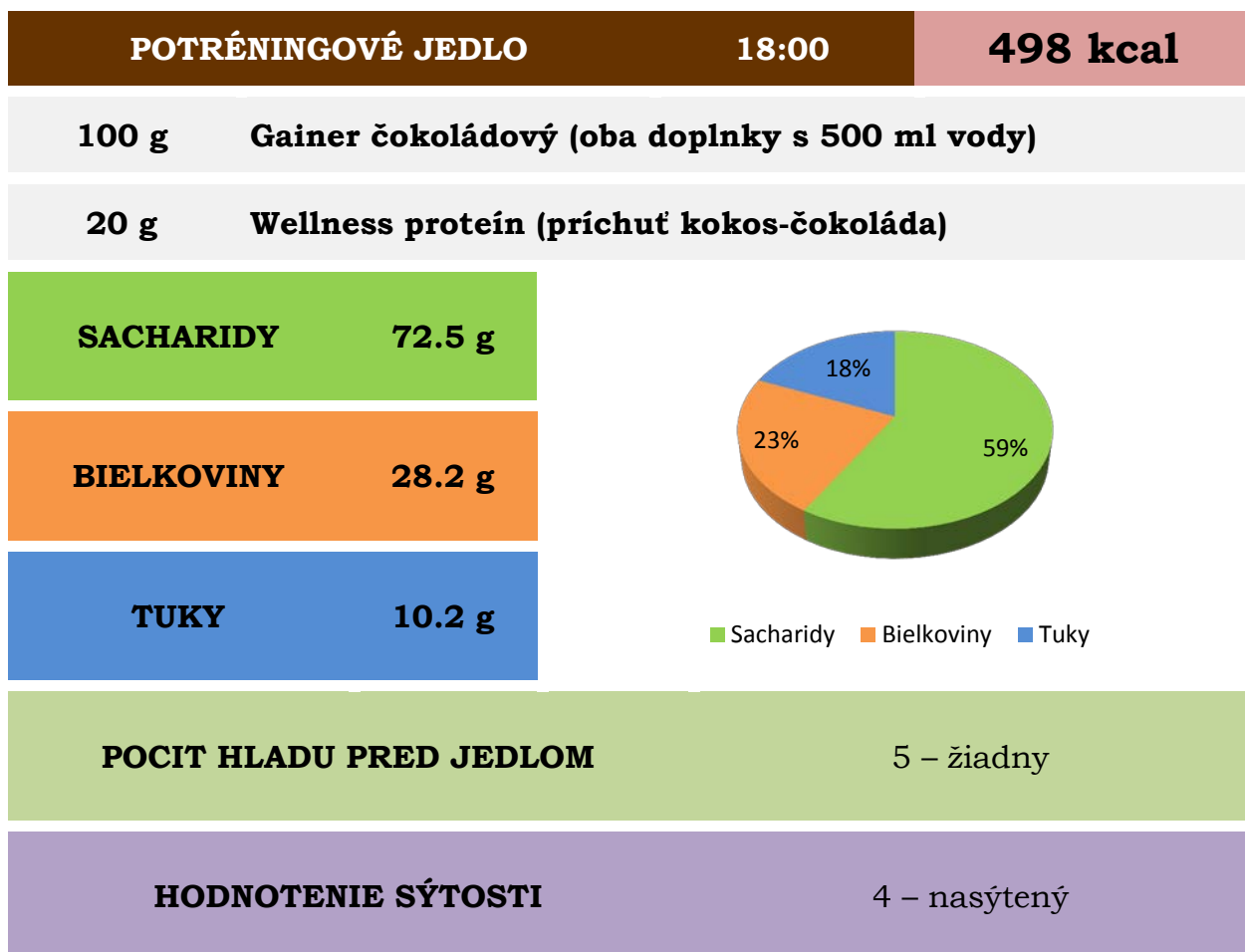
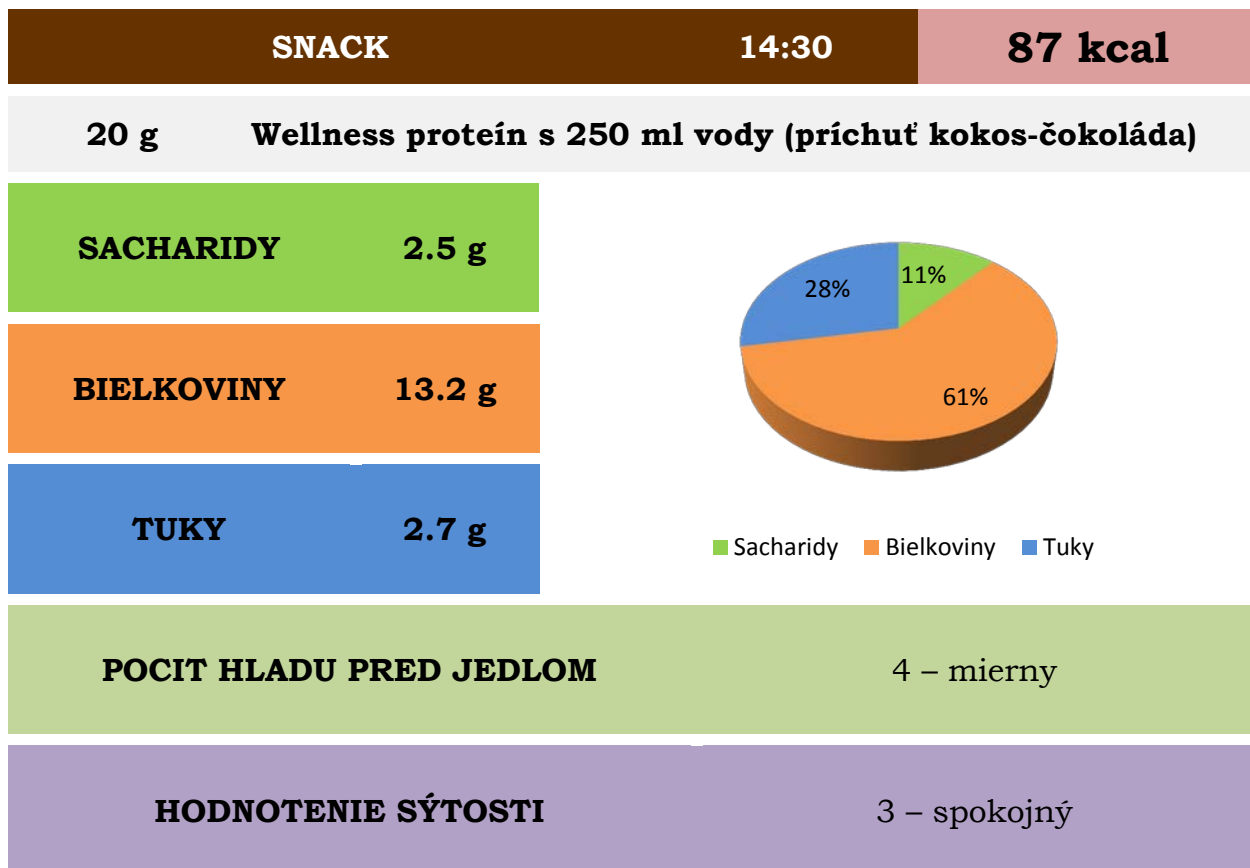
POCIT HLADU PRED JEDLOM

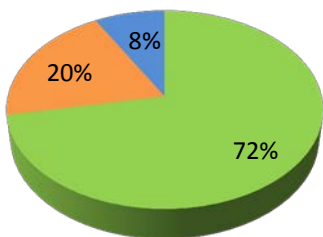
4 – mierny

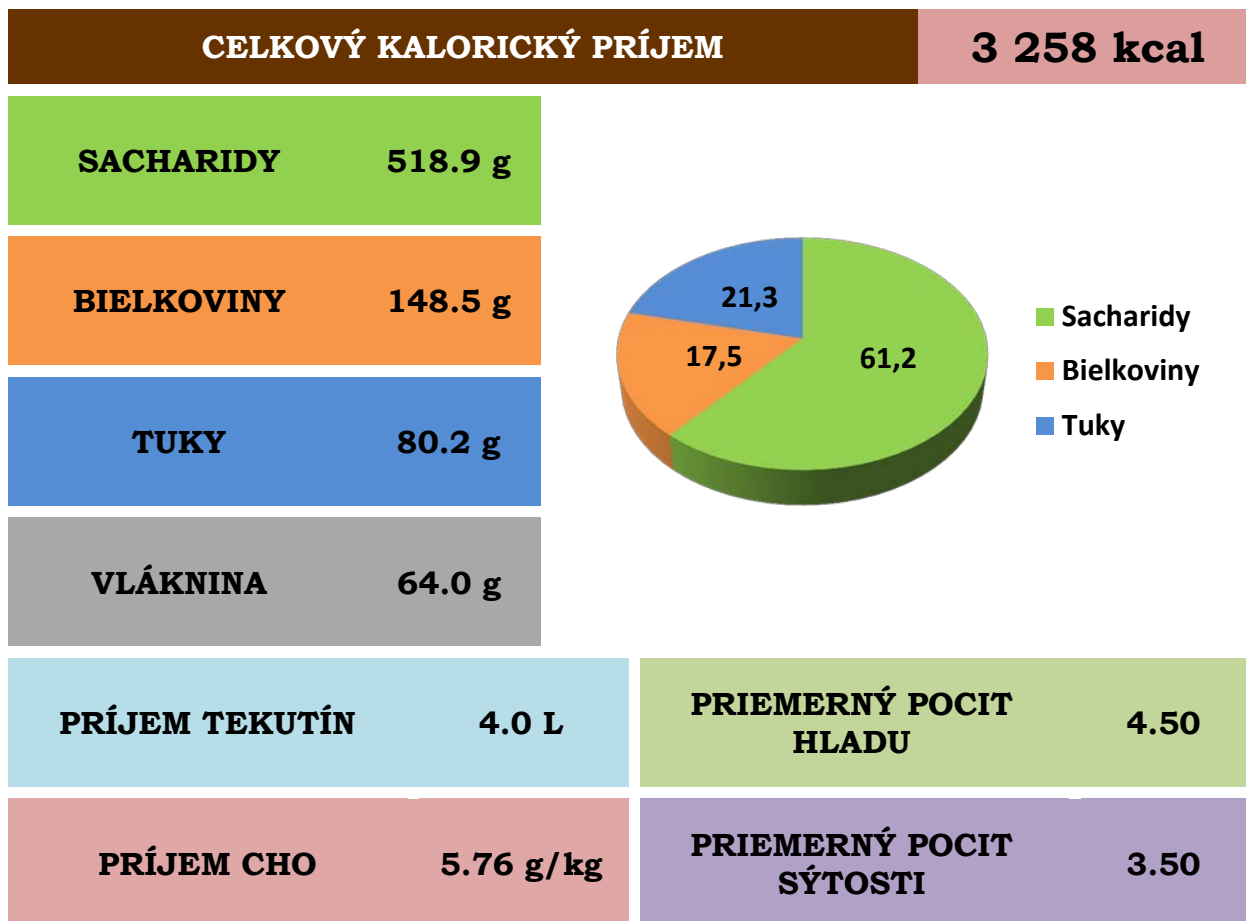
HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED		12:30-12:45	672 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
2 ks	Malé kuracie stehná pečené (len 1 zjedené s kožou)		
1 ks	Malé kuracie prsia pečené (zjedené bez kože)		
¼ taniera	Biela ryža basmati varená		
¼ taniera	Zelené fazuľky dusené s trochou šunky		
1 pohár	Red'kovky čerstvé nakrájané na kolieska		
½ malého taniera	Šalát z listovej zeleniny		
6 plátkov	Melón Cantaloupe		
2 celé kolieska	Ananás čerstvý		
1 ks	Banán		
SACHARIDY		101.8 g	
BIELKOVINY		28.7 g	
TUKY		21.7 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	



VEČERA (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		19:00-19:10	744 kcal
½ taniera	Varené zemiaky bez šupky		
¼ taniera	Biela ryža basmati varená preliata šťavou z kuracieho soté		
¼ taniera	Šalát z tuniaka z konzervy a zelených fazuliek		
2 poháre	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačiky		
10 ks	Cherry paradajky		
1 pohár	Šalát z čerstvých paprík (zelená, červená, žltá)		
2 hrste	Rukola čerstvá		
½ taniera	Šalát z listovej zeleniny		
5 ks	Olivy zelené zavárané bez kôstok		
2 PL	Cibuľa šalotka zaváraná		
SACHARIDY		136.7 g	
BIELKOVINY		37.6 g	
TUKY		6.9 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI			3 – spokojný



STREDA – 8.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ PO 30-MIN BICYKLOVANÍ		89.7 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU 3

RAŇAJKY (po 30-min bicyklovaní, v hoteli, hodnoty sú orientačné)		8:00-8:15	702 kcal
2 ks	Kiwi čerstvé		
4 plátky	Melón Cantaloupe		
2 celé kolieska	Ananás čerstvý		
5 ks	Sušené slivky bez kôstok		
1 miska	Biely jogurt		

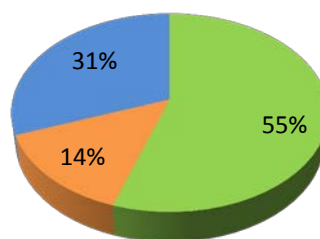
1 PL Tekvicové semiačka nesolené nepražené

1 PL Slnečnicové semiačka

SACHARIDY 91.3 g

BIELKOVINY 23.5 g

TUKY 22.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO **11:45-11:55** **290 kcal**
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

20 g Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)

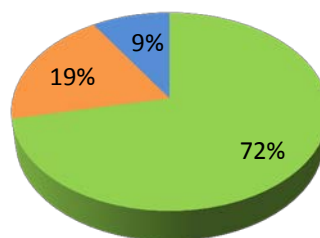
2 ks Jablko červené

1 ks Hruška

SACHARIDY 56.9 g

BIELKOVINY 15.2 g

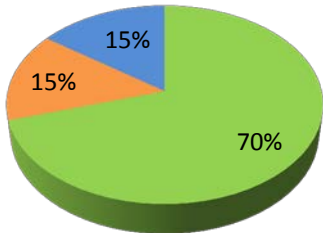
TUKY 3.2 g

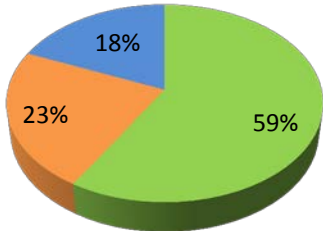


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

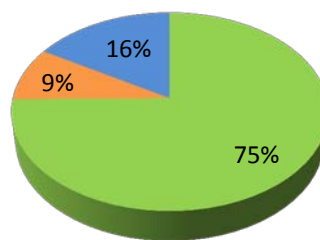
HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)		12:30-12:45	848 kcal
½ taniera	Varené rezance pšeničné zamiešané s olejom a pažitkou		
2 poháre	Varená fazuľa farebná veľká		
¼ taniera	Cvikla zaváraná nastrúhaná na rezance		
1 pohár	Karfiol zaváraný		
1 pohár	Šalát z čerstvých papriek (zelená, červená, žltá)		
1 pohár	Uhorka čerstvá bez šupky nakrájaná na mesiačiky		
½ malého taniera	Šalát z listovej zeleniny		
½ malého taniera	Kapusta zaváraná nastrúhaná na rezance		
8 ks	Cherry paradajky		
SACHARIDY		144.9 g	
BIELKOVINY		30.1 g	
TUKY		13.8 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		17:55	498 kcal
100 g	Gainer čokoládový (oba doplnky s 500 ml vody)		
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		72.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		28.2 g	
TUKY		10.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA		19:00-19:10	662 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
½ taniera	Pšeničné cestoviny Farfalle s paradajkovou omáčkou		
7 malých hlávok	Brokolica varená		
¼ taniera	Cvikla zaváraná nastrúhaná na rezance		
1 pohár	Šalát z čerstvých paprík (zelená, červená, žltá)		
2 hrste	Rukola čerstvá		
½ malého taniera	Šalát z listovej zeleniny		

SACHARIDY	122.1 g
BIELKOVINY	14.3 g
TUKY	11.9 g



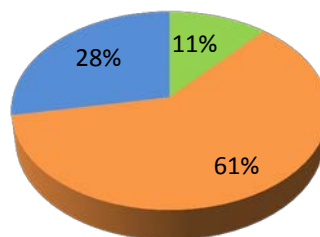
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

DRUHÁ VEČERA	19:45	87 kcal
---------------------	--------------	----------------

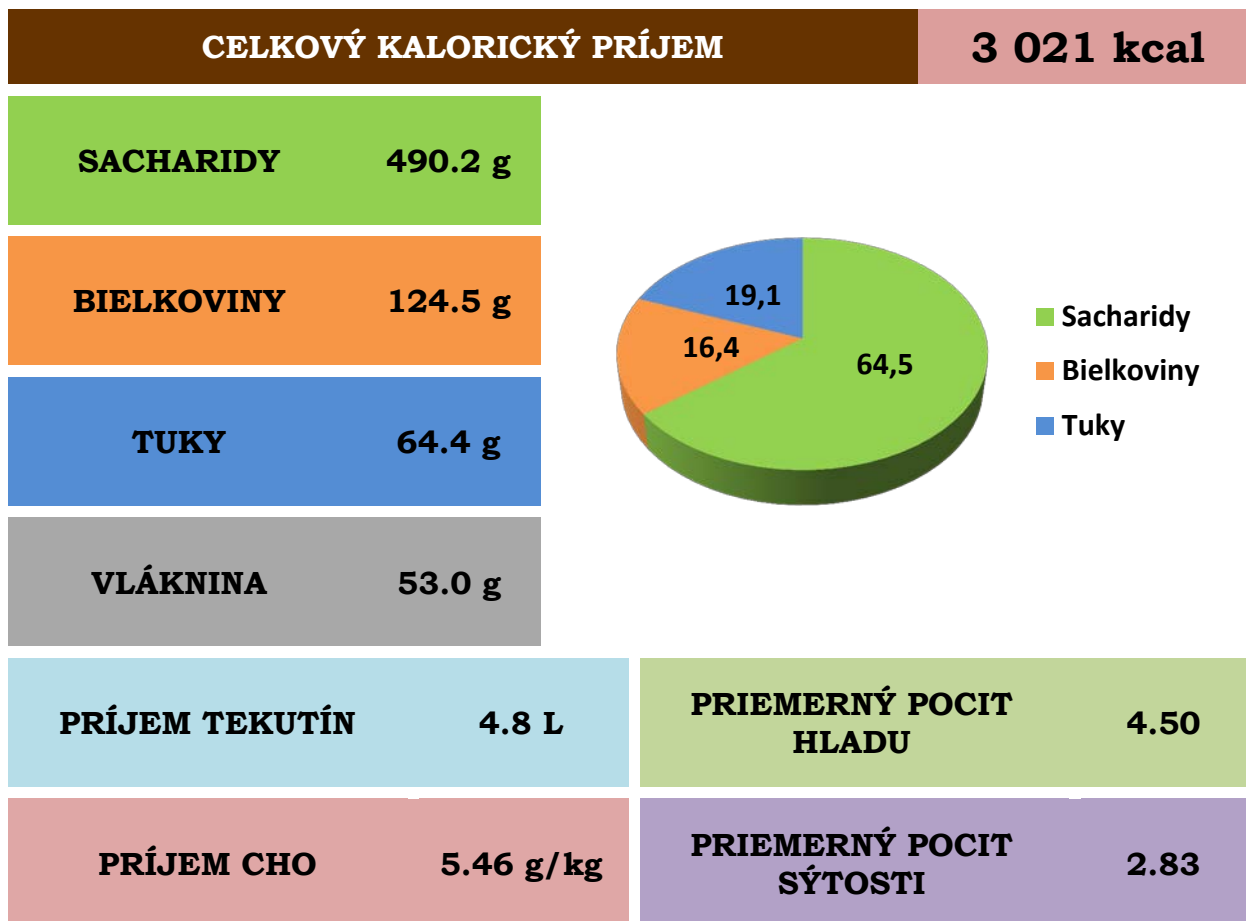
20 g	Wellness proteín s 250 ml vody (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	2.5 g
BIELKOVINY	13.2 g
TUKY	2.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

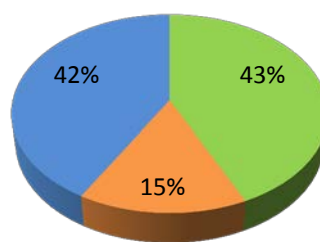


UTOROK – 7.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU 3

RAŇAJKY		7:35-7:42	663 kcal
348 g	Varená pohánka lúpaná krúpy (100 g suchej, namočená 2 dni)		
2 ks	Vajcia varené		
20 g	Maslo		
1 PL	Rozmarín sušený		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	69.9 g
BIELKOVINY	24.8 g
TUKY	30.1 g

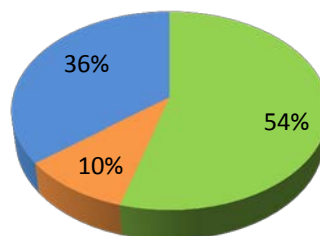


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA (z pripravenej misky v autobuse)		10:45-10:55	1 019 kcal
459 g	Varený pšeničný bulgur (103 g suchého, namočený 24 hodín)		
50 g	Mandle v šupke (30 g suchých, namočené 2 dni)		
5 PL	Sladené kakao Alnatura		
30 g	Domáci ríbezľový džem		
20 g	Maslo		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	131.4 g
BIELKOVINY	24.0 g
TUKY	38.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED

(v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)

11:45-12:05

873 kcal

1 miska Vývar/bujón

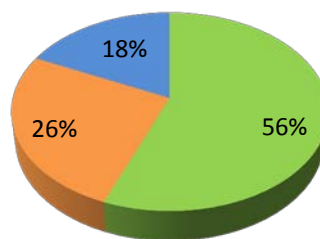
1 plátok Hovädzie mäso dusené

1 plátok Bravčové mäso dusené

 $\frac{1}{4}$ taniera Biela ryža varená

3 ks Zemiaky varené bez šupky (v celku)

2 malé taniere Ovocný šalát (jablko, hrozno zelené, zavárané broskyne, hruška)

SACHARIDY 121.9 g**BIELKOVINY 56.9 g****TUKY 17.3 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OLOVRANT

(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

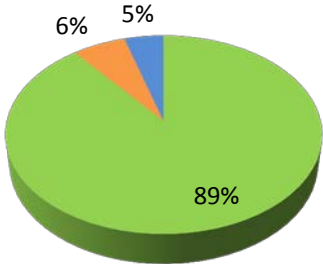
15:40-15:55

452 kcal

2 ks Hruška čerstvá

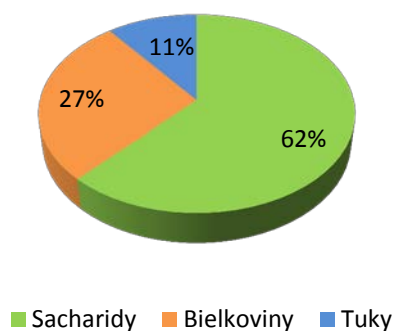
3 ks Marhuľa čerstvá

2 ks Nektárinka čerstvá

1 malý tanier	Hrozno zelené (12 bobuliek) a fialové (34 bobuliek)	
SACHARIDY	109.7 g	 6% 5% 89% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	7.6 g	
TUKY	2.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

VEČERA		19:30-19:45	439 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
¼ taniera	Šalát z čerstvých papriek (zelená, červená, žltá)		
1 pohár	Uhorka čerstvá bez šupky		
¼ taniera	Rukola čerstvá		
¼ taniera	Šalát z listovej zeleniny		
¼ taniera	Kapusta nastrúhaná na rezance		
2 naberačky	Šampiňóny zavárané		
1 naberačka	Dusená zelenina (mrkva, hrášok, kaleráb, zelené fazuľky)		
½ plátku	Hovädzie mäso dusené so šampiňónmi a cibuľou		
½ malého taniera	Varené zemiaky bez šupky		
1 PL	Pažítka čerstvá		

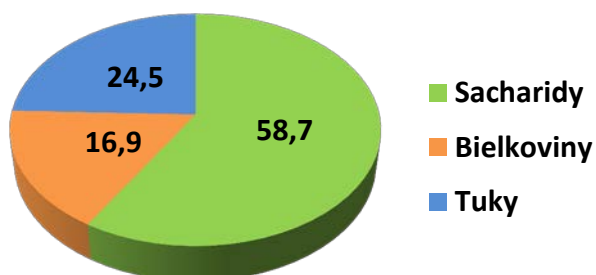
SACHARIDY	71.6 g
BIELKOVINY	31.7 g
TUKY	5.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 446 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	504.5 g
BIELKOVINY	145.0 g
TUKY	93.5 g
VLÁKNINA	105.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	2.3 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.00
PRÍJEM CHO	5.53 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.60

PONDELOK – 6.7.2015

HMOTNOSŤ O 12:00

91.0 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.5 hod

KVALITA SPÁNKU

3

RAŇAJKY

9:35-9:45

1 097 kcal

5 ks

Celozrnný žitno-pšeničný chlieb z kvásku (170 g, bez kôrky, výroba mojej mamy)

500 ml

Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)

71 g

Syr eidam 45 %

1 ks

Paradajka čerstvá (132 g)

10 g

Maslo

SACHARIDY

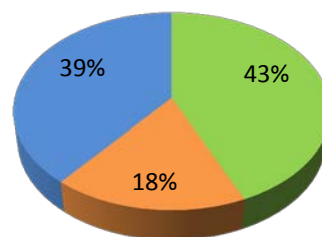
118.7 g

BIELKOVINY

48.1 g

TUKY

47.6 g



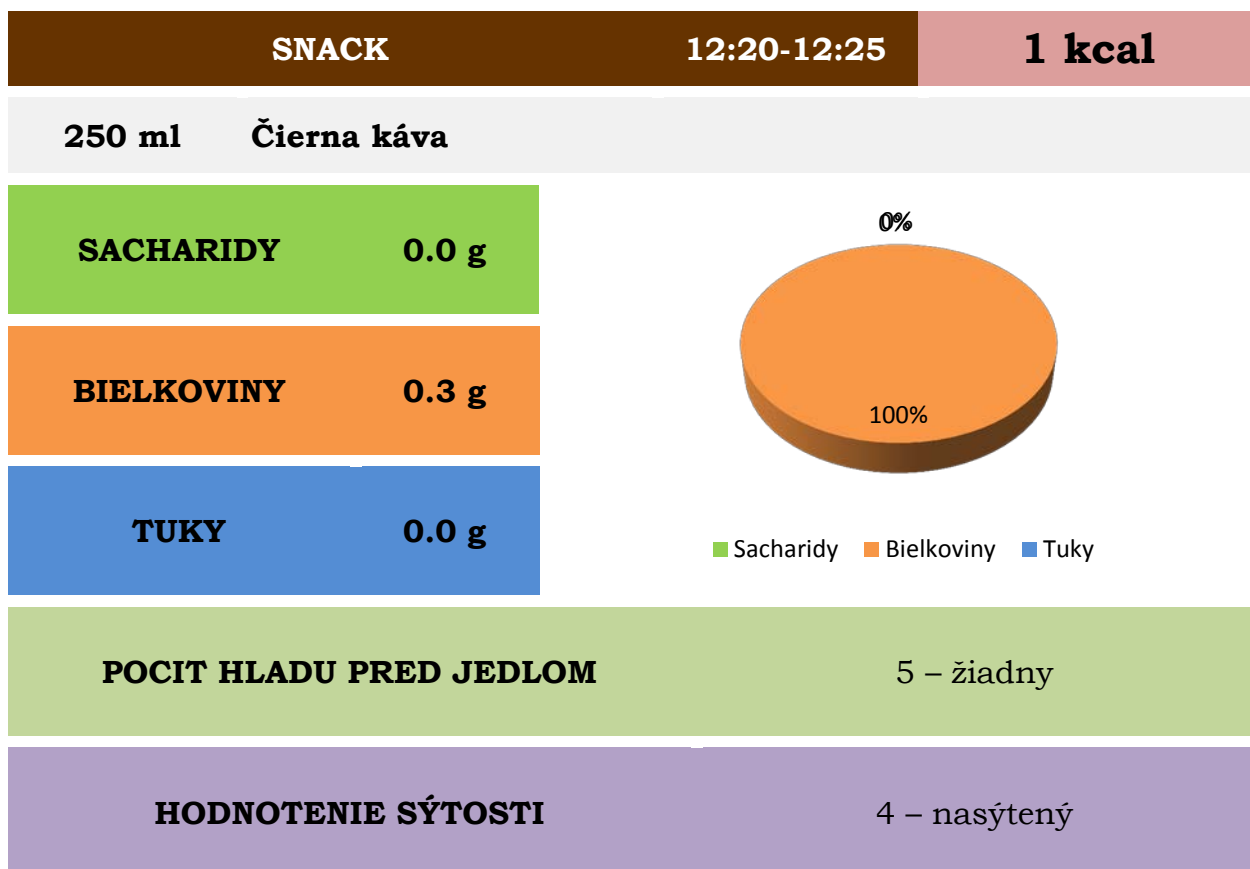
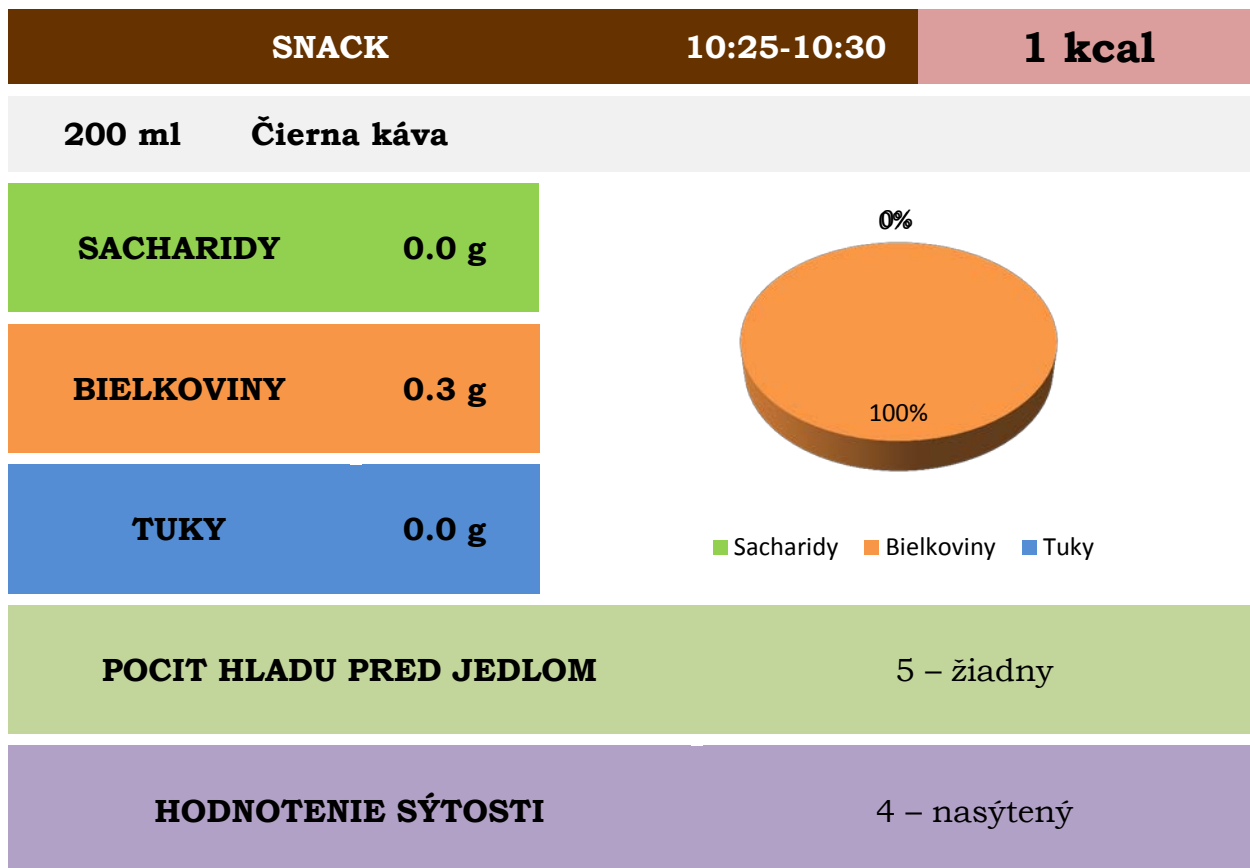
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

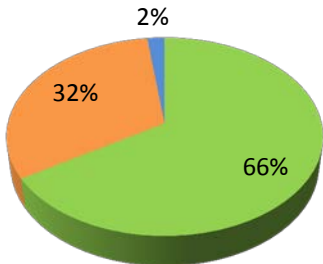
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

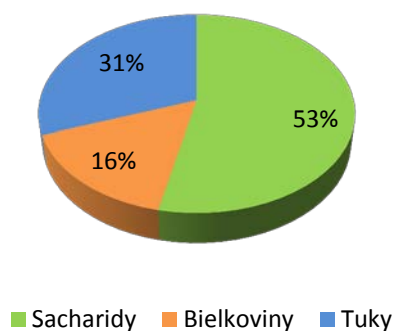
4 – nasýtený



DESIATA		12:35-13:00	176 kcal
750 ml	Hovädzí vývar s vňaťou		
600 ml	Zeleninové smoothie (zloženie nižšie, s 500 ml prefiltrovanej vody)		
100 g	Hlávkový šalát (domáci)		
40 g	Rukola čerstvá (domáca)		
3 PL	Med lesný		
SACHARIDY		29.5 g	 2% 32% 66% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		14.2 g	
TUKY		0.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		14:00-14:15	961 kcal
103 g	Špaldové špagety (suchá váha, značka Alnatura)		
74 g	Syr eidam 45 %		
3 PL	Domáci pikantný kečup		
36 g	Pór čerstvý		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
½ ČL	Himalájska soľ		

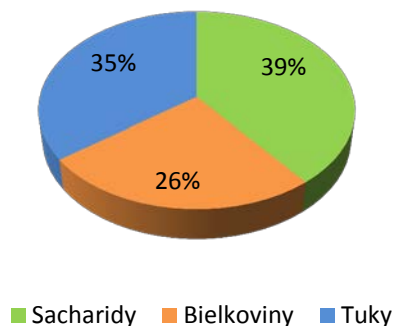
SACHARIDY	124.8 g
BIELKOVINY	37.5 g
TUKY	31.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		21:00-21:10	649 kcal
212 g	Varené cestoviny z celozrnnej tvrdej pšenice Farfalle (80 g suchých, značka Alnatura)		
4 ks	Vajcia (231 g)		
240 g	Lečo domáce (paprika, paradajka)		
1 hrst'	Rozmarín čerstvý		
1 hrst'	Medovka čerstvá		
½ ČL	Himalájska soľ		

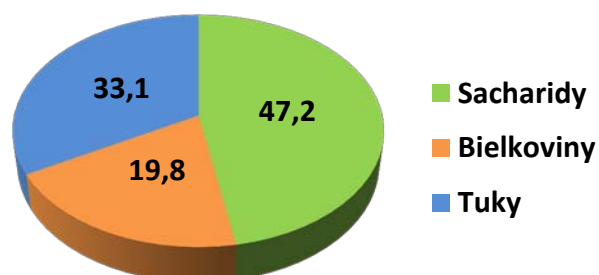
SACHARIDY	63.0 g
BIELKOVINY	40.9 g
TUKY	25.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	------------------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

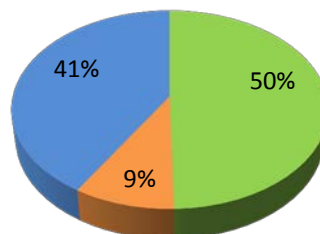
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**2 883 kcal****SACHARIDY 336.0 g****BIELKOVINY 141.0 g****TUKY 104.7 g****VLÁKNINA 23.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 5.8 L****PRÍEMERNÝ POCIT HLADU 4.66****PRÍJEM CHO 3.69 g/kg****PRÍEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.83****NEDEĽA – 5.7.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****91.6 kg****DĹŽKA SPÁNKU****6.5 hod****KVALITA SPÁNKU****3****RAŇAJKY****8:50-8:57****742 kcal****347 g Ovsené vločky prevarené (100 g suchých, namočené cez noc)****100 g Domáca zmrzlina so smotany 33 %, jogurtu, prírodného trstinového cukru a hrozienok****90 g Mandle v šupke (25 g suchých, namočené 24 hodín)**

1 PL	Strúhaný kokos
2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá

SACHARIDY 91.4 g

BIELKOVINY 16.8 g

TUKY 33.8 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO 12:45 **454 kcal**

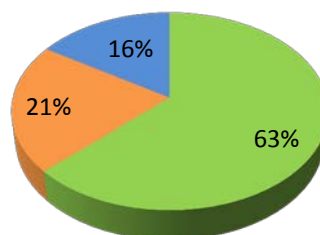
6 tabliet Aminostrong s 250 ml vody

100 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.2 g

BIELKOVINY 23.5 g

TUKY 7.9 g



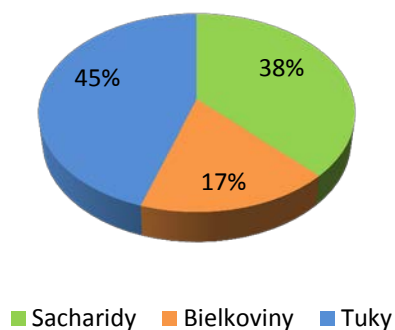
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

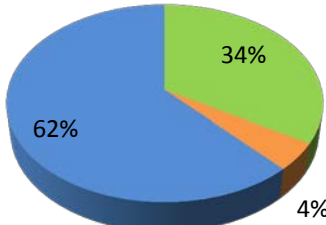
HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED		14:15-14:35	1 504 kcal
5 ks	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (229 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
144 g	Syr eidam 45 %		
400 ml	Kefir z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)		
22 g	Maslo		
1 hrst'	Rozmarín sušený		
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		

SACHARIDY	140.9 g
BIELKOVINY	65.7 g
TUKY	75.0 g

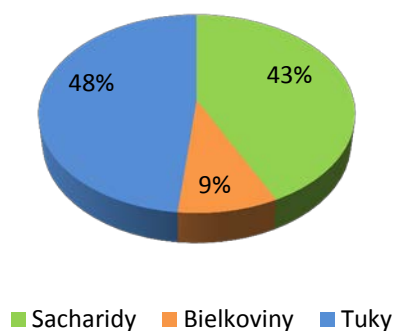


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		17:00-17:15	537 kcal
1 ks	Nanuk Pegas Premium mandľový		
50 g	Mliečna čokoláda 32 %		
SACHARIDY		44.8 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		6.0 g	
TUKY		36.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		20:25-20:55	1 923 kcal
352 g	Maliny čerstvé (úroda mojich rodičov)		
212 ml	Ovčí jogurt biely PD Dolná Mariková (170 g)		
200 ml	Ovčí jogurt biely Koliba ZP Kraľovany (180 g)		
5 ks	Domáce Tiramisu (325 g, dlhé talianske piškóty, mascarpone, smotana 33 %, vanilkový cukor)		
2 ks	Celozrnný žitno-pšeničný chlieb z kvásku (103 g, bez kôrky, výroba mojej mamy)		
69 g	Horká čokoláda 70 %		

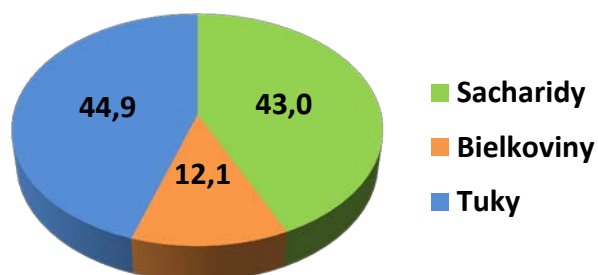
SACHARIDY	202.6 g
BIELKOVINY	42.9 g
TUKY	102.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	5 161 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	549.9 g
BIELKOVINY	154.9 g
TUKY	255.4 g
VLÁKNINA	28.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	5.8 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.40
PRÍJEM CHO	6.00 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

SOBOTA – 4.7.2015

ODHADOVANÁ HMOTNOSŤ

90.0 kg

DĹŽKA SPÁNKU

8.0 hod

KVALITA SPÁNKU

5

RAŇAJKY

(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

9:00-9:15

1 510 kcal

6 ks Malá bagetka z pšeničnej múky

11 ks Syr cheddar plátky

4 naberačky Biely jogurt

5 ks Slivky zavárané s kôstkami

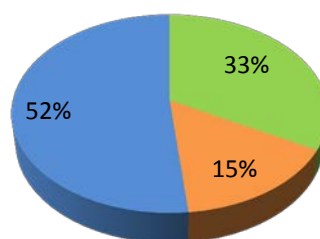
2 ks Med

30 g Maslo

SACHARIDY 125.6 g

BIELKOVINY 58.6 g

TUKY 87.5 g



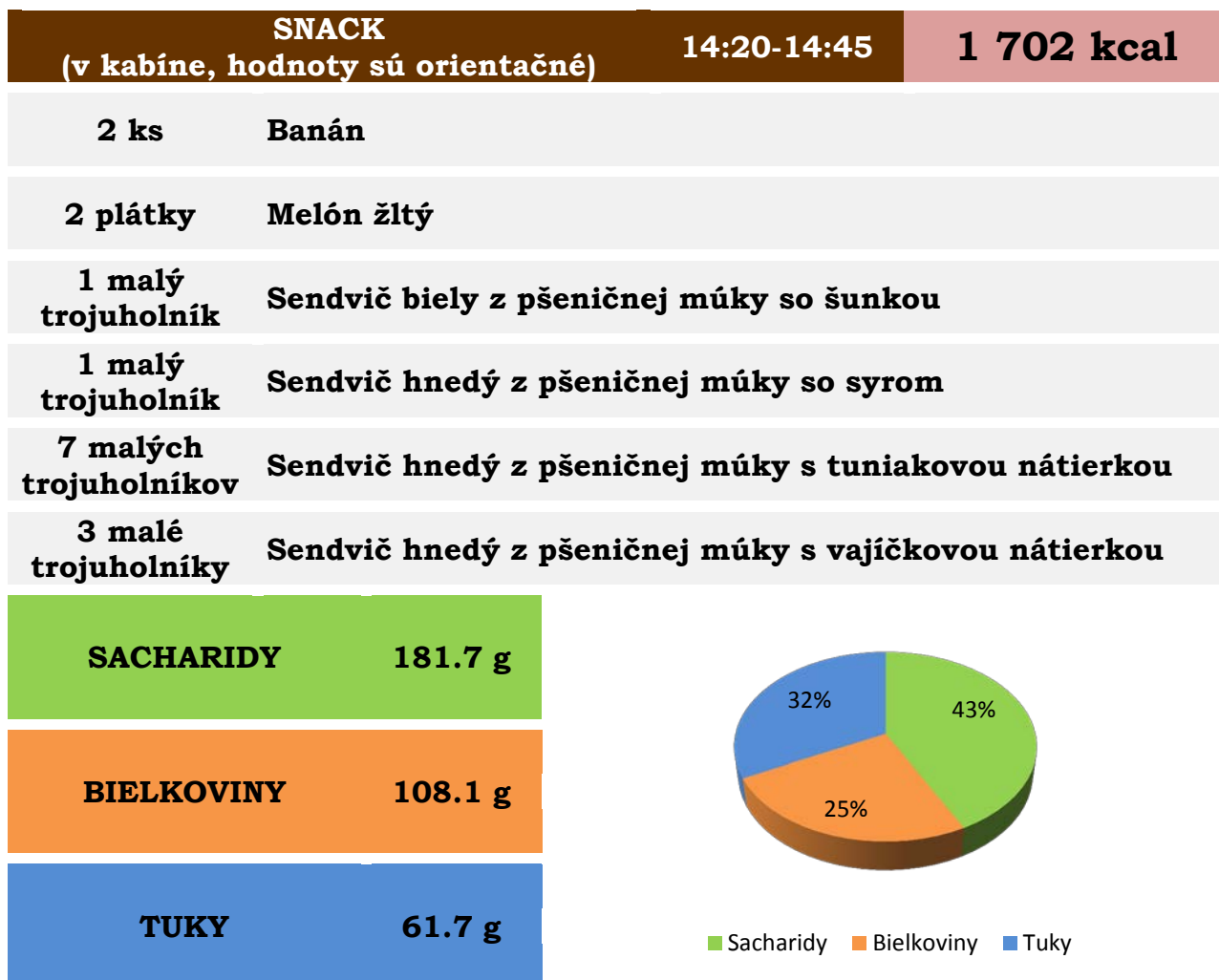
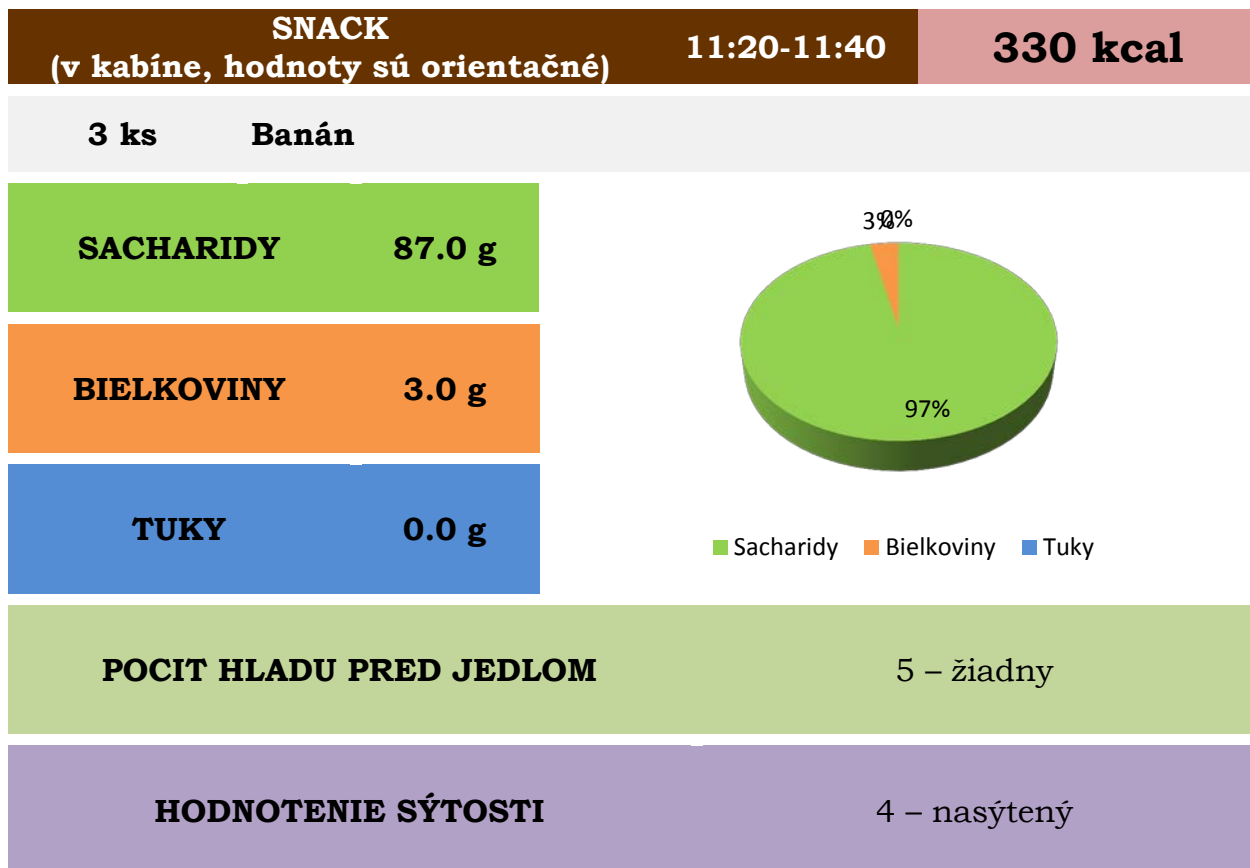
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený



POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)

15:30-15:40

846 kcal

1 tanier Šalát z listovej zeleniny, červenej kapusty a papriky

½ taniera Ryža biela varená

2 naberačky Pečené fazule s paradajkovou omáčkou

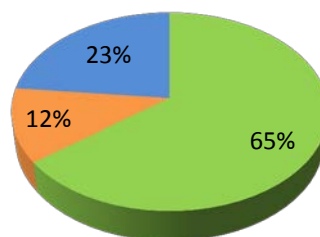
2 ks Celozrnný chlieb

1 hrnček Smotanová hribovo-šunková omáčka

SACHARIDY 139.5 g

BIELKOVINY 25.8 g

TUKY 22.4 g



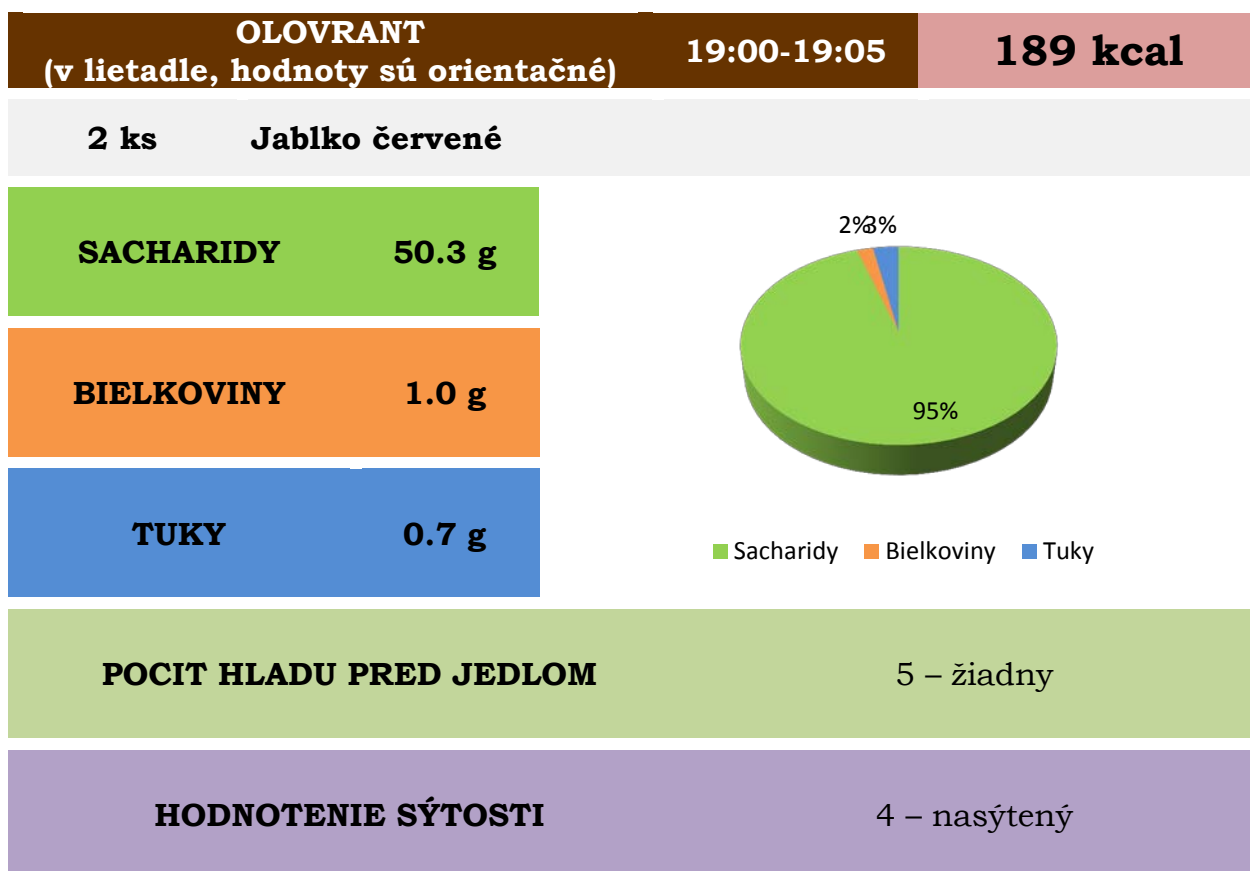
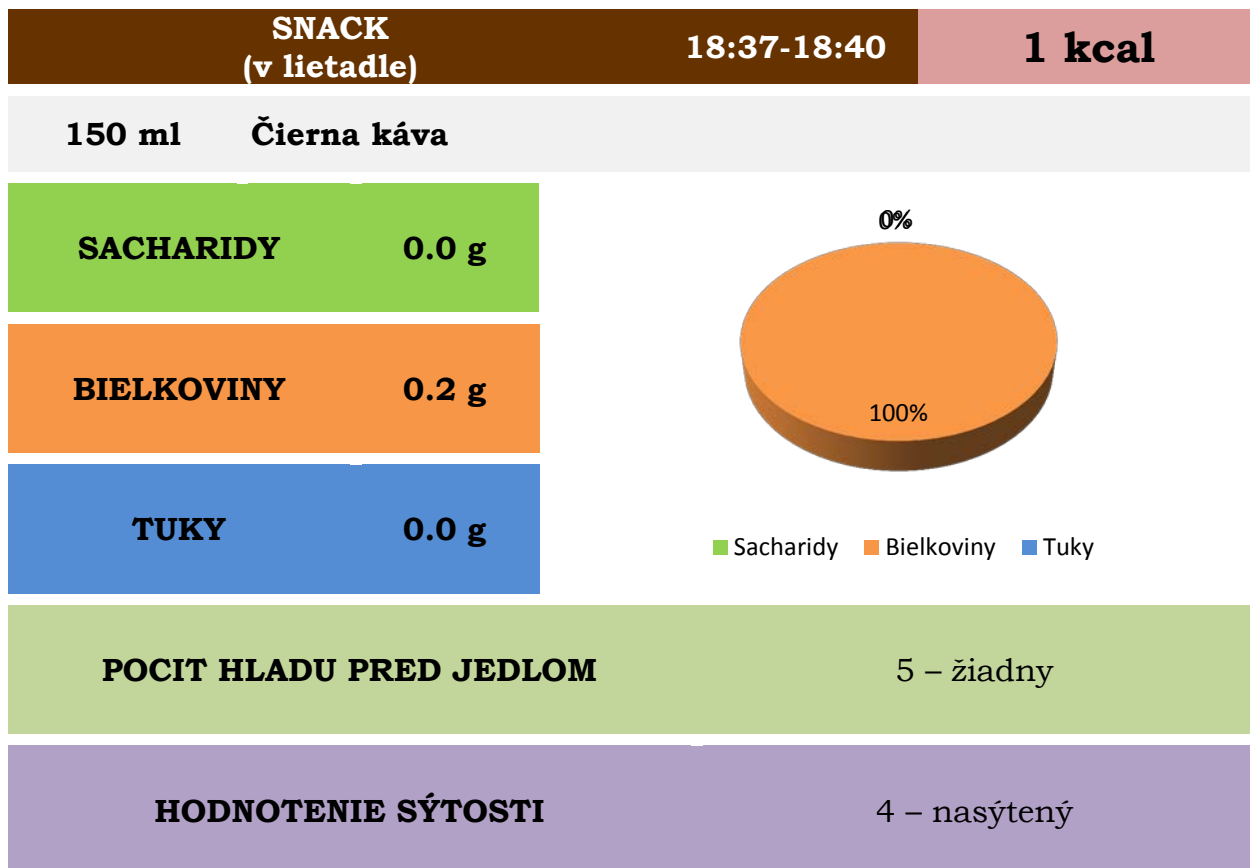
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

5 – prejedený



Večera (v lietadle, hodnoty sú orientačné)		20:40-20:50	659 kcal
--	--	--------------------	-----------------

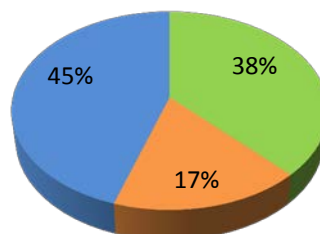
2 ks	Malá tmavá pšeničná bageta so syrom, maslom a zelenou paprikou
-------------	---

150 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	62.5 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	28.6 g
-------------------	---------------

TUKY	33.1 g
-------------	---------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	---------------------

DRUHÁ VEČERA (doma, škótskeho času to bolo 23:15-23:20)		00:15-00:20	320 kcal
---	--	--------------------	-----------------

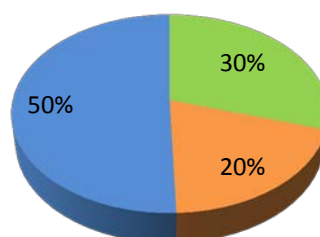
200 ml	Kefir z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)
---------------	--

300 ml	Mlieko šetrne pasterizované (BIO farma Vavřinec)
---------------	---

SACHARIDY	23.4 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	15.5 g
-------------------	---------------

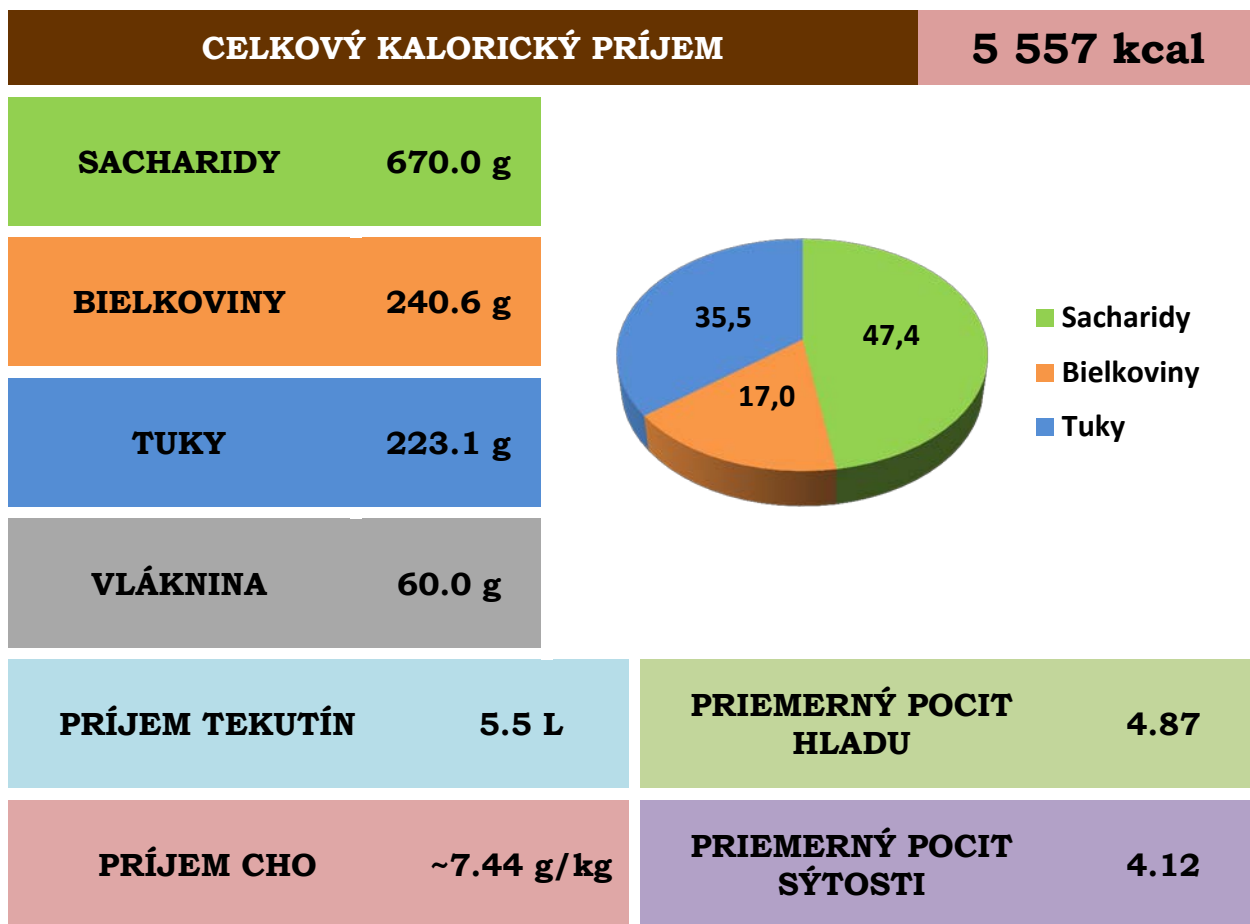
TUKY	17.7 g
-------------	---------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

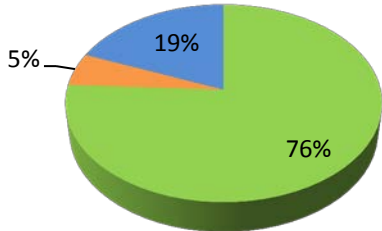
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

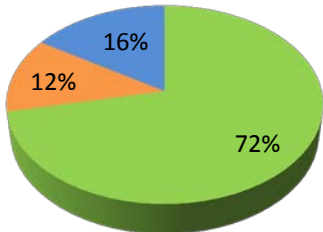
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	---------------------



PIATOK – 3.7.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.2 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	5.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

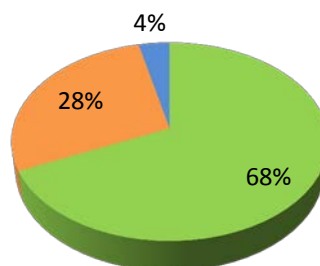
RAŇAJKY		7:30-8:05	734 kcal
200 g	Datle sušené bez kôstok nesírené		
37 g	Mandle v šupke (25 g suchých, namočené 24 hodín)		
SACHARIDY		131.4 g	
BIELKOVINY		9.3 g	
TUKY		14.5 g	
			
		Sacharidy Bielkoviny Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

SNACK (v lietadle, hodnoty sú orientačné)		8:50-9:00	543 kcal
1 ks	Malá pšeničná bageta so syrom, maslom a zelenou paprikou		
2 ks	Banán		
150 ml	Čierna káva		
SACHARIDY		101.9 g	
BIELKOVINY		17.5 g	
TUKY		10.1 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OBED		13:00-13:15	942 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
2 naberačky	Šalát z vareného kuskusu so zelenou paprikou, vňaťou a hrozienkami		
1 miska	Šalát z listovej zeleniny, červenej kapusty a červenej cibule		
1 a ½ plátkov	Treska		
5 ks	Zemiaky varené so šupkou (v celku)		
1/3 taniera	Ryža biela varená		
2 naberačky	Paradajková omáčka		
½ ČL	Soľ		

SACHARIDY 157.8 g**BIELKOVINY 65.3 g****TUKY 3.7 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

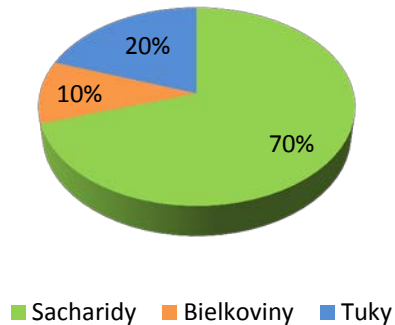
VEČERA		19:30-20:35	749 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
1 porcia	Zeleninová polievka s krúpami		
1 porcia	Zeleninové rizoto (skôr to bola rozvarená ryža s omáčkou) s opečeným pšeničným chlebom		
1 miska	Ovocný šalát (kiwi, červený melón, hrozno, pomaranč, iné)		

1 porcia	Dusené zelené fazuľky, mrkva a tekvica
1 ks	Malá bagetka z pšeničnej múky
6 g	Maslo

SACHARIDY	132.7 g
-----------	---------

BIELKOVINY	19.2 g
------------	--------

TUKY	16.5 g
------	--------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

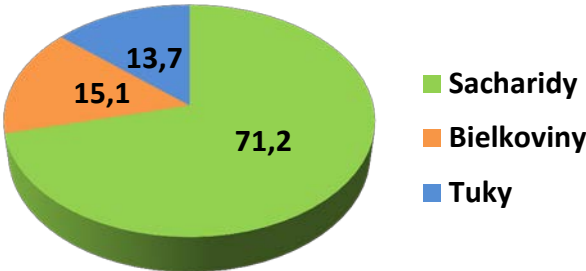
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	2 967 kcal
--------------------------	------------

SACHARIDY	523.8 g
-----------	---------

BIELKOVINY	111.3 g
------------	---------

TUKY	44.8 g
------	--------

VLÁKNINA	40.0 g
----------	--------



PRÍJEM TEKUTÍN	5.8 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.75
----------------	-------	-----------------------	------

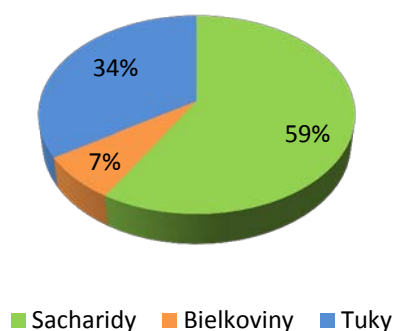
PRÍJEM CHO	5.81 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.75
------------	-----------	-------------------------	------

ŠTVRTOK – 2.7.2015

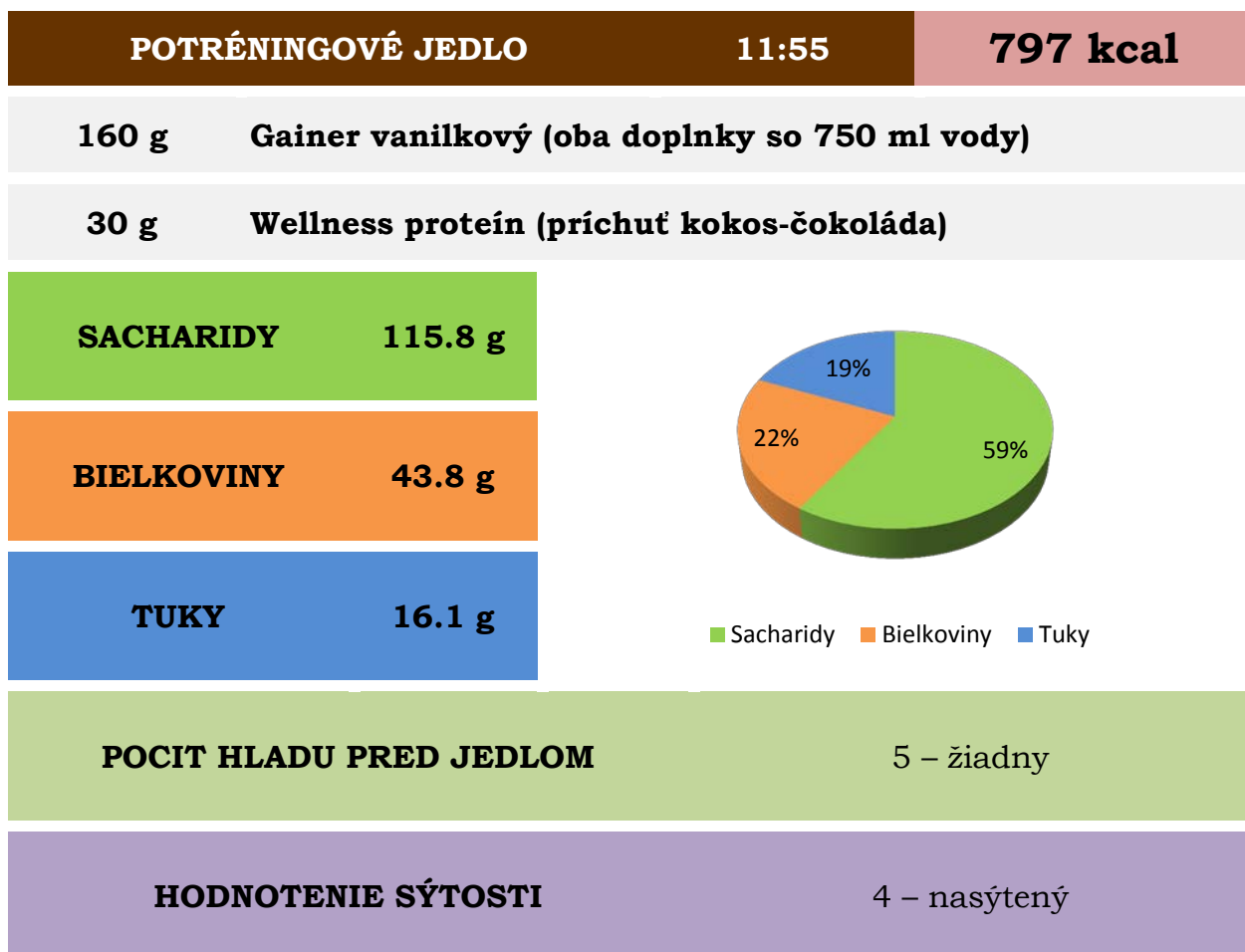
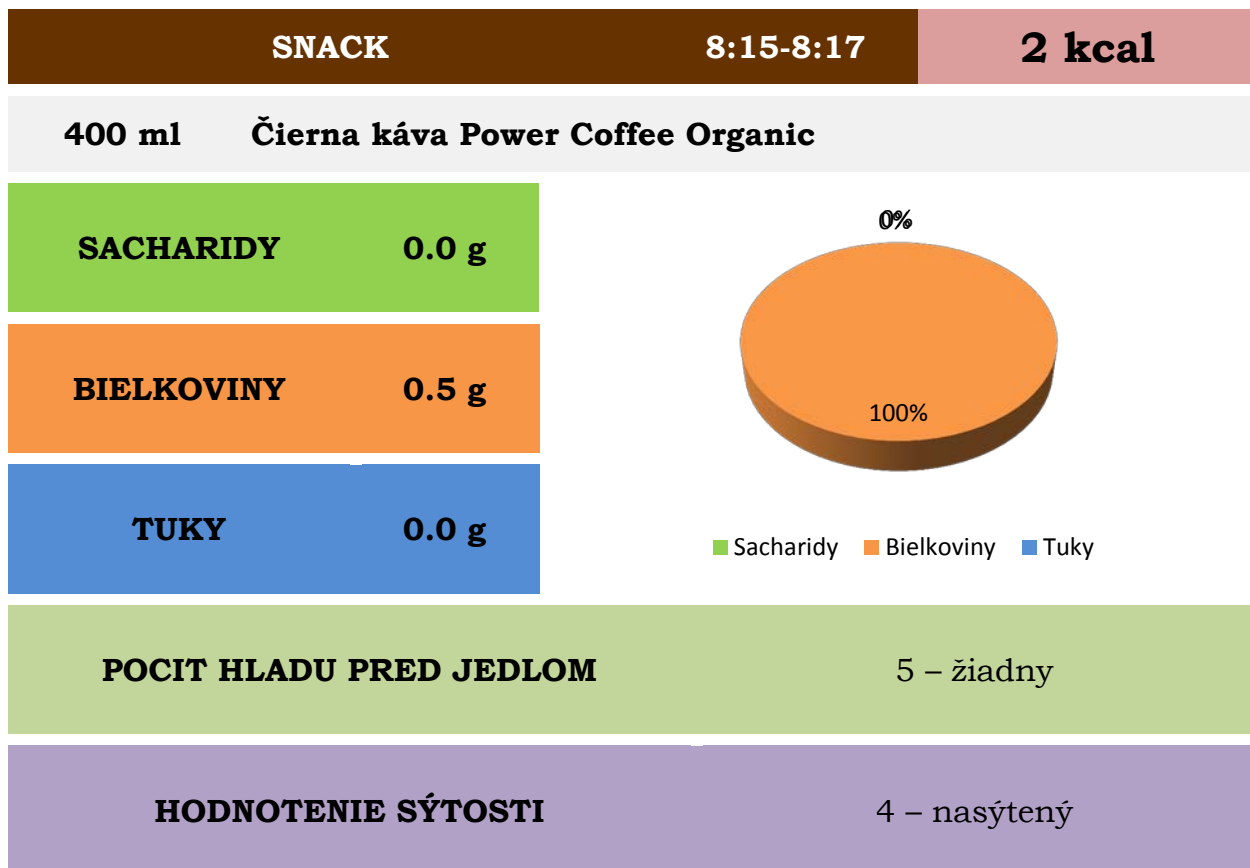
RANNÁ HMOTNOSŤ			89.6 kg
Dĺžka spánku	5.5 hod	Kvalita spánku	4

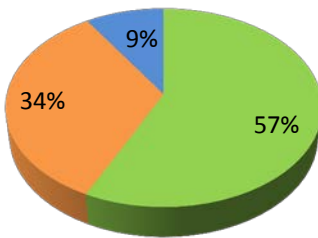
RAŇAJKY		7:45-7:55	1 023 kcal
456 g	Varené pšeno (113 g suchého, namočené 2 dni)		
100 g	Domáci ríbezľový džem		
38 g	Mandle v šupke (25 g suchých, namočené 24 hodín)		
15 g	Power extra panenský kokosový olej		
1 PL	Strúhaný kokos		
2 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

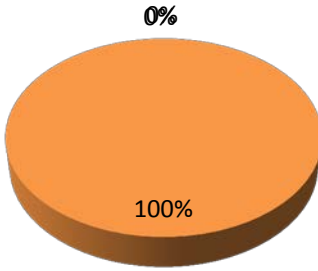
SACHARIDY	149.1 g
BIELKOVINY	18.8 g
TUKY	38.4 g

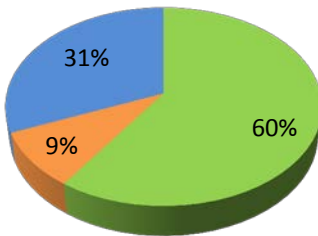


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



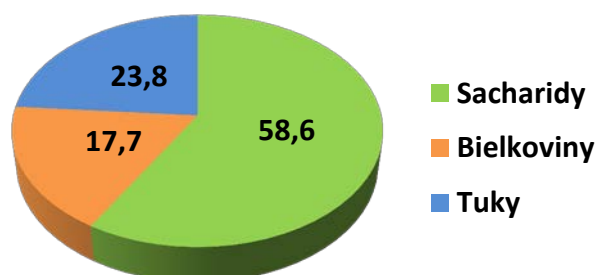
OBED		13:40-14:10	1 012 kcal
233 g	Pečený králik (váha čistého mäsa s trochou chrupaviek, domáci chov mojich rodičov)		
247 g	Varené celozrnné žitné cestoviny špirály (100 g suchých)		
359 g	Varená fazuľa mungo (100 g suchej, namočená 24 hodín)		
56 g	Ľadový šalát		
1 stonka	Zeler rapíkatý (42 g)		
70 g	Detský kečup		
1 ČL	Kardamón mletý		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 hrst'	Rozmarín sušený		
400 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		
SACHARIDY		136.4 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		80.4 g	
TUKY		9.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI			4 – nasýtený

SNACK		18:35-18:40	1 kcal
250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.3 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		19:00-19:15	1 038 kcal
1 a ½ misky	Jogurtový puding bez lepku (30 g prášku, zloženie nižšie)		
350 ml	Mlieko šetrne pasterizované (BIO farma Vavřinec)		
1 a ½ PL	Prírodný trstinový cukor		
5 ks	Celozrnný špaldový chlieb zo žitného kvásku (188 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
25 g	Maslo		
SACHARIDY	154.2 g	 60% 31% 9% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	23.7 g		
TUKY	36.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

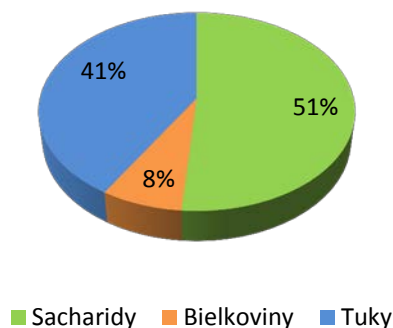
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 873 kcal****SACHARIDY 555.5 g****BIELKOVINY 167.5 g****TUKY 100.2 g****VLÁKNINA 43.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 6.0 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 5.00****PRÍJEM CHO 6.20 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 4.00****STREDA – 1.7.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****89.1 kg****DĹŽKA SPÁNKU 6.5 hod****KVALITA SPÁNKU 4****RAŇAJKY****7:50-7:55****1 144 kcal****423 g Varená quinoa (~127 g suchej, namočená 24 hodín)****34 g Lieskové orechy (24 g suchých, namočené 24 hodín)****75 g Domáci ríbezľový džem**

20 g	Power extra panenský kokosový olej
5 kociek	Mliečna čokoláda plnená mliečnym krémom (28 g)
1 ČL	Kurkuma mletá

SACHARIDY **144.3 g**

BIELKOVINY **20.7 g**

TUKY **51.6 g**



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

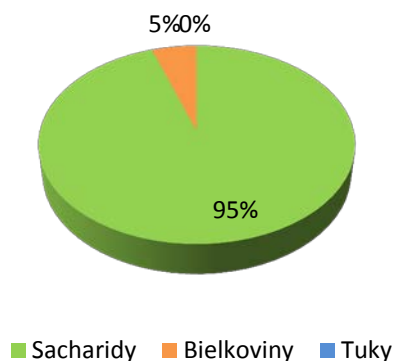
PREDZÁPASOVÉ JEDLO **10:00-10:05** **276 kcal**
(v kabíne)

3 ks **Banán**

SACHARIDY **70.9 g**

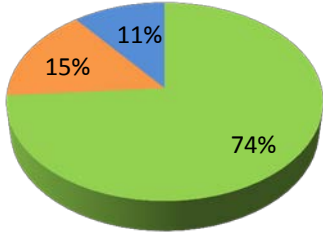
BIELKOVINY **3.9 g**

TUKY **0.0 g**



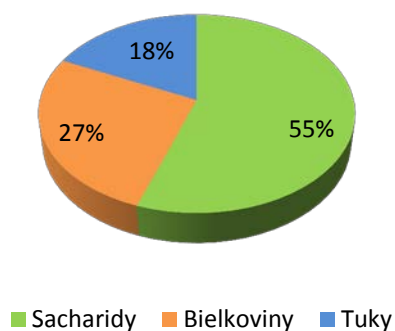
POCIT HLADU PRED JEDLOM 4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

POZÁPASOVÉ JEDLO (v kabíne)		13:05-13:25	834 kcal
100 g	Gainer vanilkový (oba doplnky s 500 ml vody)		
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
4 ks	Banán		
SACHARIDY		157.6 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		32.9 g	
TUKY		10.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OBED (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		13:30-13:45	1 144 kcal
2 taniere	Hovädzí vývar s mäsovými guľkami a rezancami		
4 plátky	Hovädzie mäso varené		
½ taniera	Zemiaky varené bez šupky		
½ taniera	Biela ryža varená		
2 ks	Broskyne zavárané so šťavou		

SACHARIDY	154.9 g
BIELKOVINY	74.6 g
TUKY	22.3 g

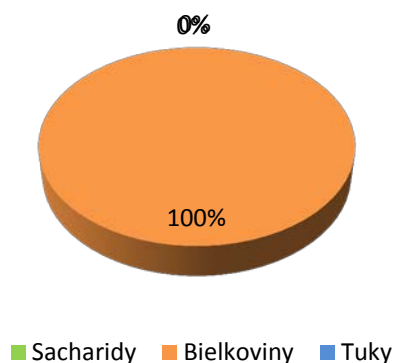


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	17:15-17:20	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA	18:20-18:50	819 kcal
---------------	--------------------	-----------------

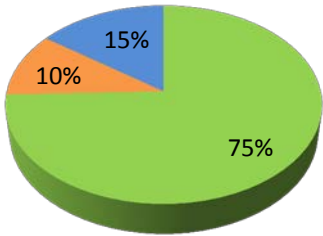
2 krajce	Celozrnný špaldový chlieb zo žitného kvásku (122 g, bez kôrky, vlastná výroba)
262 g	Varené cestoviny z celozrnnnej tvrdej pšenice Farfalle (100 g suchých, značka Alnatura)
55 g	Detský kečup

2 ks	Mrkva surová (59 g)
10 g	Raw kakaové maslo
½ ČL	Himalájska soľ

SACHARIDY	150.6 g
-----------	---------

BIELKOVINY	21.2 g
------------	--------

TUKY	13.5 g
------	--------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

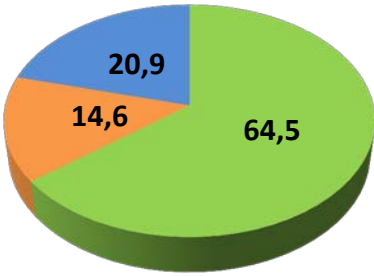
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 217 kcal
--------------------------	------------

SACHARIDY	678.3 g
-----------	---------

BIELKOVINY	153.8 g
------------	---------

TUKY	97.6 g
------	--------

VLÁKNINA	45.0 g
----------	--------



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN	5.5 L
----------------	-------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.83
-----------------------	------

PRÍJEM CHO	7.61 g/kg
------------	-----------

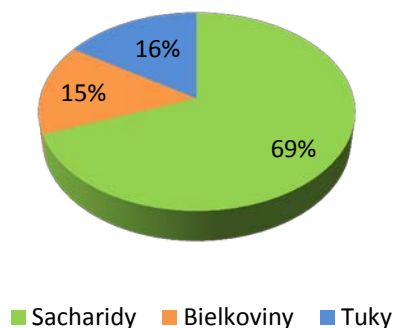
PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.50
-------------------------	------

UTOROK – 30.6.2015

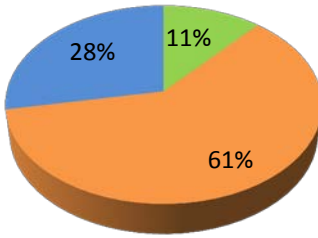
RANNÁ HMOTNOSŤ			90.4 kg
Dĺžka spánku	7.0 hod	Kvalita spánku	4

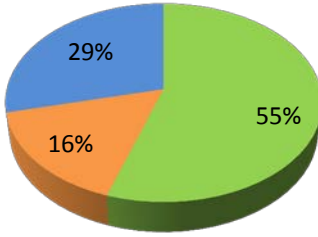
Raňajky		8:20-8:25	702 kcal
~400 g	Varený kuskus (~90 g suchého, namočený cez noc)		
130 g	Tvaroh odtučnený krémový		
3 PL	Domáci ríbezľový džem		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	118.5 g
BIELKOVINY	25.4 g
TUKY	12.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:05	87 kcal
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY	2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	13.2 g		
TUKY	2.7 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:10-12:25	1 305 kcal
342 g	Porcia pšeničných špagiet (~100 g suchých špagiet) s podusenou mrkvou, ľadovým šalátom, zelerom, cibuľou, extra pan. olivovým olejom a sójovou omáčkou Tamari urobených na extra pan. kokosovom oleji		
345 g	Varené špagety z tvrdej pšenice (~130 g suchých)		
61 g	Syr eidam 45 %		
53 g	Detský kečup		
½ ČL	Himalájska soľ		
SACHARIDY	175.1 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	51.2 g		
TUKY	40.6 g		

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

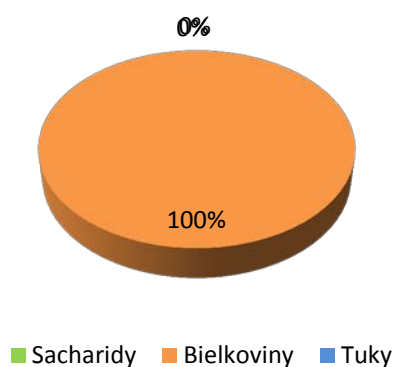
SNACK	12:40-12:45	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.5 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

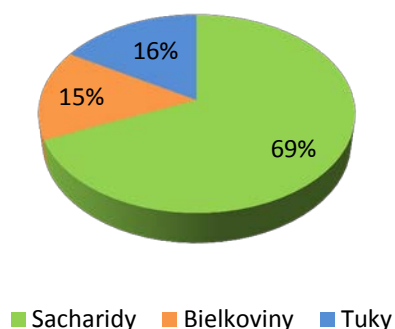
POTRÉNINGOVÉ JEDLO	16:20	499 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

120 g	Gainer jahodový s 500 ml vody
--------------	--------------------------------------

SACHARIDY	84.0 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	18.0 g
-------------------	---------------

TUKY	9.0 g
-------------	--------------



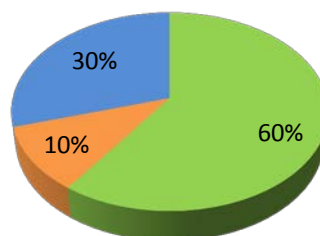
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA

17:40-18:20

1 410 kcal**388 g Varené celozrnné žitné cestoviny špirály (150 g suchých)****150 g Tvaroh odtučnený krémový****50 g Lieskové orechy (35 g suchých, namočené 20 hodín)****100 g Domáci ríbezľový džem****10 g Raw kakaové maslo****1 ČL Kurkuma mletá****2 PL Varené pšeničné cestoviny kolienka s tvarohom a medom****5 kociek Mliečna čokoláda plnená mliečnym krémom (28 g)****SACHARIDY 204.4 g****BIELKOVINY 36.1 g****TUKY 45.0 g**

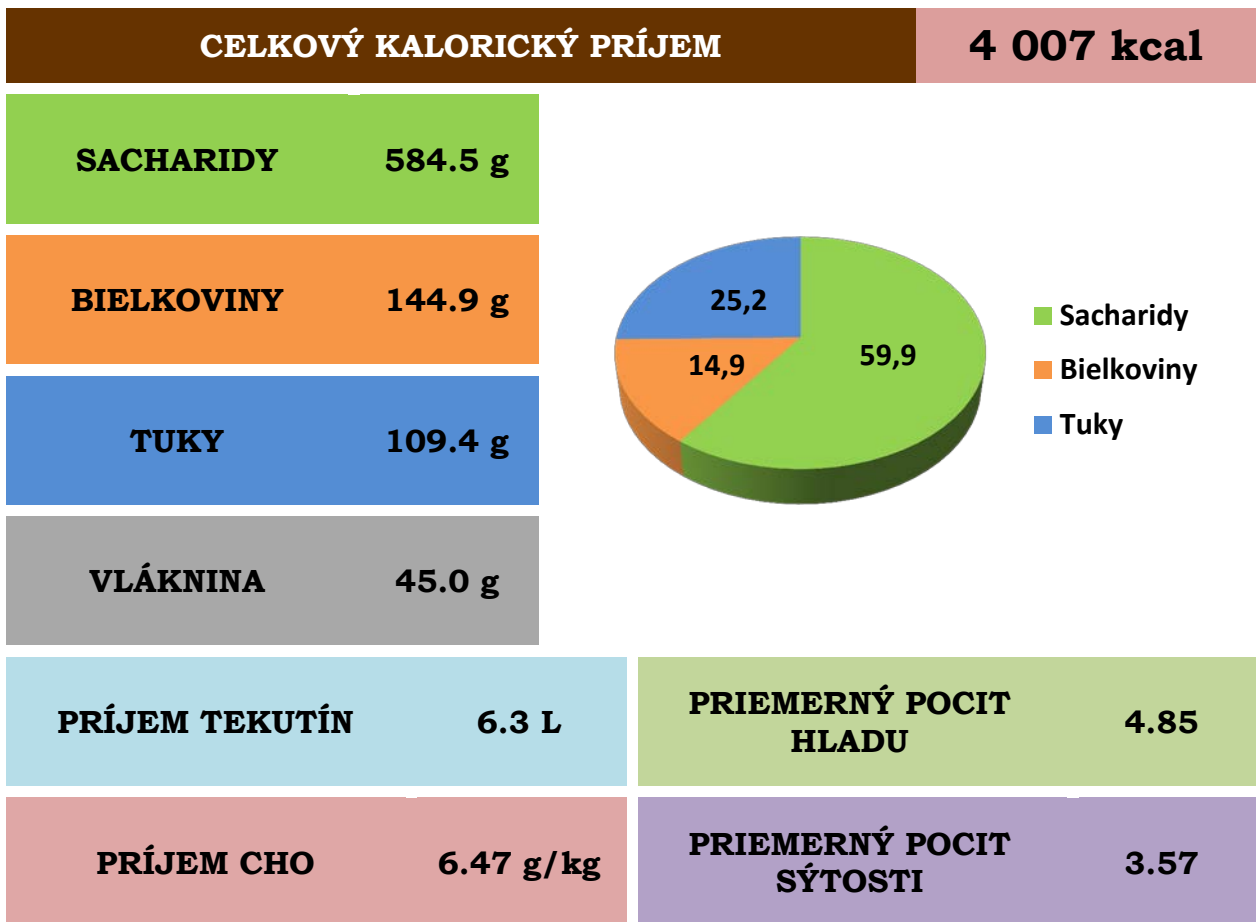
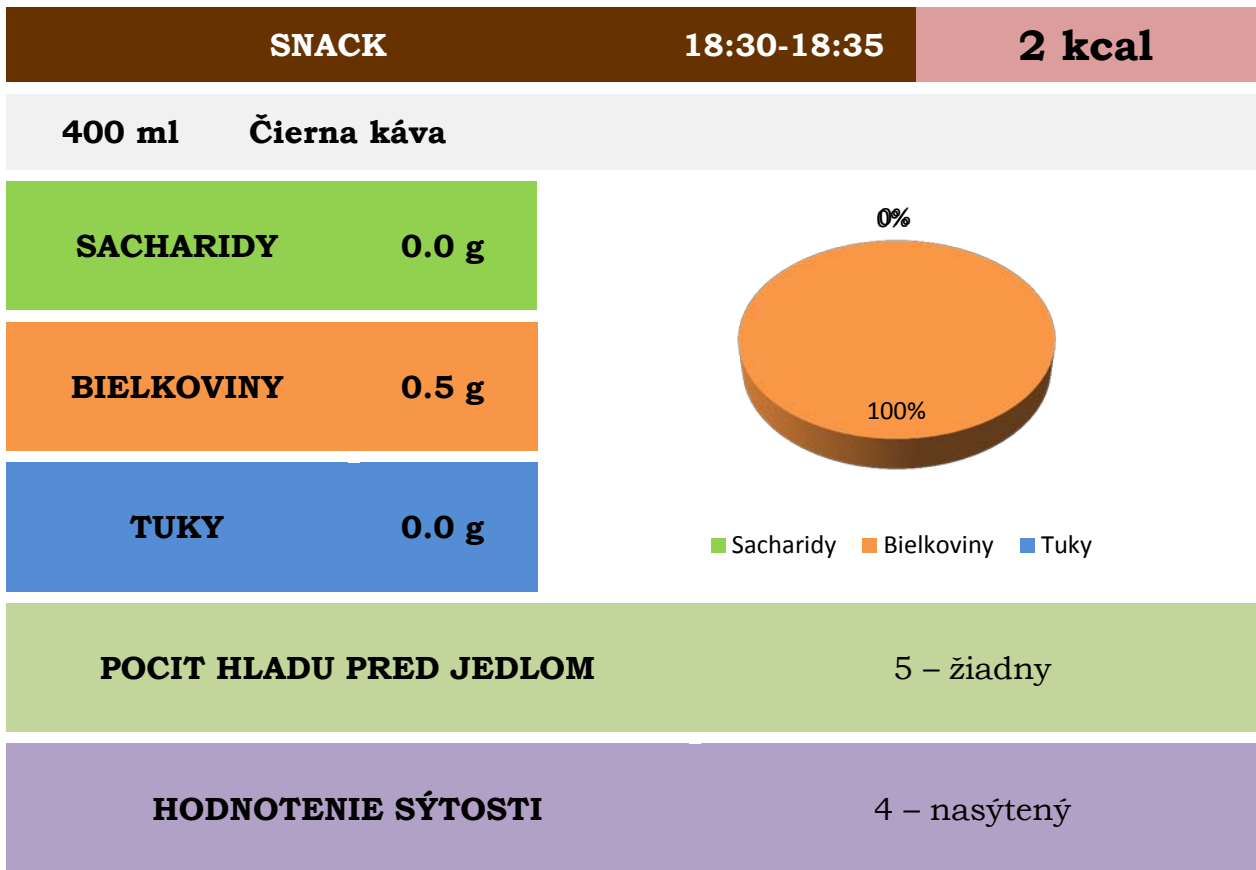
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený



PONDELOK – 29.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.8 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.5 hod

KVALITA SPÁNKU

2

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

11:35

416 kcal

100 g

Gainer jahodový s 500 ml vody

SACHARIDY

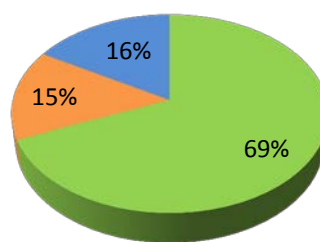
70 g

BIELKOVINY

15 g

TUKY

7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED

12:25-12:50

2 035 kcal

218 g

Varená fazuľa farebná (100 g suchej, namočená niekoľko dní)

8 ks

Celozrnný žitný chlieb z kvásku (475 g, bez kôrky, vlastná výroba)

50 g

Syr eidam 45 %

83 g

Ľadový šalát

2 stonky

Zeler rapíkatý (39 g)

1 PL

Extra panenský olivový olej

35 g

Maslo

1 ČL

Kurkuma mletá

½ ČL	Himalájska soľ
------	----------------

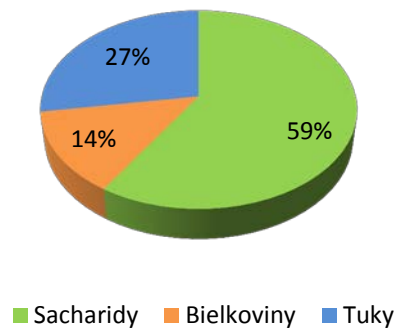
1 hrst'	Rozmarín čerstvý
---------	------------------

½ ČL	Kayenské korenie
------	------------------

SACHARIDY	294.4 g
-----------	---------

BIELKOVINY	67.5 g
------------	--------

TUKY	60.9 g
------	--------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
--------------------	--------------

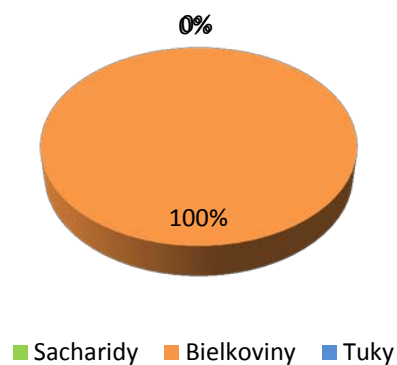
SNACK	13:00-13:05	2 kcal
-------	-------------	--------

400 ml	Čierna káva
--------	-------------

SACHARIDY	0.0 g
-----------	-------

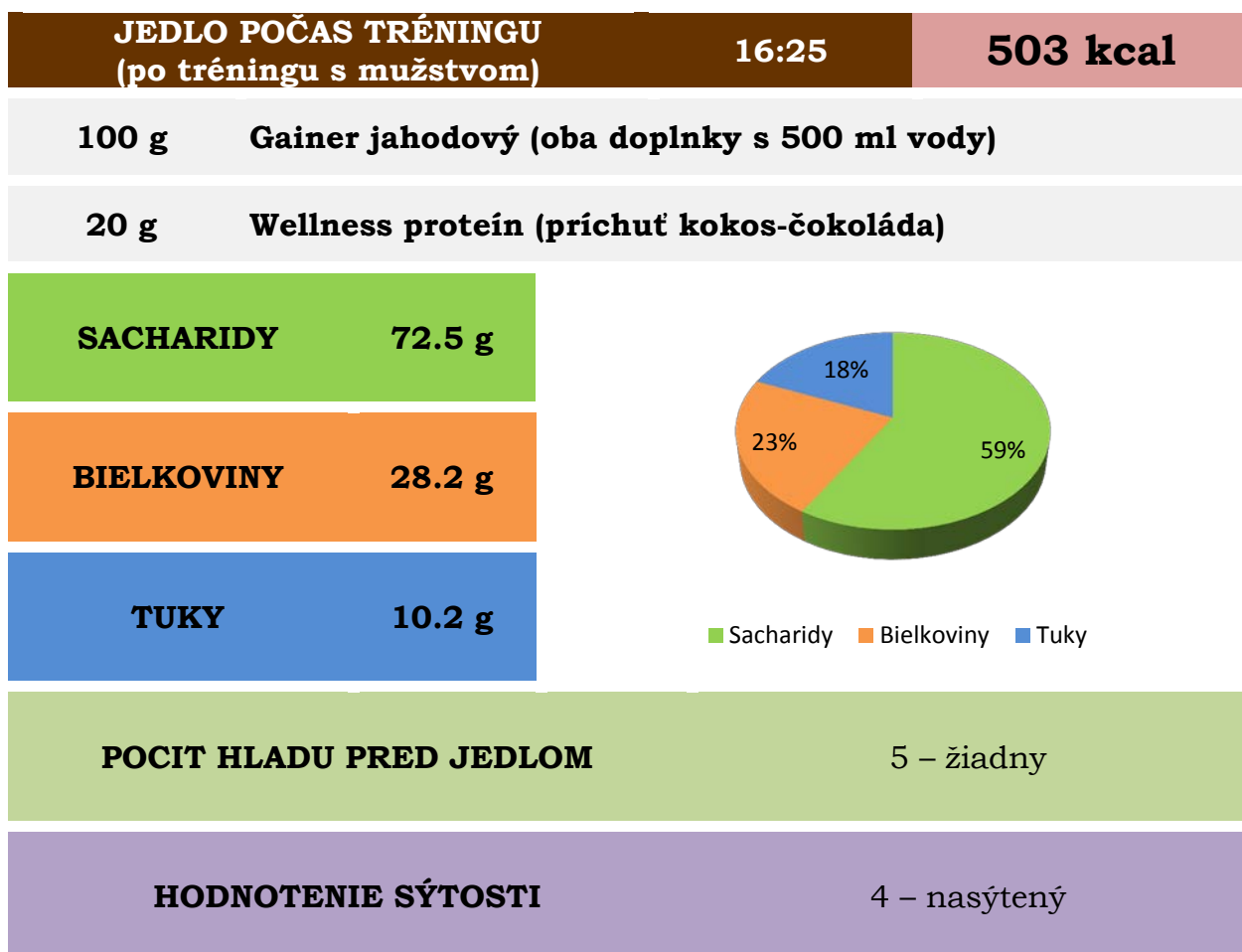
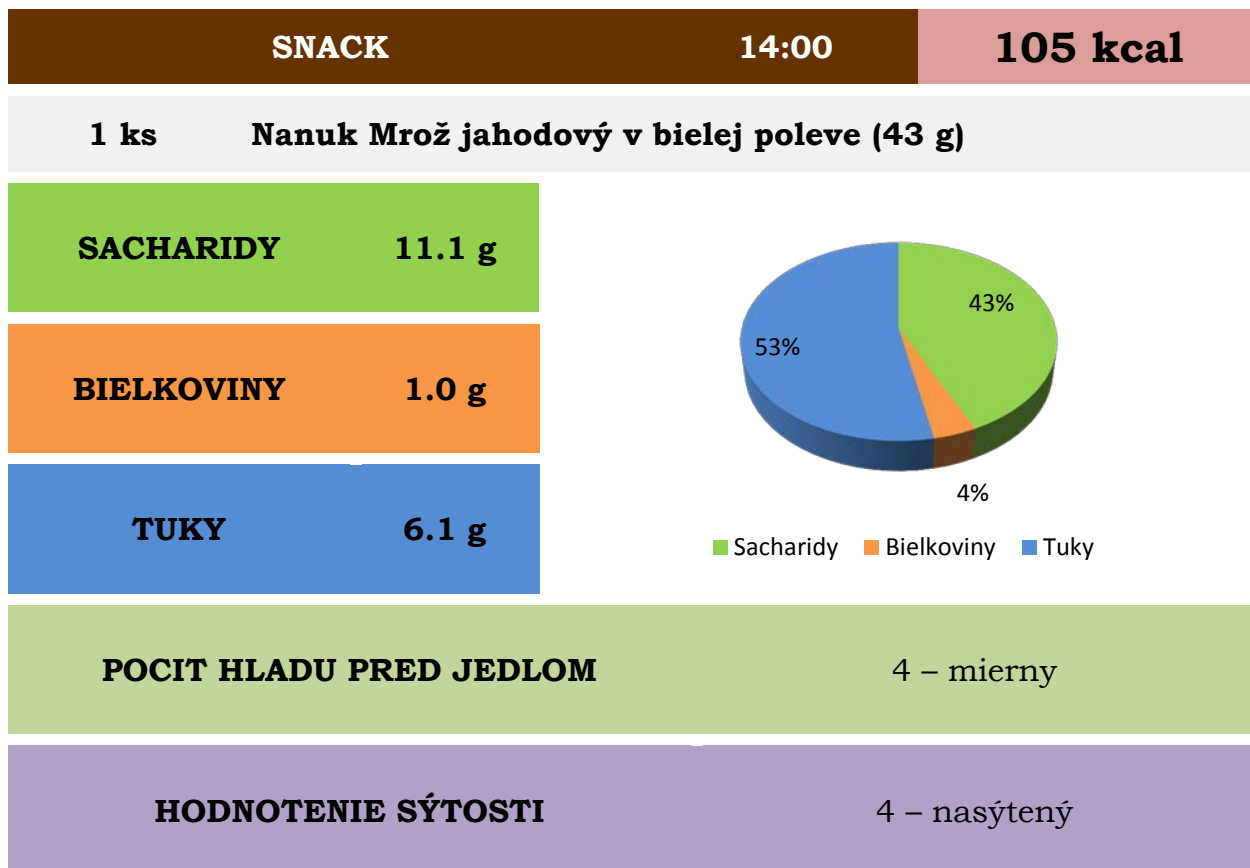
BIELKOVINY	0.5 g
------------	-------

TUKY	0.0 g
------	-------



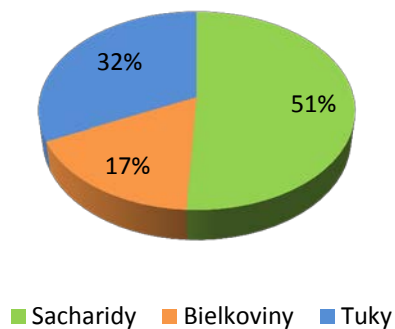
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
--------------------	--------------

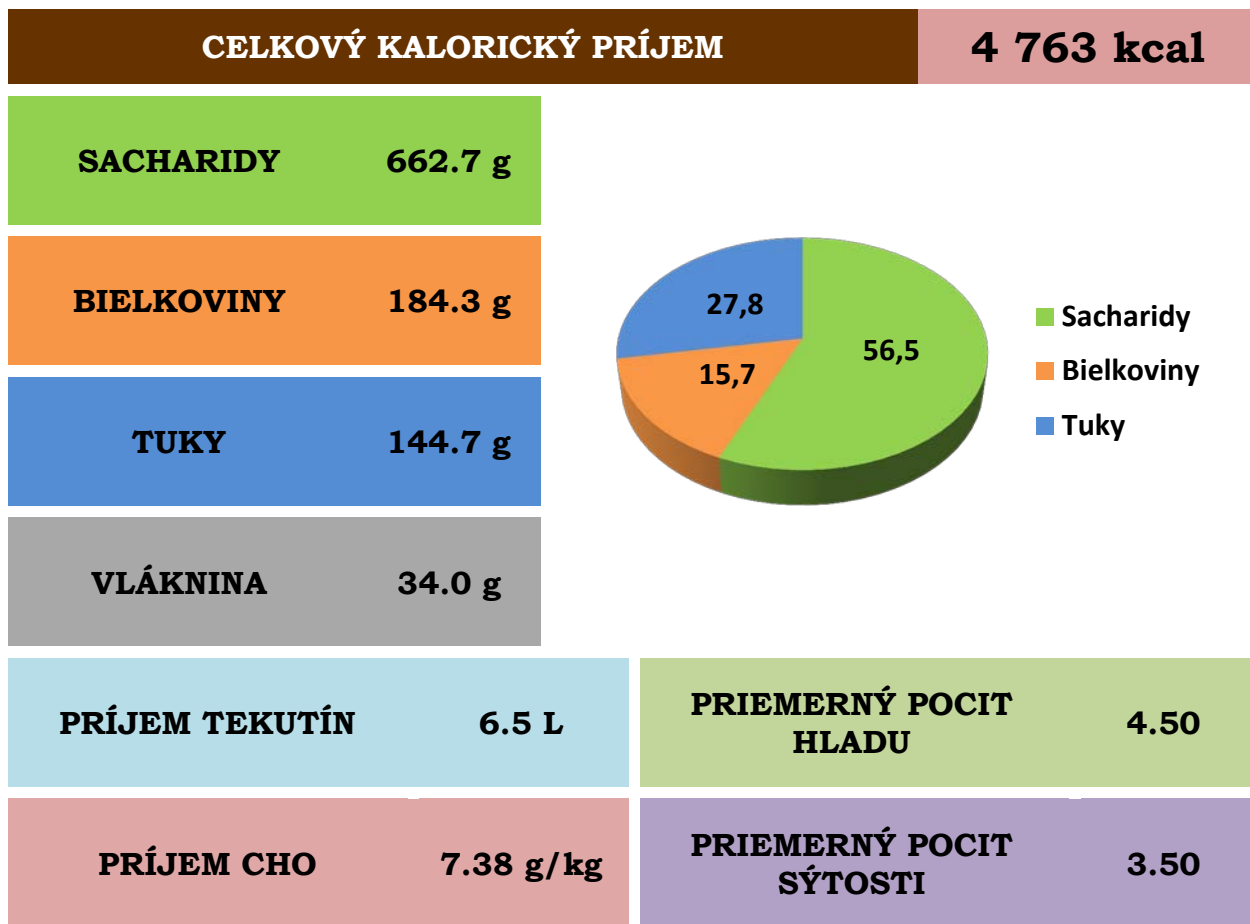


VEČERA		18:15-18:40	1 701 kcal
7 ks	Palacinky z celozrnnej špaldovej múky (528 g)		
250 g	Tvaroh odtučnený krémový		
100 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
70 g	Domáci ríbezľový džem		
1 PL	Med kvetový		
10 g	Raw kakaové maslo na prípravu palaciniiek		
250 ml	Čierna káva		

SACHARIDY	214.7 g
BIELKOVINY	72.1 g
TUKY	60.0 g

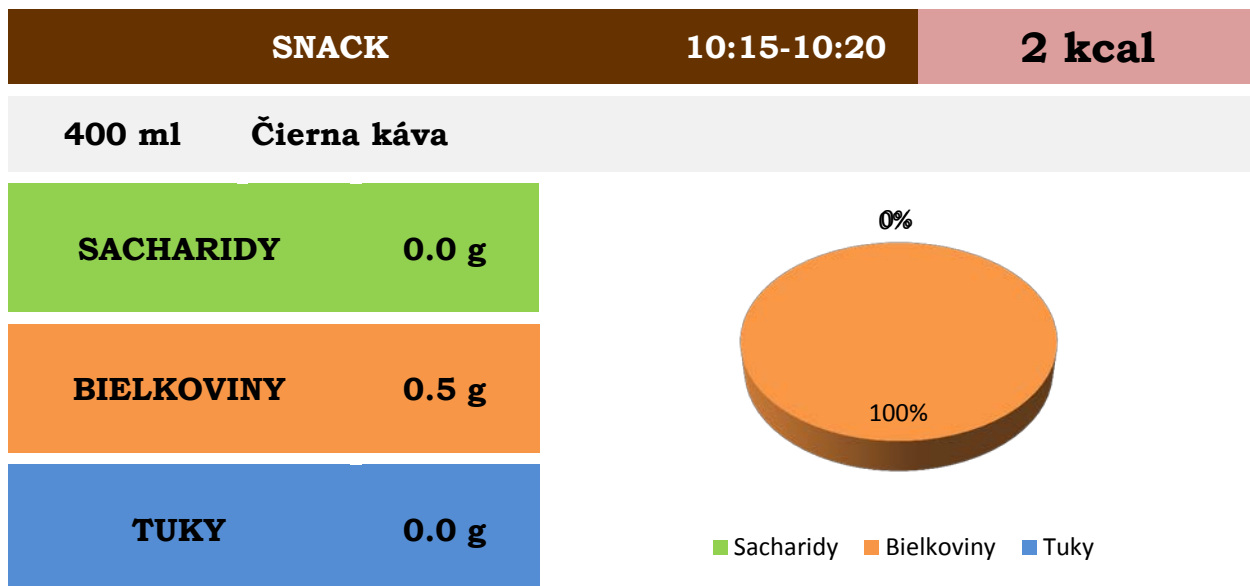


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



NEDEĽA – 28.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.1 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU	2



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
--------------------------------	-----------

HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný
---------------------------	-------------------

OBED	11:10-11:50	1 275 kcal
-------------	--------------------	-------------------

608 g	Šošovica varená (200 g suchej, namočená a uvarená niekoľko dní)
--------------	--

99 g	Syr eidam BIO 30 %
-------------	---------------------------

255 g	Kel surový krátko podusený (váha pred podusením)
--------------	---

1 a ½ stonky	Zeler rapíkatý (89 g)
---------------------	------------------------------

307 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)
--------------	---

4 PL	Domáca pikantná omáčka
-------------	-------------------------------

1 hrst'	Rozmarín čerstvý
----------------	-------------------------

1 hrst'	Medovka čerstvá
----------------	------------------------

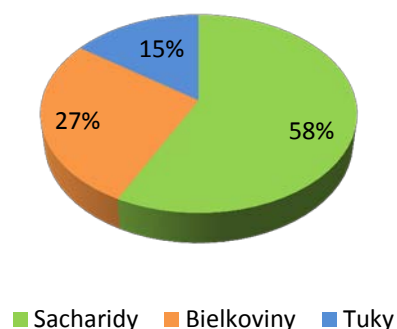
1 ČL	Himalájska soľ
-------------	-----------------------

½ ČL	Kayenské korenie
-------------	-------------------------

SACHARIDY	182.6 g
------------------	----------------

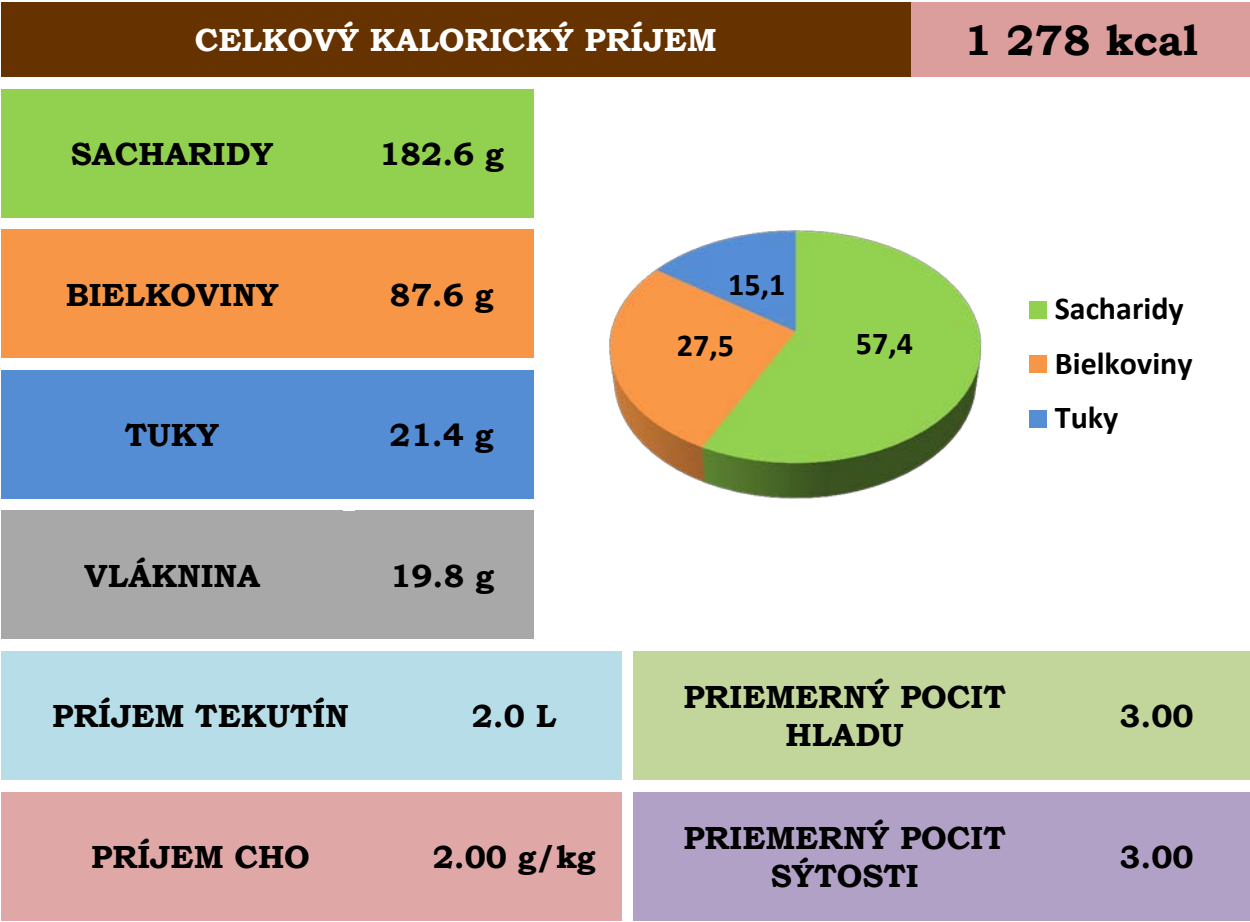
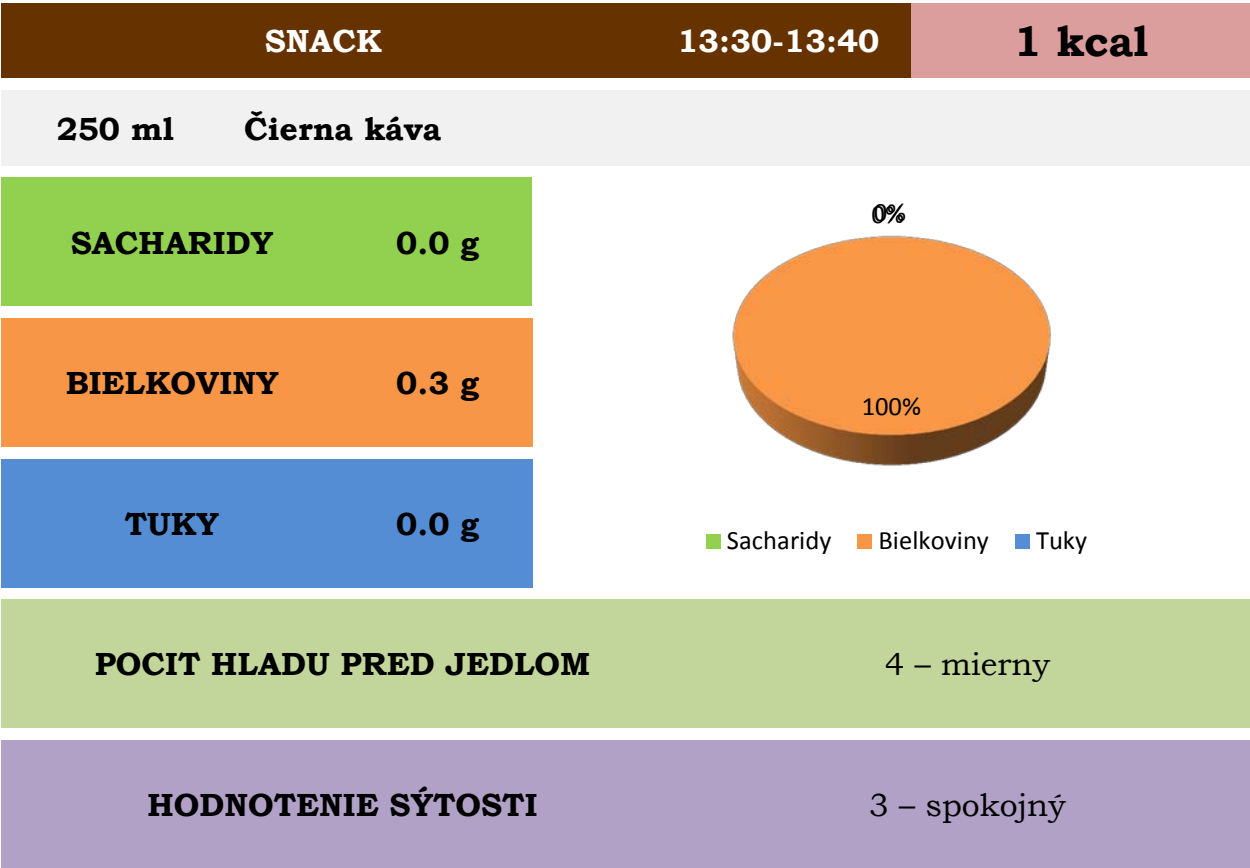
BIELKOVINY	86.8 g
-------------------	---------------

TUKY	21.4 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------



SOBOTA – 27.6.2015

HMOTNOSŤ PO PRÍCHODE DOMOV O 16:50

92.3 kg

DĹŽKA SPÁNKU

8.0 hod

KVALITA SPÁNKU

3

RAŇAJKY

(v penzióne, hodnoty sú orientačné)

7:35-7:50

1 260 kcal

1 a ½ ks Celozrnná bageta

4 ks Syr plátky

4 ks Šunka plátky

¼ ks Uhorka so šupkou

1/3 ks Paprika červená

10 g Maslo

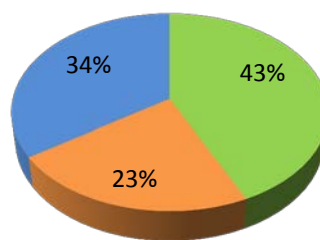
1 miska Biely jogurt

20 g Med kvetový

SACHARIDY 135.2 g

BIELKOVINY 71.3 g

TUKY 48.1 g



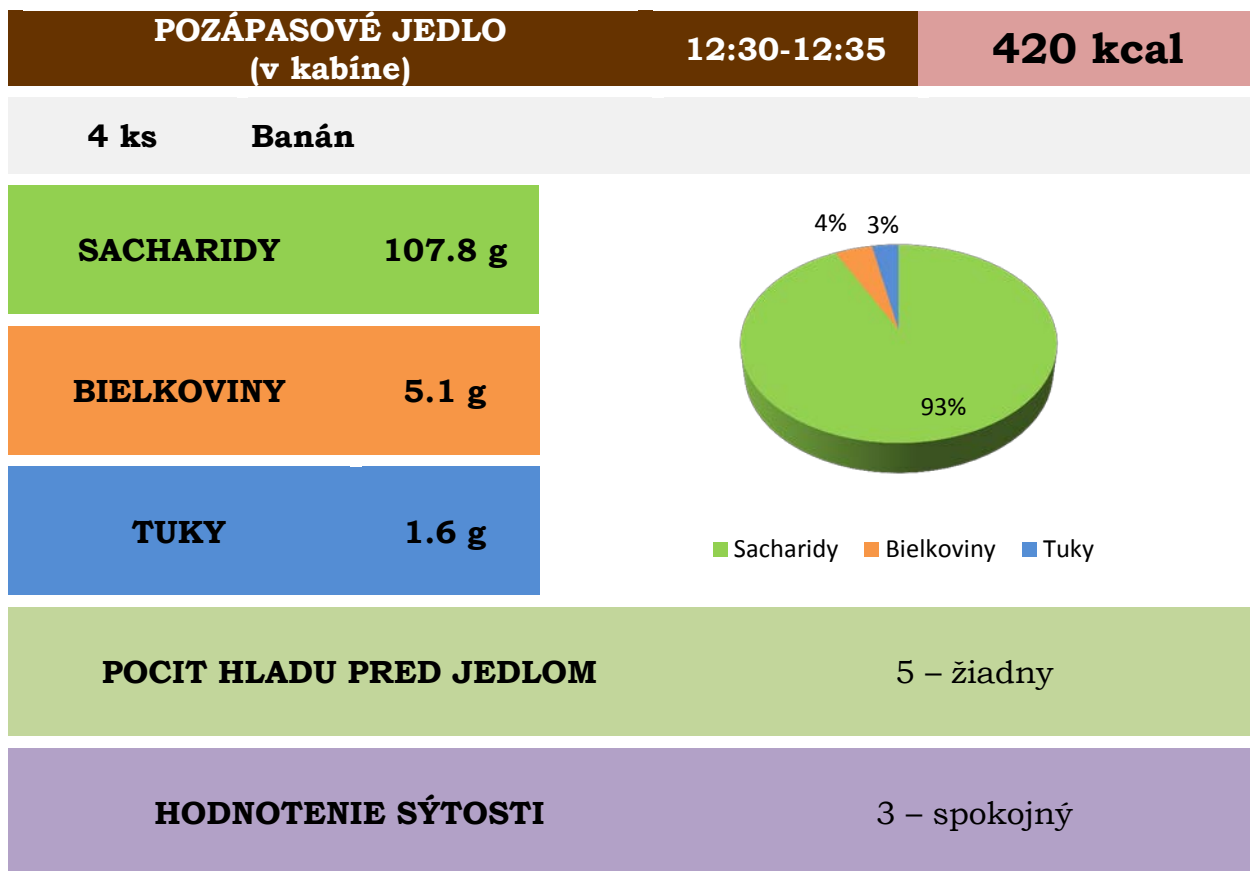
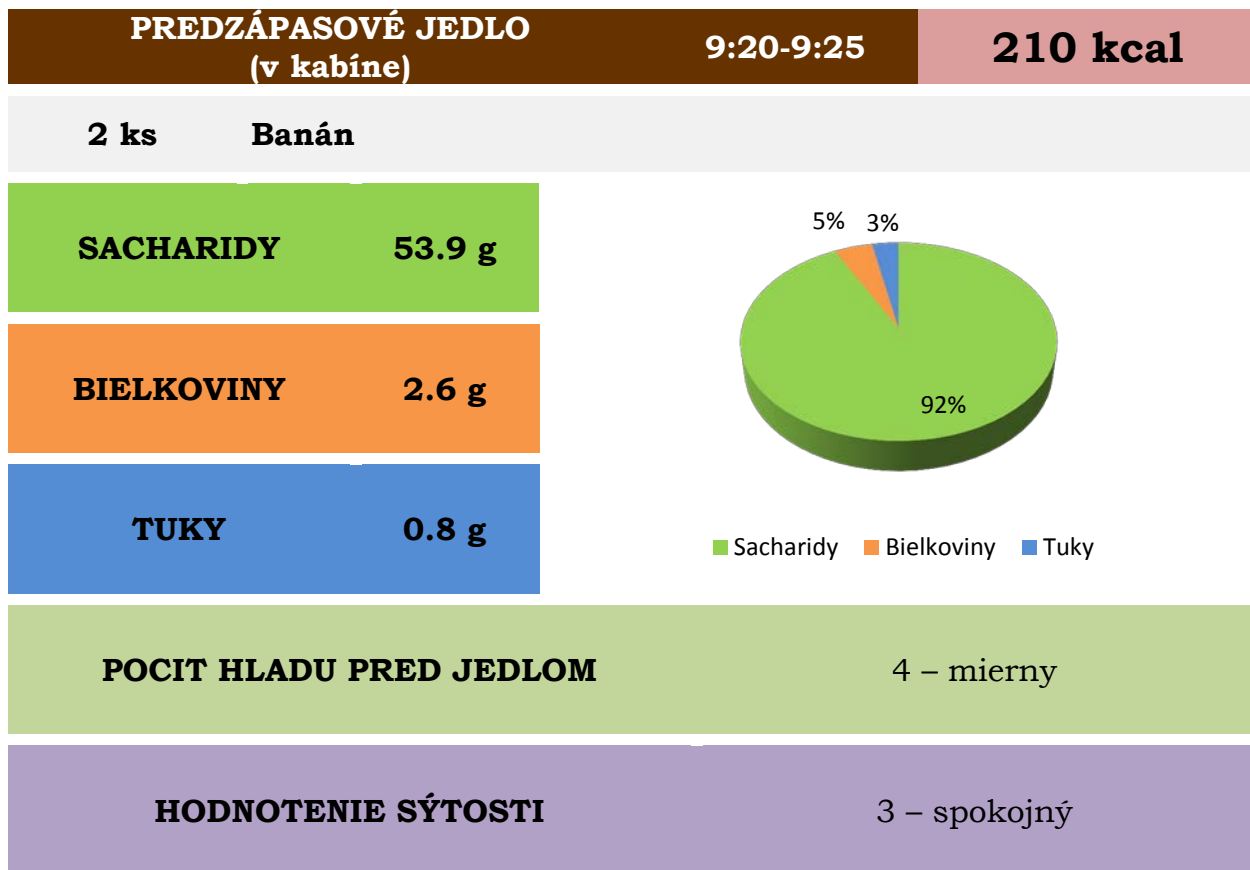
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

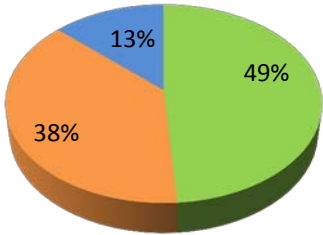
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

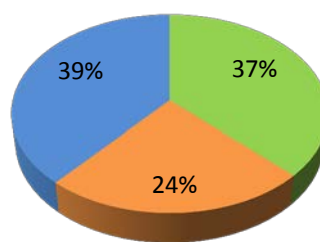
HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný



OBED (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		13:15-13:35	530 kcal
1 tanier	Mäsový vývar s rezancami		
2 plátky	Kuracie prsia na prírodno		
½ taniera	Ryža varená		
2 plátky	Uhorka so šupkou		
¼ ks	Paradajka čerstvá		
SACHARIDY	62.7 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	48.9 g		
TUKY	7.5 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	
SNACK (na čerpacej stanici a reštaurácii vedľa, hodnoty sú orientačné)		15:00-15:15	920 kcal
500 ml	Kefír plnotučný		
1 ks	Pečivo z pšeničnej múky podobné ciabatte		
4 plátky	Syr		
4 plátky	Šunka		
2 listy	Ľadový šalát		
1 ks	Paradajka		

SACHARIDY	85.3 g
BIELKOVINY	54.9 g
TUKY	39.3 g

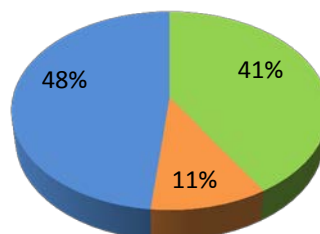


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		18:05-18:20	1 873 kcal
4 ks	Palacinky z celozrnnej špaldovej a pšenevej múky (282 g)		
100 g	Tvaroh tučný krémový		
55 g	Domáci jahodový džem		
150 g	Mliečna čokoláda 32 % s hrozienkami a lieskovcami		
457 g	Biely jogurt BIO farma Vavřinec		
1 ČL	Škorica mletá		
400 ml	Čierna káva		

SACHARIDY	197.1 g
BIELKOVINY	50.6 g
TUKY	102.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

DRUHÁ VEČERA**20:15-20:35****671 kcal**

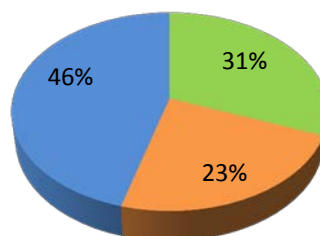
150 g Tvaroh tučný krémový

1 PL Med kvetový

60 g Syr eidam BIO 30 %

250 ml Mlieko z farmy šetrne pasterizované (urobil som si kakao)

20 g Sladený kakaový prášok (značka Alnatura)

SACHARIDY 50.8 g**BIELKOVINY 38.4 g****TUKY 33.3 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

TRETIA VEČERA**22:05-22:15****392 kcal**

2 ks Celozrnný žitný chlieb z kvásku (43 g, 80 % žitná, 20 % pšeničná múka, bez kôrky, kúpený na trhu)

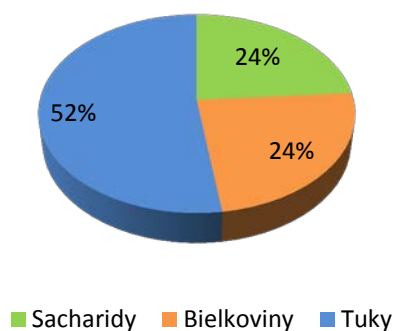
38 g Ľadový šalát

59 g Syr eidam BIO 30 %

23 g Syr Camembert

10 g Maslo

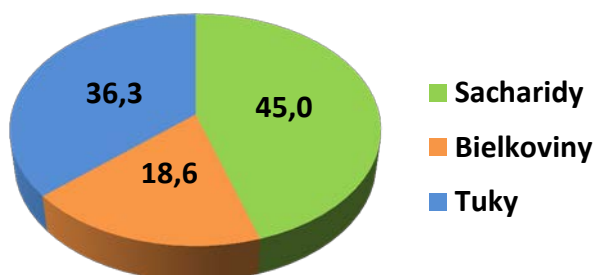
SACHARIDY	24.2 g
BIELKOVINY	24.3 g
TUKY	23.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	6 275 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	717.0 g
BIELKOVINY	296.1 g
TUKY	257.1 g
VLÁKNINA	42.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.0 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	3.87
PRÍJEM CHO	7.77 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.00

PIATOK – 26.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.9 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

SNACK	7:45-8:00	328 kcal
-------	-----------	----------

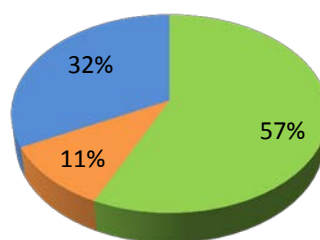
$\frac{3}{4}$ ks Melón Gália (510 g, zelený vo vnútri)

37 g Mandle v šupke (23 g suchých, namočené 24 hodín)

SACHARIDY 46.9 g

BIELKOVINY 8.7 g

TUKY 11.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

RAŇAJKY	9:00-9:10	1 279 kcal
---------	-----------	------------

~600 g Varený pšeničný bulgur (~140 g suchého, namočený 24 hodín)

300 ml Kefír z BIO farmárskeho mlieka (vlastná výroba)

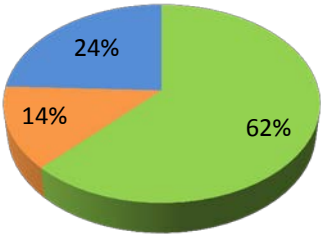
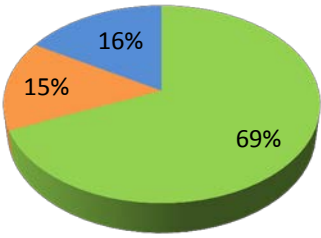
~40 g Čučoriedky čerstvé

~40 g Sušené hrozienka nesírené (ošetrené bavlníkovým olejom)

~55 g Slnečnicové semiačka (~35 g suchých, namočené 24 hodín)

1 a $\frac{1}{2}$ PL Med kvetový

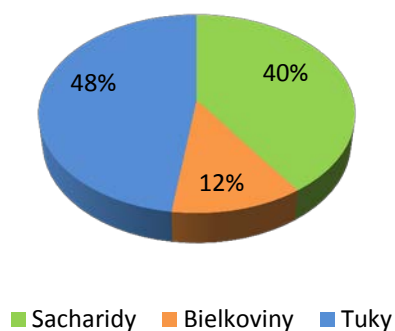
1 PL Raw kakaový prášok

1 ČL	Škorica mletá	
1 ČL	Kurkuma mletá	
SACHARIDY	192.5 g	 62% 24% 14% Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY	41.5 g	
TUKY	33.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný
POTRÉNINGOVÉ JEDLO		13:05
		666 kcal
160 g	Gainer jahodový s 500 ml vody	
SACHARIDY	112.0 g	 69% 16% 15% Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY	24.0 g	
TUKY	12.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

OBED (mäso so zemiakmi sme mali v jedálni a cícer so syrom som si pripravil do misky, hodnoty sú orientačné)		13:25-14:00	1 317 kcal
---	--	-------------	------------

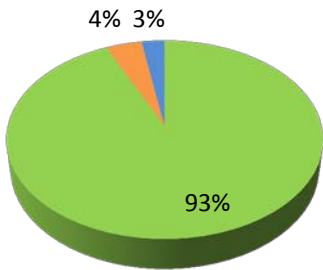
1 tanier	Hovädzi vývar s kúskami mäsa a rezancami z pečiva
1 plátok	Bravčové mäso na prírodno
½ taniera	Zemiaky varené bez šupky
2 naberačky	Dusená mrkva s hráškom
1 miska	Nasekaná červená kapusta
212 g	Varený cícer (100 g suchého, namočený niekoľko dní)
3 listy	Kel surový (81 g)
120 g	Prírodný solený syr (BIO farma Vavřinec)
½ ČL	Himalájska soľ
1 ČL	Provensálske korenie
1 hrst'	Rozmarín čerstvý

SACHARIDY	150.0 g
BIELKOVINY	44.3 g
TUKY	79.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

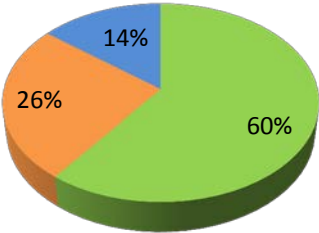
SNACK (v kabíne pred zápasom, nebral som)		17:40-18:05	689 kcal
4 ks	Banán		
2 ks	Hruška		
2 ks	Jablko		
SACHARIDY		180.1 g	 4% 3% 93% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		8.1 g	
TUKY		2.3 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		20:45-21:20	545 kcal
1 tanier	Masový vývar bez rezancov		
1 ks	Hovädzí steak medium rare		
½ taniera	Biela ryža varená		
1 ks	Banán		

SACHARIDY81.3 g

BIELKOVINY34.3 g

TUKY8.6 g



14% 26% 60%

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

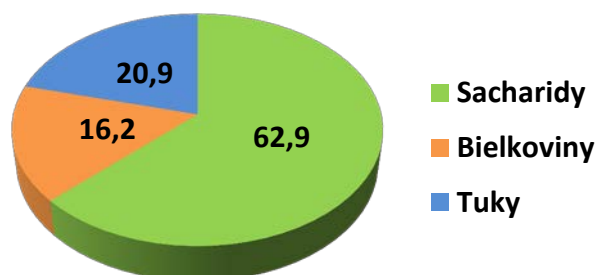
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 825 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	762.8 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	196.1 g
-------------------	----------------

TUKY	112.6 g
-------------	----------------

VLÁKNINA	97.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	4.8 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.33
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	8.48 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.66
--------------------------------	-------------

ŠTVRTOK – 25.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	89.8 kg
-----------------------	----------------

DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4
---------------------	----------------	-----------------------	----------

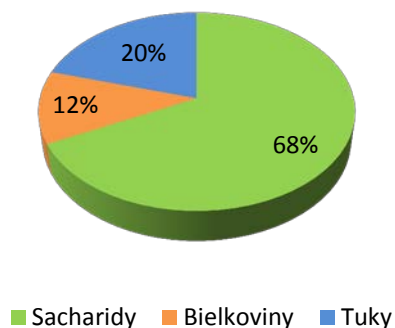
RAŇAJKY	8:00-8:05	966 kcal
----------------	------------------	-----------------

500 ml	Prefiltrovaná voda
---------------	---------------------------

70 g	Špaldová celozrnná krupica
-------------	-----------------------------------

50 g	Olešnický tvaroh jemný hrudkovitý
60 g	Sušené hrozienka nesírené (ošetrené bavlníkovým olejom)
60 g	Gainer čokoládový
1 PL	Med kvetový
15 g	Raw kakaové maslo
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá

SACHARIDY	165.0 g
BIELKOVINY	28.8 g
TUKY	22.2 g

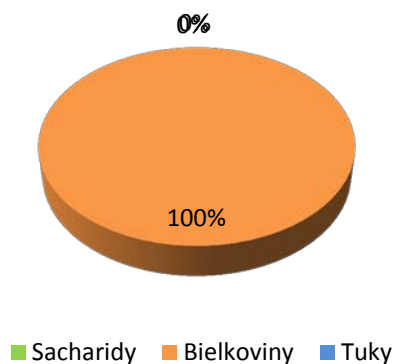


POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

SNACK	8:25-8:30	2 kcal
--------------	------------------	---------------

400 ml	Čierna káva
--------	-------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
-------------------------	-----------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
--------------------	--------------

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	12:05	454 kcal
--------------------	-------	----------

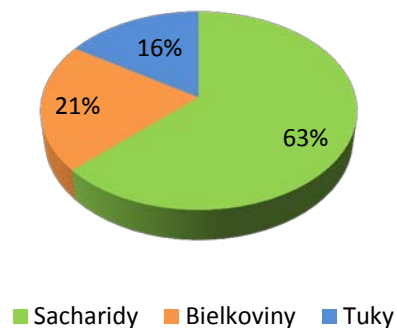
6 tablet	Aminostrong
----------	-------------

100 g	Gainer jahodový s 500 ml vody
-------	-------------------------------

SACHARIDY	70.2 g
-----------	--------

BIELKOVINY	23.3 g
------------	--------

TUKY	7.9 g
------	-------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
--------------------	--------------

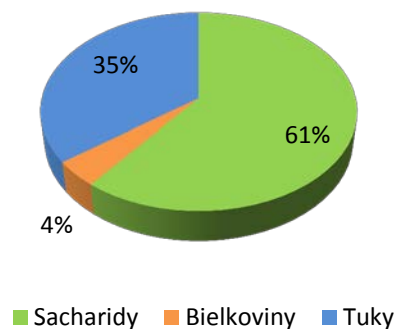
SNACK (na trhu, hodnoty sú orientačné)	13:40	243 kcal
---	-------	----------

1 ks	Čokoládové Brownies s vlašskými orechmi
------	---

SACHARIDY	39.0 g
-----------	--------

BIELKOVINY	2.7 g
------------	-------

TUKY	10.1 g
------	--------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

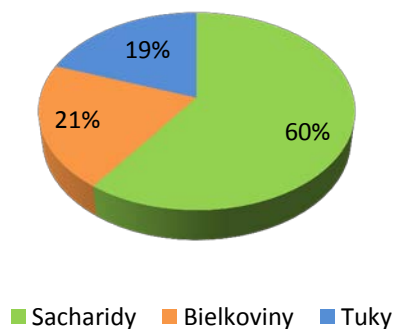
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

OBED	14:15-15:15	1 305 kcal
142 g	Porcia vareného pšena s tvarohom domácim jahodovým džemom, škoricou a kurkumou	
200 g	Biely jogurt (BIO farma Vavřinec)	
125 g	Čučoriedky čerstvé	
213 g	Varený cícer (100 g suchého, namočený niekoľko dní)	
3 listy	Kel surový (114 g)	
50 g	Prírodný solený syr (BIO farma Vavřinec)	
¾ stonky	Zeler rapíkatý (55 g)	
1 ČL	Provensálske korenie	
1 miska	Čokoládový puding bez lepku (20 g prášku, zloženie nižšie)	
250 ml	Mlieko (BIO farma Vavřinec)	
75 g	Čučoriedky čerstvé	
1 PL	Med kvetový	

SACHARIDY	194.1 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	55.7 g
-------------------	---------------

TUKY	34.6 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

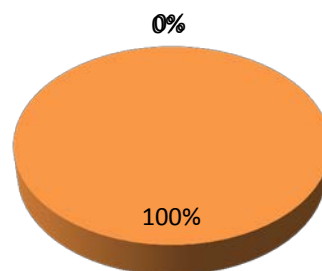
4 – nasýtený

SNACK

15:50-15:55

2 kcal

400 ml Čierna káva

SACHARIDY 0.0 g**BIELKOVINY 0.5 g****TUKY 0.0 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

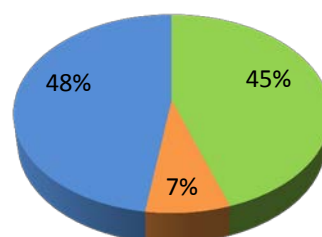
SNACK

(v kaviarni, hodnoty sú orientačné)

18:40

164 kcal

½ ks Čučoriedkový cheesecake

SACHARIDY 18.8 g**BIELKOVINY 3.2 g****TUKY 8.9 g**

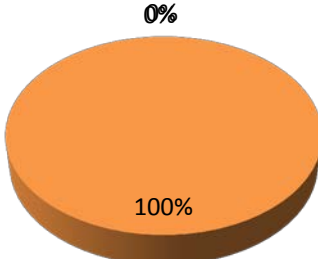
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK (v kaviarni, to go)		19:05-19:10	1 kcal
150 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.2 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

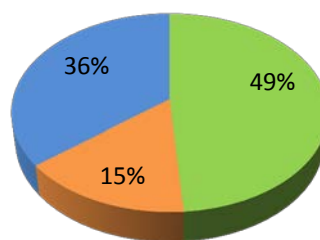
VEČERA		21:05-21:40	1 828 kcal
6 ks	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (188 g, 80 % žitná, 20 % pšeničná múka, bez kôrky, kúpený na trhu)		
93 g	Cottage syr		
2 listy	Kel surový (64 g)		
228 g	Bezlepkové špagety (62 % kukuričná múka, 26 % ryžová múka, 95 g suchých)		
100 g	Prírodný solený syr (BIO farma Vavřinec)		
1 stonka	Zeler rapíkatý (72 g)		
1 ks	Volské oko		
1 PL	Domáca pikantná omáčka (výroba mojich rodičov)		
½ ČL	Himalájska soľ		
½ PL	Extra panenský kokosový olej na prípravu volského oka		
58 g	Mliečna čokoláda s orieškami		

400 g Biely jogurt (BIO farma Vavřinec)

SACHARIDY 229.6 g

BIELKOVINY 73.3 g

TUKY 74.7 g



■ Sacharidy ■ Bielikoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM

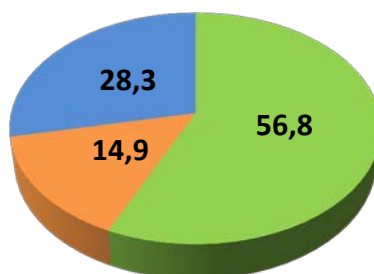
4 963 kcal

SACHARIDY 716.7 g

BIELKOVINY 188.2 g

TUKY 158.4 g

VLÁKNINA 44.0 g



■ Sacharidy
■ Bielikoviny
■ Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN 4.3 L

**PRIEMERNÝ POCIT
HLADU 4.11**

PRÍJEM CHO 7.98 g/kg

**PRIEMERNÝ POCIT
SÝTOSTI 3.44**

STREDA – 24.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.1 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.0 hod

KVALITA SPÁNKU

3

RAŇAJKY

8:20-8:25

618 kcal

2 ks Palacinky z celozrnnej špaldovej a pšenovej múky (171 g)

150 g Biely jogurt

1 PL Med kvetový (25 g)

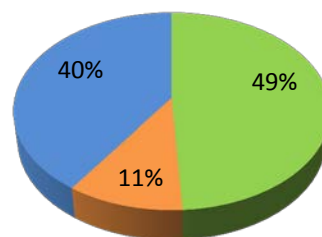
1 PL Raw kakaový prášok

1 ČL Škorica mletá

SACHARIDY 76.6 g

BIELKOVINY 16.5 g

TUKY 27.1 g



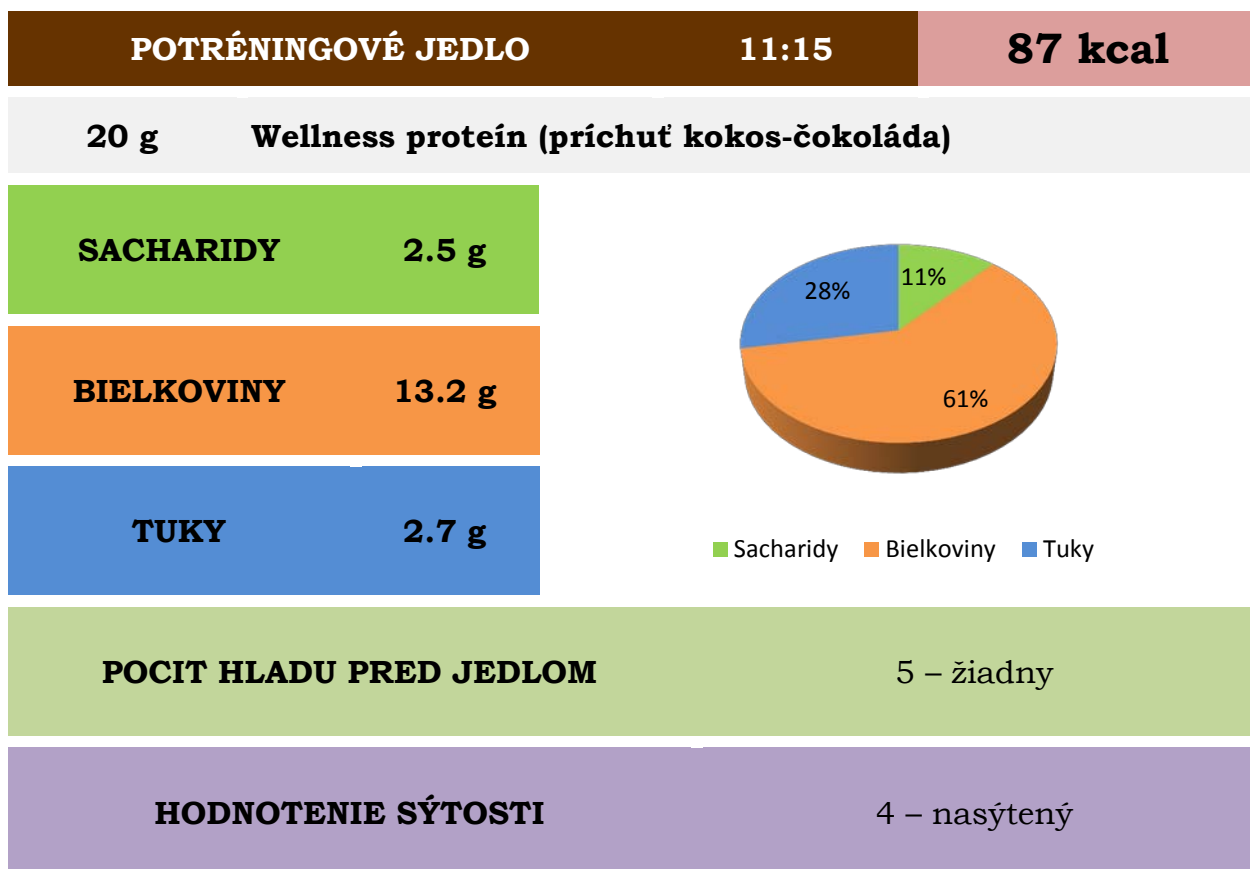
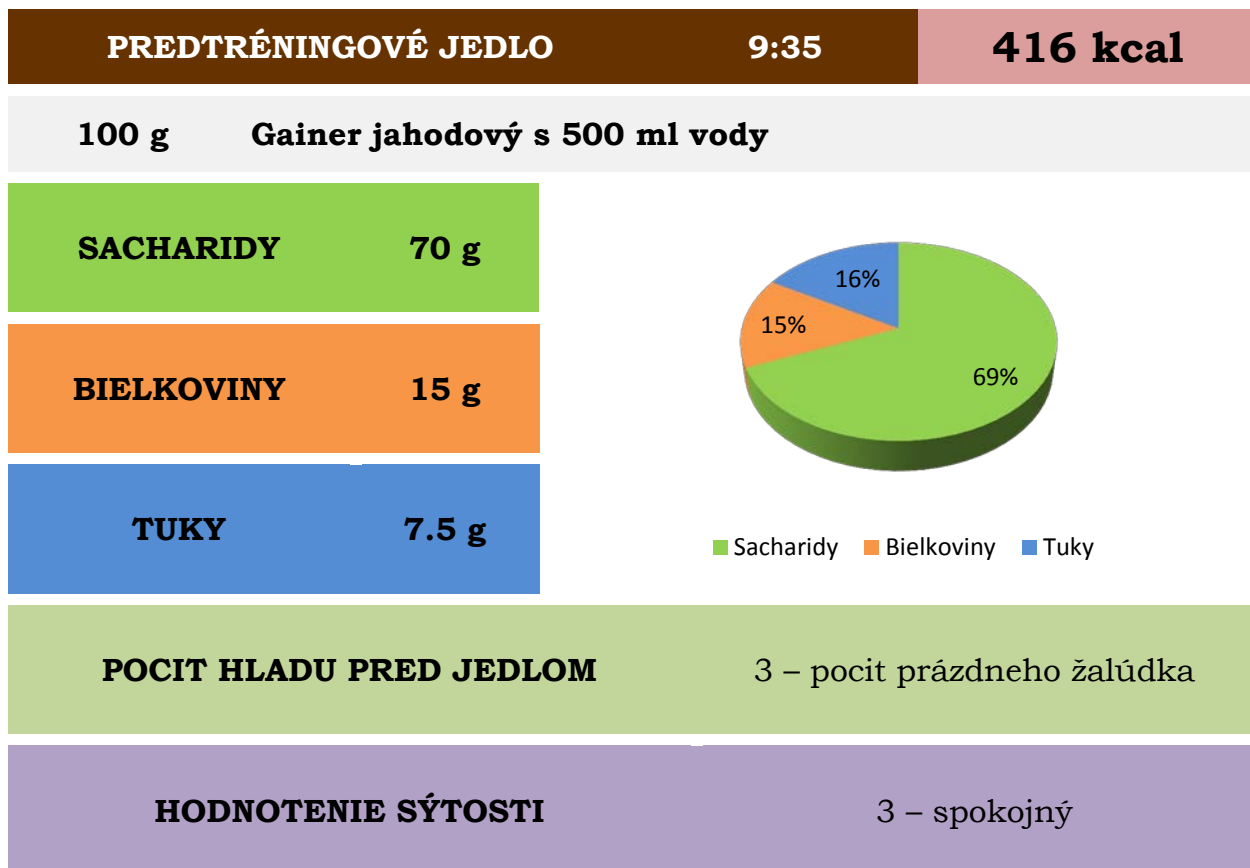
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

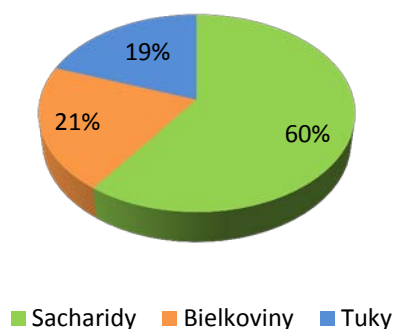
HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

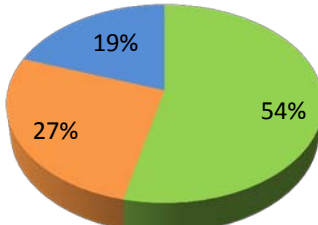


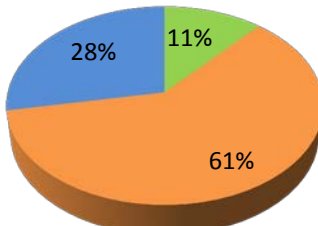
OBED		12:25-12:45	1 072 kcal
568 g	Varená šošovica červená polená (200 g suchej, namočená cez noc)		
3 listy	Kel surový (123 g)		
257 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
13 ks	Olivy zelené s kôstkou zavárané v náleve bez konzervantov (68 g, váha bez kôstky)		
½ stonky	Zeler rapíkatý (36 g)		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
2 PL	Domáca pikantná omáčka (40 g, výroba mojich rodičov)		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 hrst'	Medovka čerstvá		
½ ČL	Kayenské korenie		

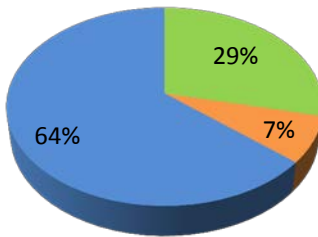
SACHARIDY	160.9 g
BIELKOVINY	55.1 g
TUKY	23.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

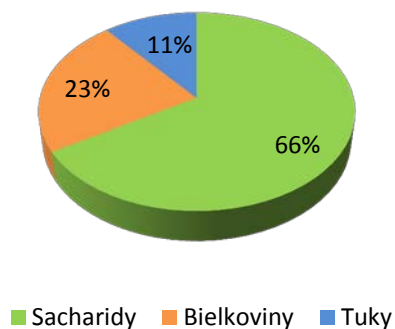
JEDLO POČAS TRÉNINGU (po tréningu s mužstvom)		16:30	337 kcal
60 g	Gainer vanilkový (oba doplnky s 500 ml vody)		
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		44.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		22.2 g	
TUKY		7.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		17:15	87 kcal
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		13.2 g	
TUKY		2.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

SNACK		18:00-18:15	1 148 kcal
200 g	Mliečna čokoláda 33 % s celými mandľami a čokoládovým krémom		
SACHARIDY		81.0 g	 29% 7% 64% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		21.4 g	
TUKY		80.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA		18:50-19:05	851 kcal
410 g	Celozrnné jačmenné cestoviny kolienka (160 g suchých)		
85 g	Mäso z diviny dusené na cibulke, póre a mrkve so šťavou		
300 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
½ stonky	Zeler rapíkatý (35 g)		
1/3 ks	Paprika biela (28 g)		
1 PL	Domáca pikantná omáčka (výroba mojich rodičov)		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 hrst'	Rozmarín čerstvý		
½ PL	Domáca bravčová masť na prípravu (výroba mojich rodičov)		
400 ml	Čierna káva		

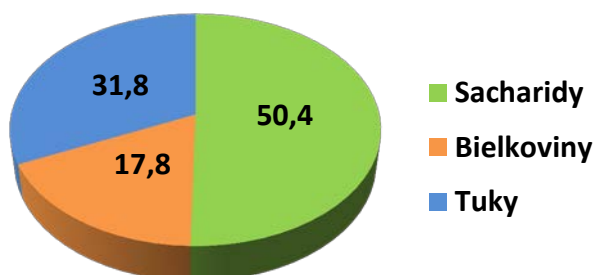
SACHARIDY	133.9 g
BIELKOVINY	45.5 g
TUKY	9.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 617 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	571.9 g
BIELKOVINY	202.1 g
TUKY	160.4 g
VLÁKNINA	36.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.00
PRÍJEM CHO	5.81 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.50

UTOROK – 23.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.6 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.0 hod

KVALITA SPÁNKU

3

RAŇAJKY

7:50-7:55

498 kcal

100 g

Mliečna čokoláda s hrozienkami a orieškami (Fin Carré)

SACHARIDY

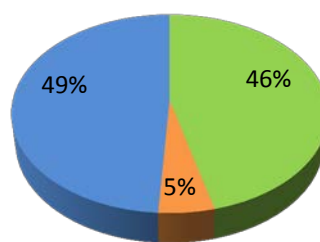
56.6 g

BIELKOVINY

6.2 g

TUKY

26.8 g



■ Sacharidy ■ Bielikoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

11:45

455 kcal

6 tabliet

Aminostrong

100 g

Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY

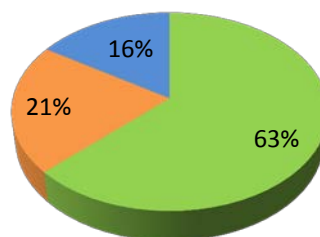
70.2 g

BIELKOVINY

23.6 g

TUKY

7.9 g

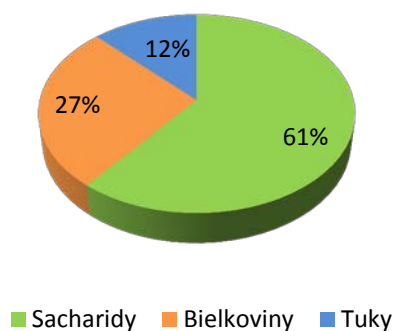


■ Sacharidy ■ Bielikoviny ■ Tuky

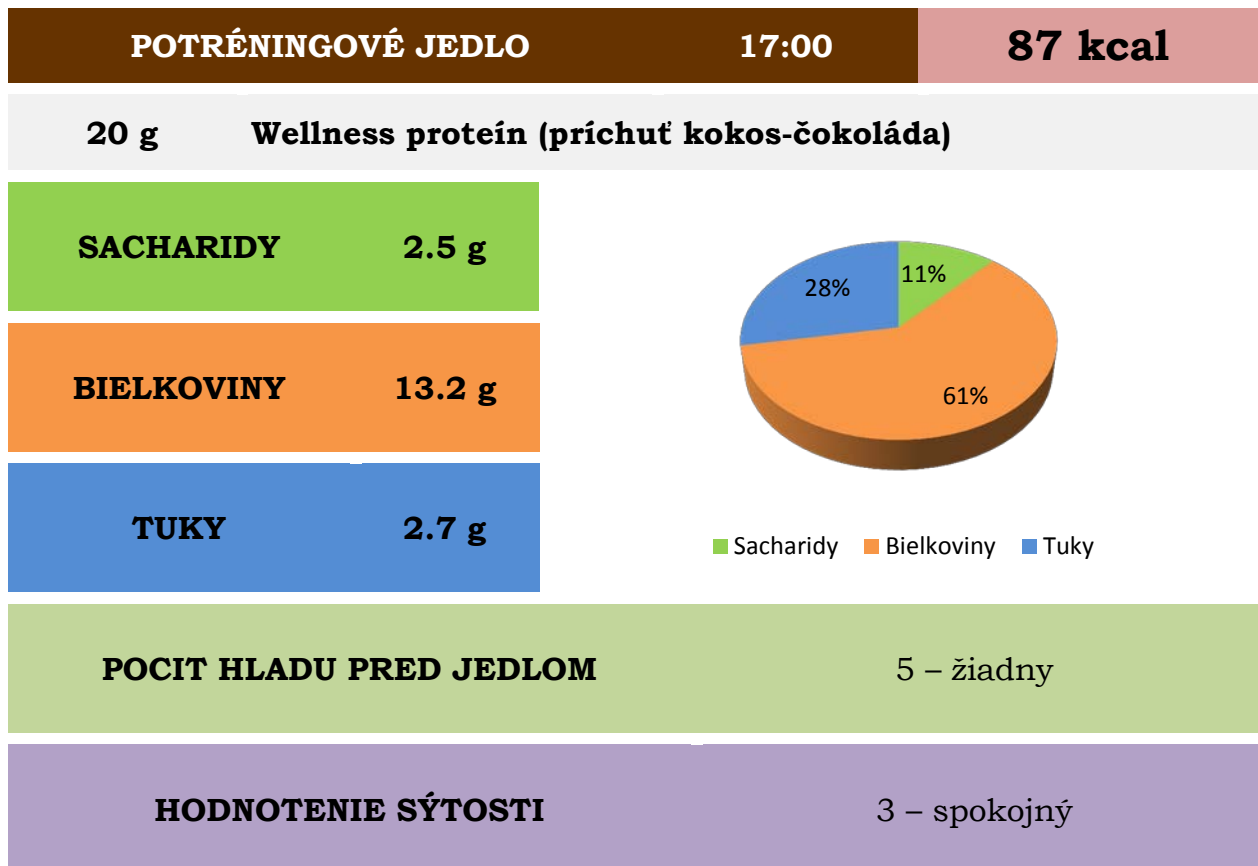
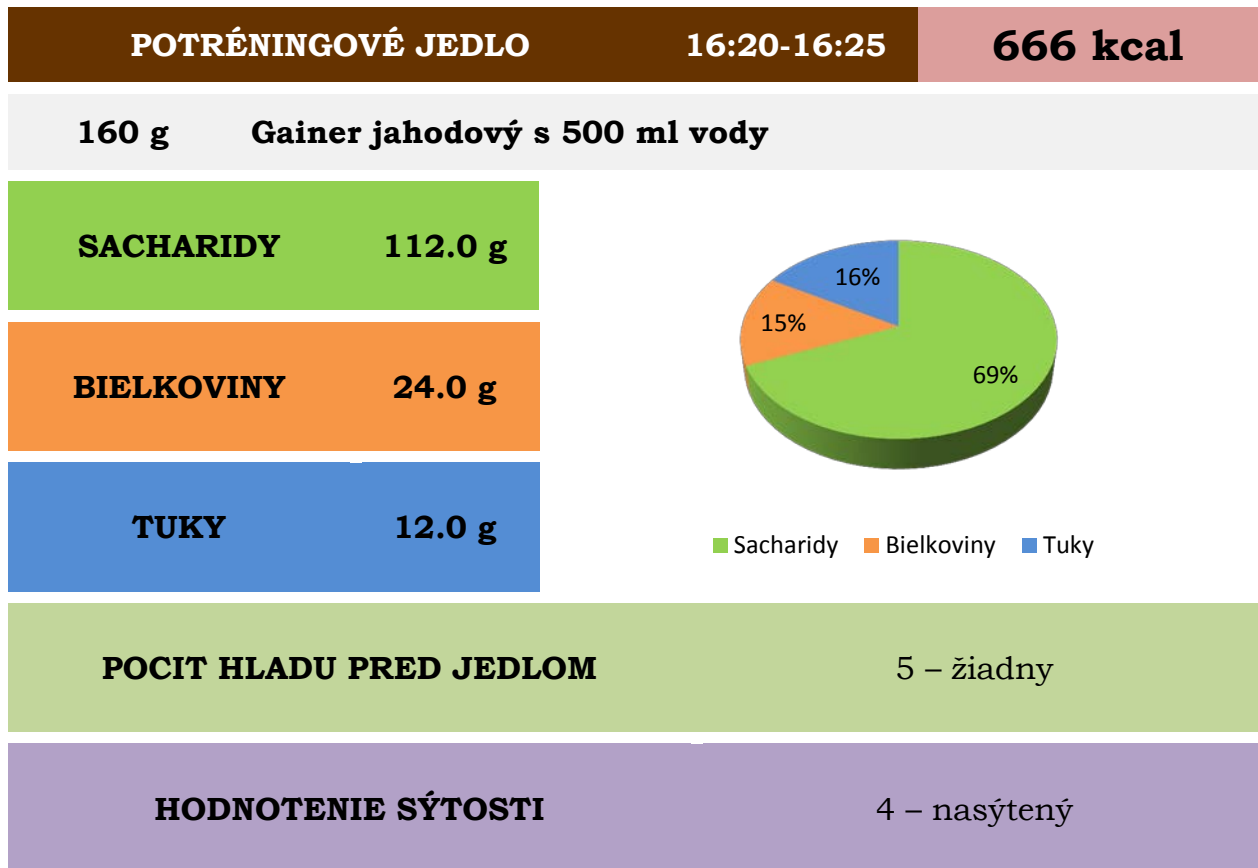
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

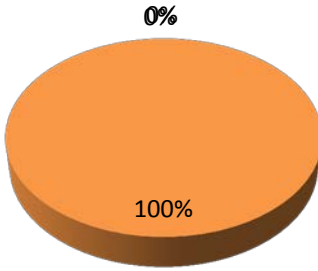
OBED	12:45-13:00	1 355 kcal
208 g	Mäso z diviny (asi Daniel) dusené na cibulke, póre a mrkve so šťavou	
233 g	Varený amarant (okolo 90 g suchého, namočený cez noc)	
525 g	Zemiaky varené bez šupky	
200 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)	
242 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)	
2 ČL	Himalájska soľ	
Pár listov	Rozmarín čerstvý	
½ PL	Domáca bravčová masť na prípravu (výroba mojich rodičov)	

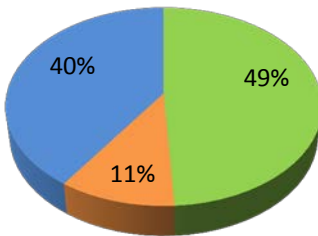
SACHARIDY	200.1 g
BIELKOVINY	88.6 g
TUKY	18.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

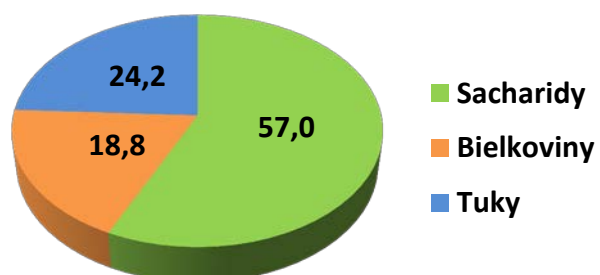


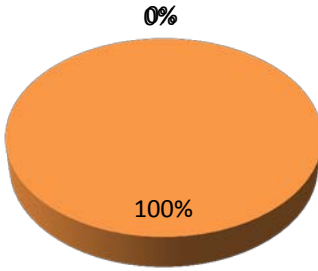
SNACK		19:35-19:40	2 kcal
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		2 – mierne hladný	

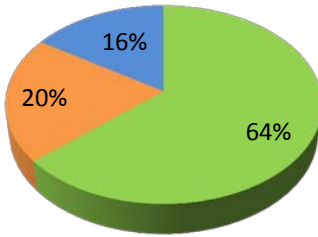
VEČERA		21:10-21:15	726 kcal
3 ks	Palacinky z celozrnnej špaldovej a pšenovej múky (222 g)		
150 g	Biely jogurt		
2 PL	Domáci jahodový džem (40 g)		
1 PL	Raw kakaový prášok		
2 ČL	Škorica mletá		
SACHARIDY	89.5 g	 49% 11% 40% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	19.2 g		
TUKY	32.8 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 788 kcal****SACHARIDY 530.9 g****BIELKOVINY 175.2 g****TUKY 100.2 g****VLÁKNINA 31.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.5 L****PRÍEMERNÝ POCIT HLADU 3.71****PRÍJEM CHO 5.93 g/kg****PRÍEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 2.71****PONDELOK – 22.6.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ 91.2 kg****DĹŽKA SPÁNKU 9.5 hod KVALITA SPÁNKU 3**

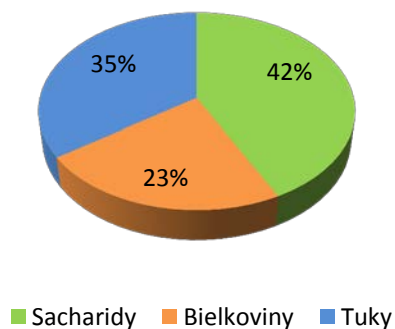
SNACK		10:00-10:05	2 kcal
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

DESIATA		10:25-10:35	1 345 kcal
Okolo 560 g	Varený amarant (okolo 200 g suchého, namočený cez noc)		
Okolo 200 g	Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý		
4 PL	Domáci ríbezľový džem (okolo 100 g)		
1 PL	Raw kakaový prášok		
2 ČL	Škorica mletá		
2 ČL	Kurkuma mletá		
SACHARIDY	205.8 g	 16% 20% 64% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	66.4 g		
TUKY	22.8 g		

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED		12:45-13:15	1 181 kcal
301 g	Varená šošovica červená polená (100 g suchej, namočená cez noc)		
200 g	Kapusta biela surová		
200 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
125 g	Mozzarella		
10 ks	Olivy zelené s kôstkou zavárané v náleve bez konzervantov (51 g, váha bez kôstky)		
½ stonky	Zeler rapíkatý (30 g)		
1 hrst'	Rozmarín čerstvý		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Provencálske korenie		
1 ks	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (58 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
49 g	Syr eidam 45 %		

SACHARIDY	125.4 g
BIELKOVINY	67.8 g
TUKY	45.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
--------------------------------	-----------

HODNOTENIE SÝTOSTI

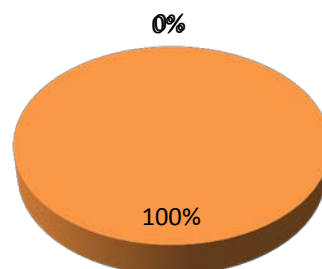
3 – spokojný

SNACK

13:45-13:50

1 kcal

250 ml Čierna káva

SACHARIDY 0.0 g**BIELKOVINY 0.3 g****TUKY 0.0 g**

Sacharidy Bielkoviny Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

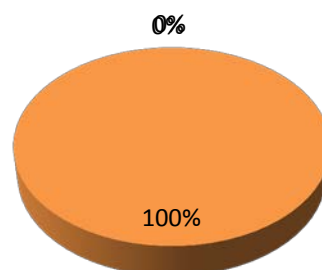
4 – nasýtený

VEČERA

19:25-19:30

2 kcal

400 ml Čierna káva

SACHARIDY 0.0 g**BIELKOVINY 0.5 g****TUKY 0.0 g**

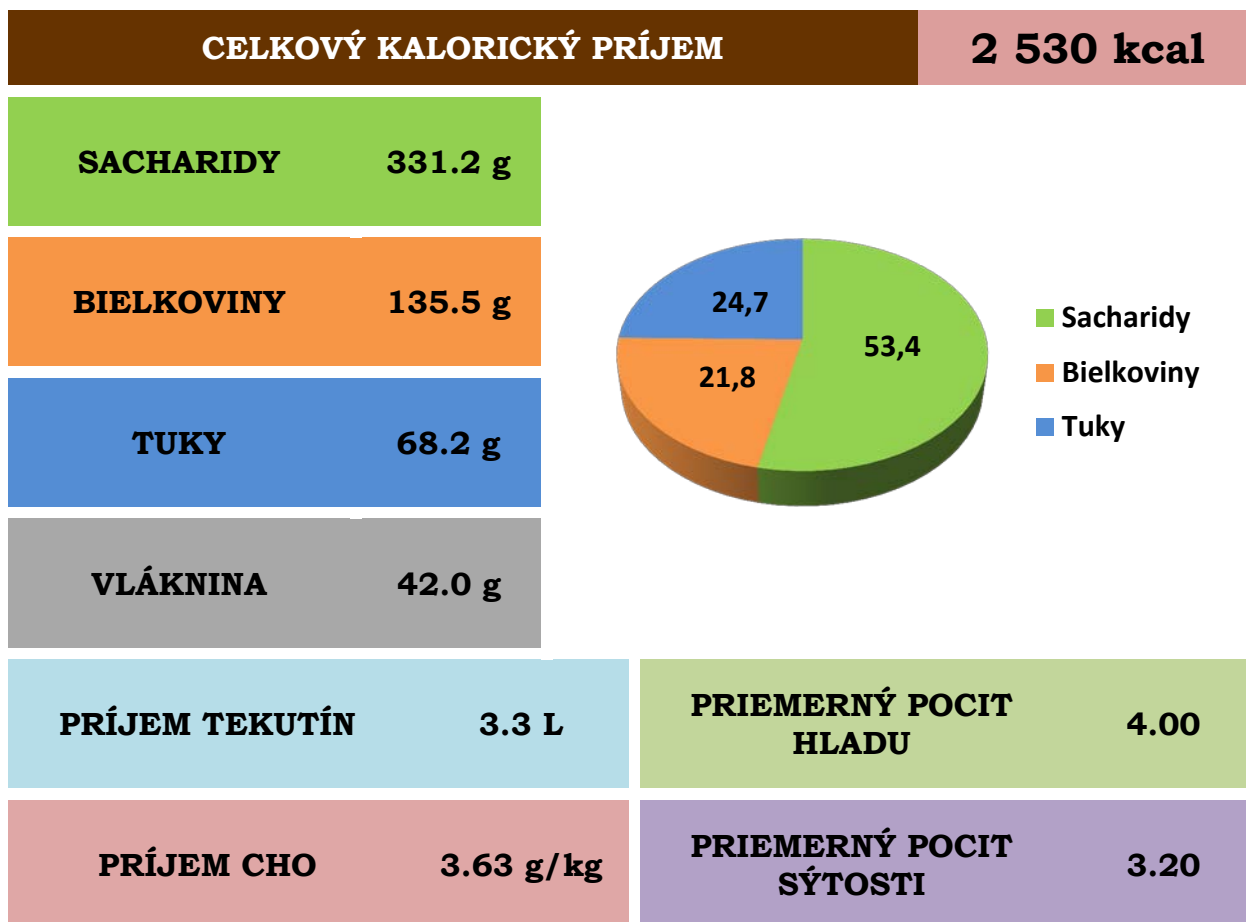
Sacharidy Bielkoviny Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

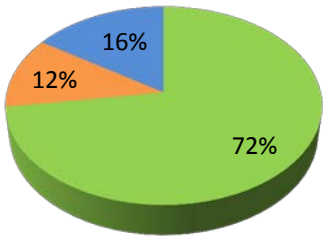
2 – veľký

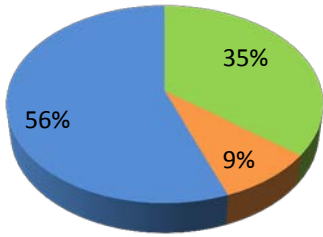


NEDEĽA – 21.6.2015

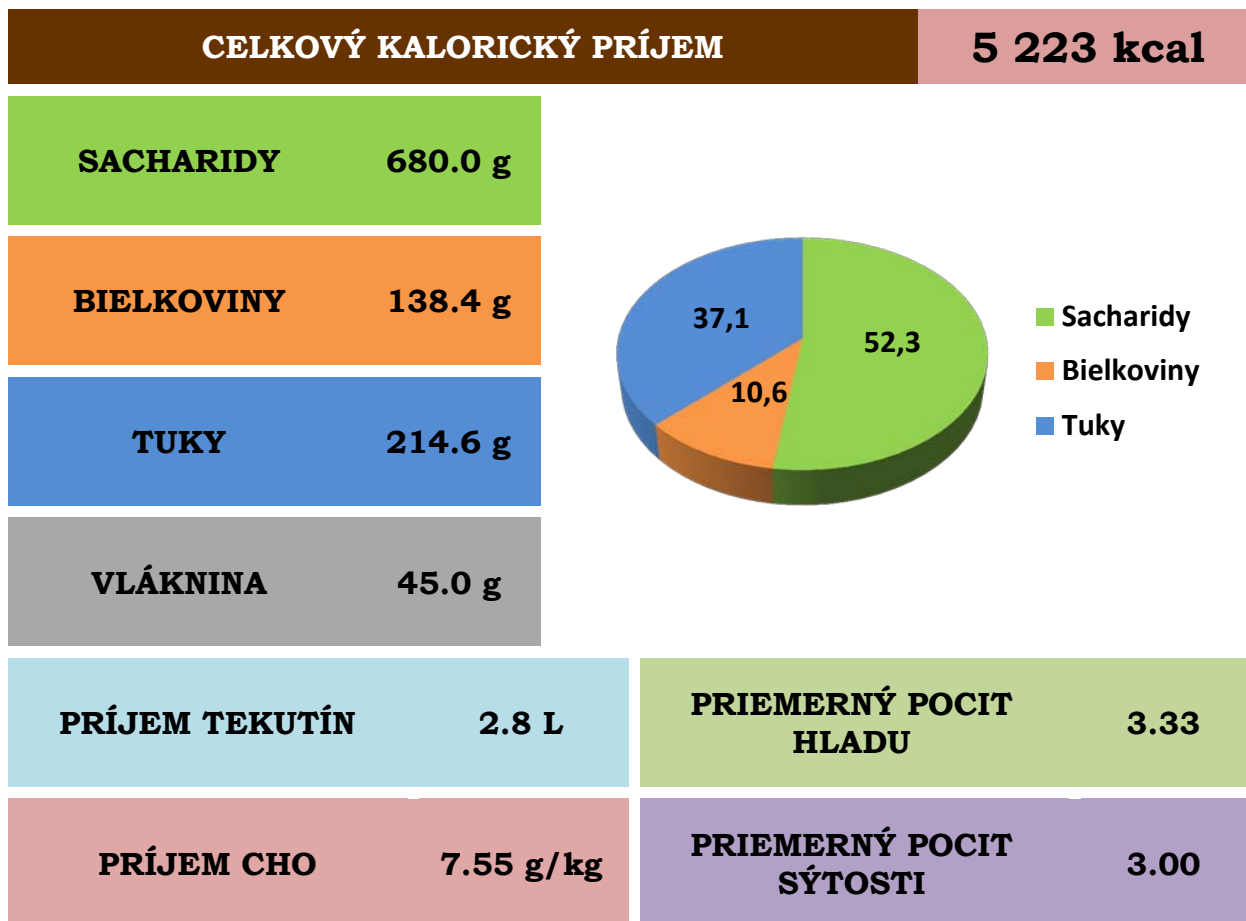
HMOTNOSŤ PO PRÍCHODE DOMOV O 15:30		90.1 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU
		3

RAŇAJKY		8:00-8:15	974 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
Niekoľko PL	Biely jogurt (okolo 200 g)		
1 miska	Jahodový jogurtový nápoj (okolo 500 ml)		
15 plátkov	Kiwi čerstvé		
7 plátkov	Pomaranč čerstvý		
12 plátkov	Grapefruit červený čerstvý		

2 ks	Med kvetový (50 g)
150 ml	Čierna káva
SACHARIDY	182.5 g
BIELKOVINY	29.3 g
TUKY	17.5 g
 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED		15:40-16:00	2 397 kcal
40 g	Čučoriedky čerstvé		
24 malých ks a 622 g	Citrónový koláč (výroba mojej priateľky)		
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY		207.8 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		52.1 g	
TUKY		145.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA		20:00-20:50	1 573 kcal
250 g	Varená celozrnná ryža basmati (70 g suchej, namočená 24 hodín, uvarená 3 dni)		
60 g	Sójový tempeh natural z fermentovanej BIO sóje		
50 g	Sójové Natto natural z fermentovanej BIO sóje		
60 g	Kapusta biela surová		
½ stonky	Zeler rapíkatý čerstvý		
¾ PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari		
15 listov	Medovka čerstvá		
½ ČL	Himalájska soľ		
8 ks	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (365 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
1 PL	Domáci ríbezľový džem		
40 g	Maslo		
300 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
SACHARIDY290.0 g BIELKOVINY57.0 g TUKY51.7 g			
25% 12% 63% Sacharidy Bielkoviny Tuky			
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

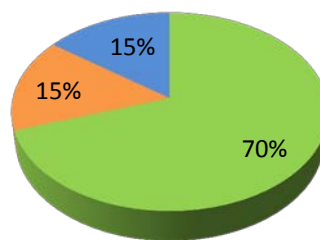


SOBOTA – 20.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.5 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:50-8:55	724 kcal
335 g	Varená celozrnná ryža basmati (100 g suchej, namočená 24 hodín)		
20 g	Wellness proteín (príchut kokos-čokoláda)		
2 PL	Med kvetový		
2 PL	Raw kakaový prášok		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	124.8 g
BIELKOVINY	27.4 g
TUKY	11.8 g



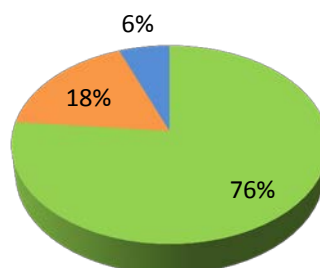
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	14:05-14:35	1 239 kcal
--	--------------------	-------------------

2 misky	Mäsový vývar
1 plátok	Kuracie prsia na prírodno
¼ taniera	Varená biela ryža
¼ taniera	Pšeničné cestoviny penne
1 PL	Pikantná paradajková omáčka
500 ml	Jablkový džús
750 ml	Kompótovej šťava (jablko, ananás)
3 misky	Jablkovo-ananášový kompót

SACHARIDY	233.3 g
BIELKOVINY	53.7 g
TUKY	8.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POZÁPASOVÉ JEDLO	20:15	503 kcal
-------------------------	--------------	-----------------

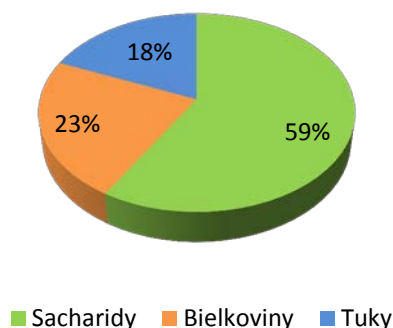
100 g	Gainer vanilkový (oba doplnky s 500 ml vody)
--------------	---

20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)
-------------	---

SACHARIDY	72.5 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	28.2 g
-------------------	---------------

TUKY	10.2 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

VEČERA (banket po zápase, hodnoty sú orientačné)	22:05-23:05	1 573 kcal
--	--------------------	-------------------

1 miska	Brokolicová polievka s kúskami ryby
----------------	--

1 ks	Mäsová roláda (bravčové mäso, možno aj kuracie)
-------------	--

1 ks	Varený zemiak nakrájaný na kocky s hribovou omáčkou
-------------	--

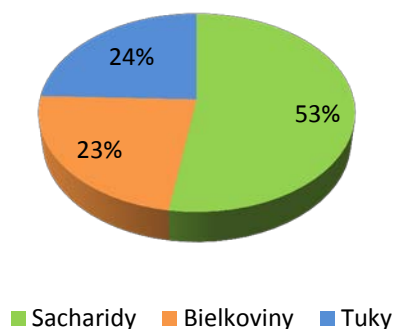
4 ks	Malé žemličky z bielej pšeničnej múky
-------------	--

1 krajec	Veľký toast z bielej pšeničnej múky
-----------------	--

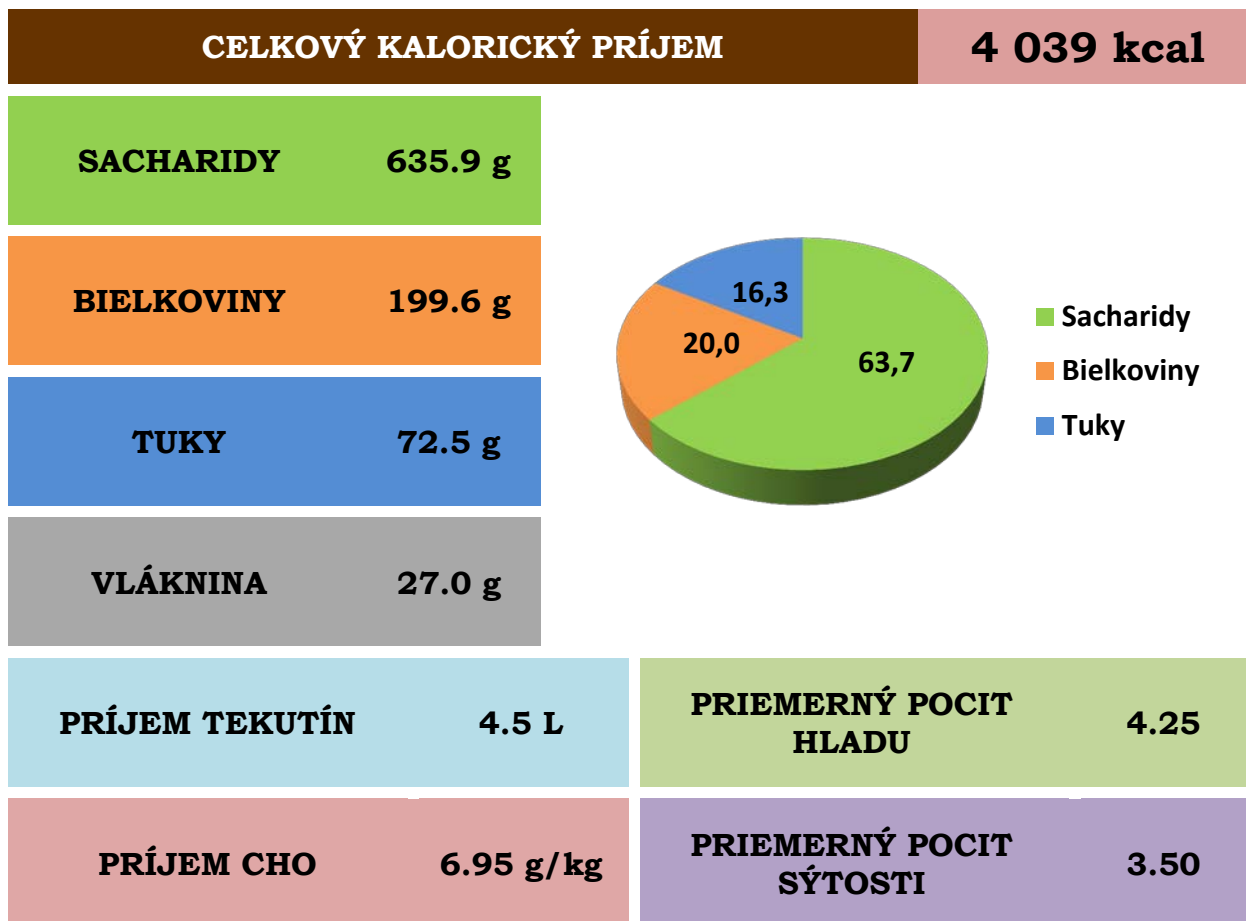
1 krajec	Chlieb z celozrnnej múky
-----------------	---------------------------------

1 ks	Red'kovka
1 trojuholník	Mäsová paštéta
3 plátky	Surová ryba
3 malé ks	Huspenina s vareným vajcom, mäsom a fazuľou
1 tenký plátok	Bryndza
2 malé ks	Sladký syr a orechmi
1 malý ks	Oranžový plesňový syr
2 plátky	Krájaný syr (1 neúdený, 1 údený)
500 ml	Jablkový džús
250 ml	Pomarančová limonáda

SACHARIDY	205.3 g
BIELKOVINY	90.3 g
TUKY	42.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



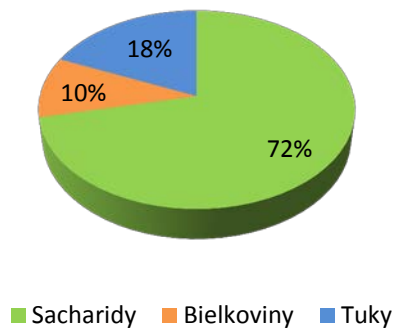
PIATOK – 19.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU
		3

RAŇAJKY (vo vlaku v pripravej miske)		8:20-8:30	1 003 kcal
420 g	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
100 g	Ryžové instantné vločky		
100 g	Domáci ríbezľový džem		
1 PL	Med kvetový		
1 PL	Raw kakaový prášok		
1 ČL	Škorica mletá		

1 ČL Kurkuma mletá

SACHARIDY	177.0 g
BIELKOVINY	24.6 g
TUKY	20.3 g



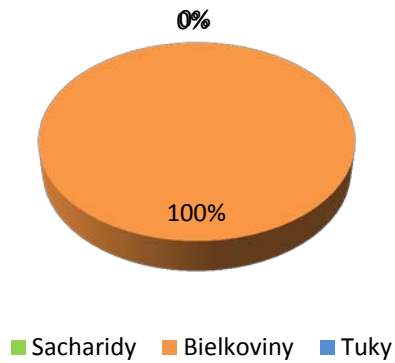
POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

SNACK 8:40-8:45 2 kcal

400 ml Čierna káva

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

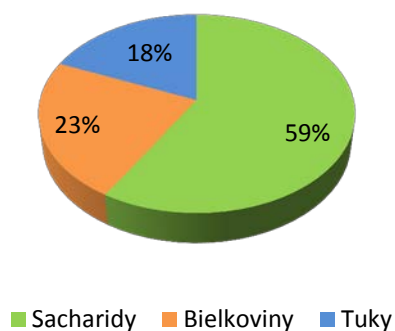
HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO 12:30 503 kcal

100 g Gainer vanilkový (oba doplnky s 500 ml vody)

20 g Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)

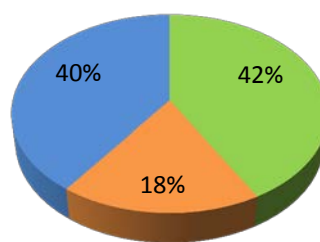
SACHARIDY	72.5 g
BIELKOVINY	28.2 g
TUKY	10.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED		14:25-15:15	2 010 kcal
200 g	Domáca smotanová zmrzlina s hrozienkami a orechmi (namočené mandle a lieskovce)		
238 g	Varená fazuľa ľadvinka (100 g suchej, namočená vyše deň)		
6 ks	Vaječné bielka (129 g)		
389 g	Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)		
213 g	Čalamáda (výroba mojich rodičov)		
50 g	Sójové Natto natural z fermentovanej BIO sóje		
2 ks	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (137 g, bez kôrky, vlastná výroba)		
44 g	Syr eidam BIO		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	203.5 g
BIELKOVINY	88.5 g
TUKY	86.6 g



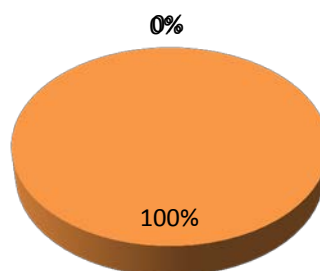
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	15:30-15:35	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

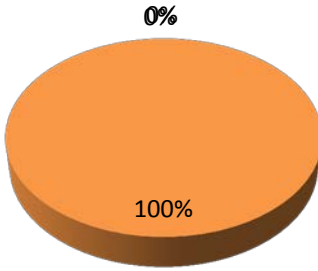
400 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g

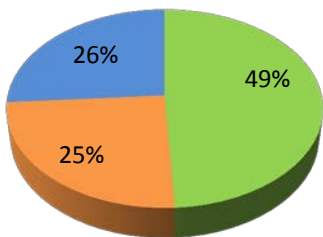


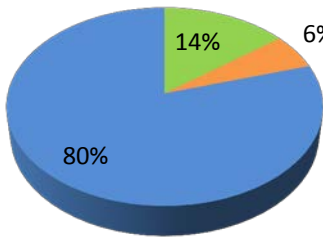
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

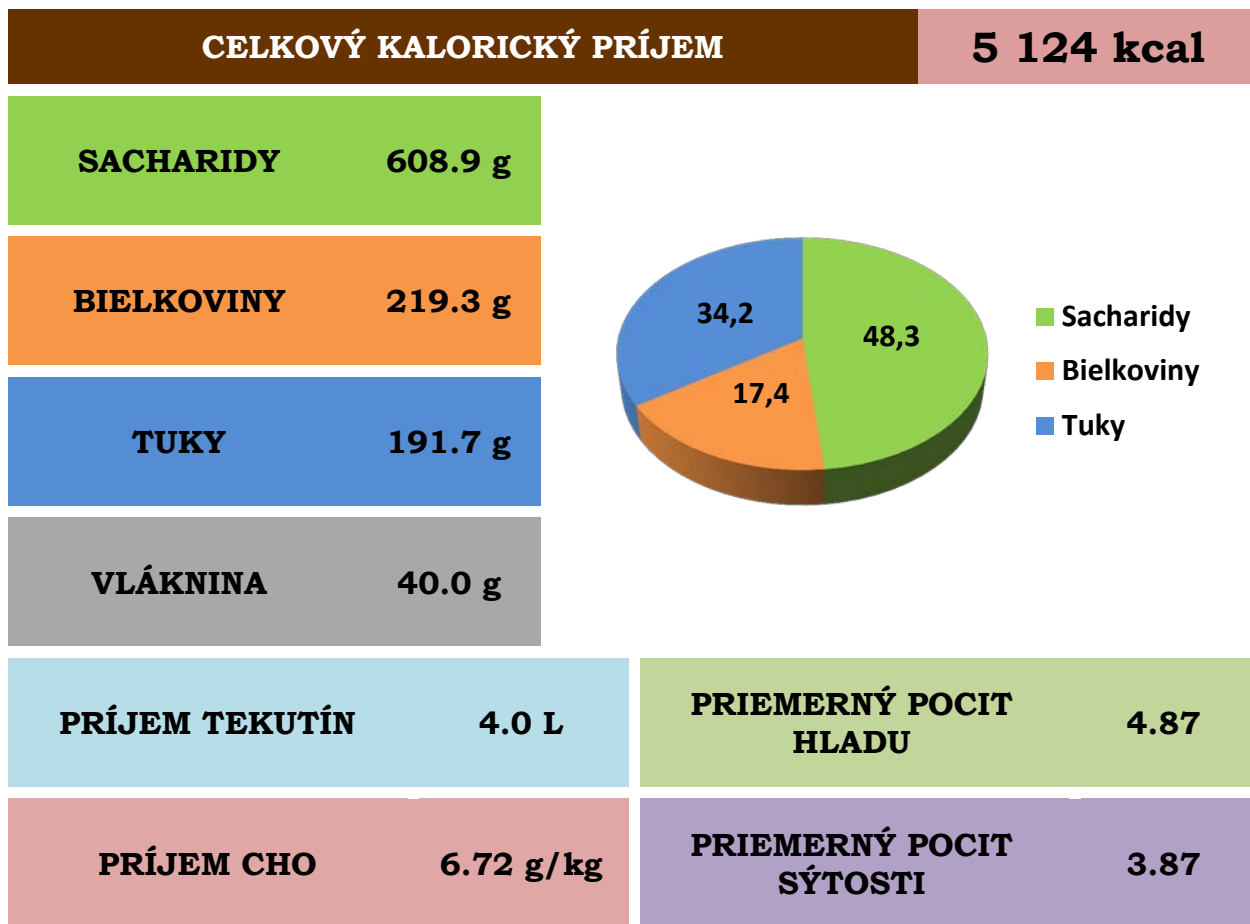
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		18:25-18:30	1 kcal
200 ml	Čierna káva		
SACHARIDY		0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		0.3 g	
TUKY		0.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI			4 – nasýtený

VEČERA		19:30-19:50	1 130 kcal
355 g	Varená celozrnná ryža basmati (100 g suchej, namočená 24 hodín)		
108 g	Sójový tempeh natural z fermentovanej BIO sóje		
30 g	Sójové Natto natural z fermentovanej BIO sóje		
150 g	Hliva ustricová čerstvá		
2 listy	Kel surový, krátko podusený (77 g)		
½ stonky	Zeler rapíkatý čerstvý (40 g)		
1 ks	Cibuľa červená (75 g)		
2 PL	Fermentovaná sójová omáčka Tamari (20 g)		
1 PL	Palmový olej (10 g)		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 tanier	Varená fazuľa ľadvinka (okolo 80 g suchej, namočená vyše deň)		

Niekoľko kociiek	Nakrájaný syr eidam BIO (okolo 30 g)	
2 PL	Domáca pikantná omáčka (výroba mojich rodičov)	
SACHARIDY138.4 g BIELKOVINY69.9 g TUKY32.7 g  Sacharidy Bielkoviny Tuky		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

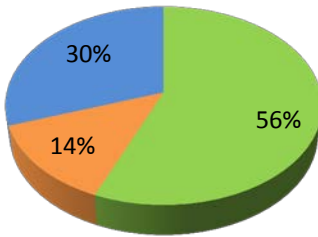
DRUHÁ VEČERA		20:35-20:50	473 kcal
120 g	Domáca smotanová zmrzlina s hrozienkami a orechmi (namočené mandle a lieskovce)		
20 g	Čučoriedky čerstvé		
SACHARIDY		17.2 g	
BIELKOVINY		6.8 g	
TUKY		41.9 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

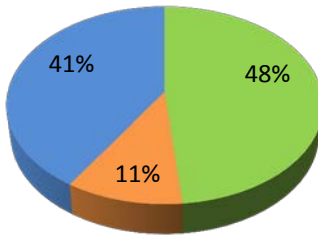


ŠTVRTOK – 18.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU 3

RAŇAJKY		8:25-8:40	1 103 kcal
666 g	Varené pšeno (150 g suchého, namočené 48 hodín)		
150 g	Tvaroh tučný BIO farma Držovice		
30 g	Domáci jahodový džem		
30 g	Med kvetový		
15 g	Maslo z nepasterizovanej zakysanej smotany		
1 PL	Raw kakaový prášok		

1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
SACHARIDY	153.3 g
BIELKOVINY	36.5 g
TUKY	36.7 g
 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		12:05-13:00	1 228 kcal
2 ks	Mrkvový koláč zo špaldovej celozrnnnej múky a nepasterizovaného masla s mascarpone a sušenými brusnicami		
140 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
36 g	Syr eidam BIO		
200 ml	Čierna káva		
SACHARIDY		149.1 g	
BIELKOVINY		32.6 g	
TUKY		56.1 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

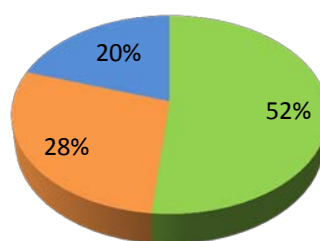
POTRÉNINGOVÉ JEDLO

17:00

591 kcal

100 g Gainer vanilkový (oba doplnky s 500 ml vody)

40 g Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)

SACHARIDY 75.1 g**BIELKOVINY 41.4 g****TUKY 12.9 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

VEČERA

18:20-19:05

1 500 kcal

100 g Ryžové rezance z tmavej ryže (suchá váha)

1 ks Mrkva surová

1 list Kapusta biela čerstvá

2 ks Paprika biela

¼ pohára Nakrájaný pór surový

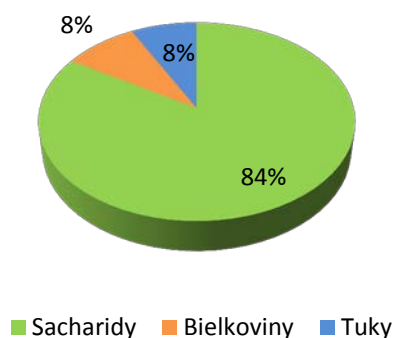
2 PL Fermentovaná sójová omáčka Tamari (20 g)

300 g Zaváraná cvikla (výroba mojich rodičov)

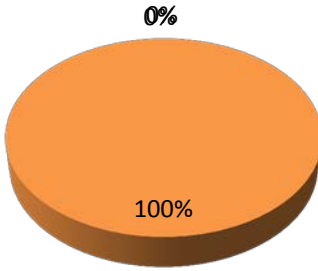
300 g Čalamáda (výroba mojich rodičov)

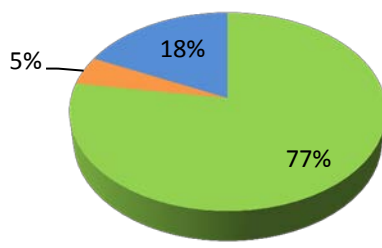
70 g	Ryžové instantné vločky
10 g	Ovsené celozrnné vločky
50 g	Špaldová celozrnná krupica (urobená z vody)
400 ml	Prefiltrovaná voda
40 g	Brusnice sušené nesírené, sladené cukrom (bez oleja)
1 PL	Med kvetový
2 PL	100 % kakaový prášok Alnatura
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá

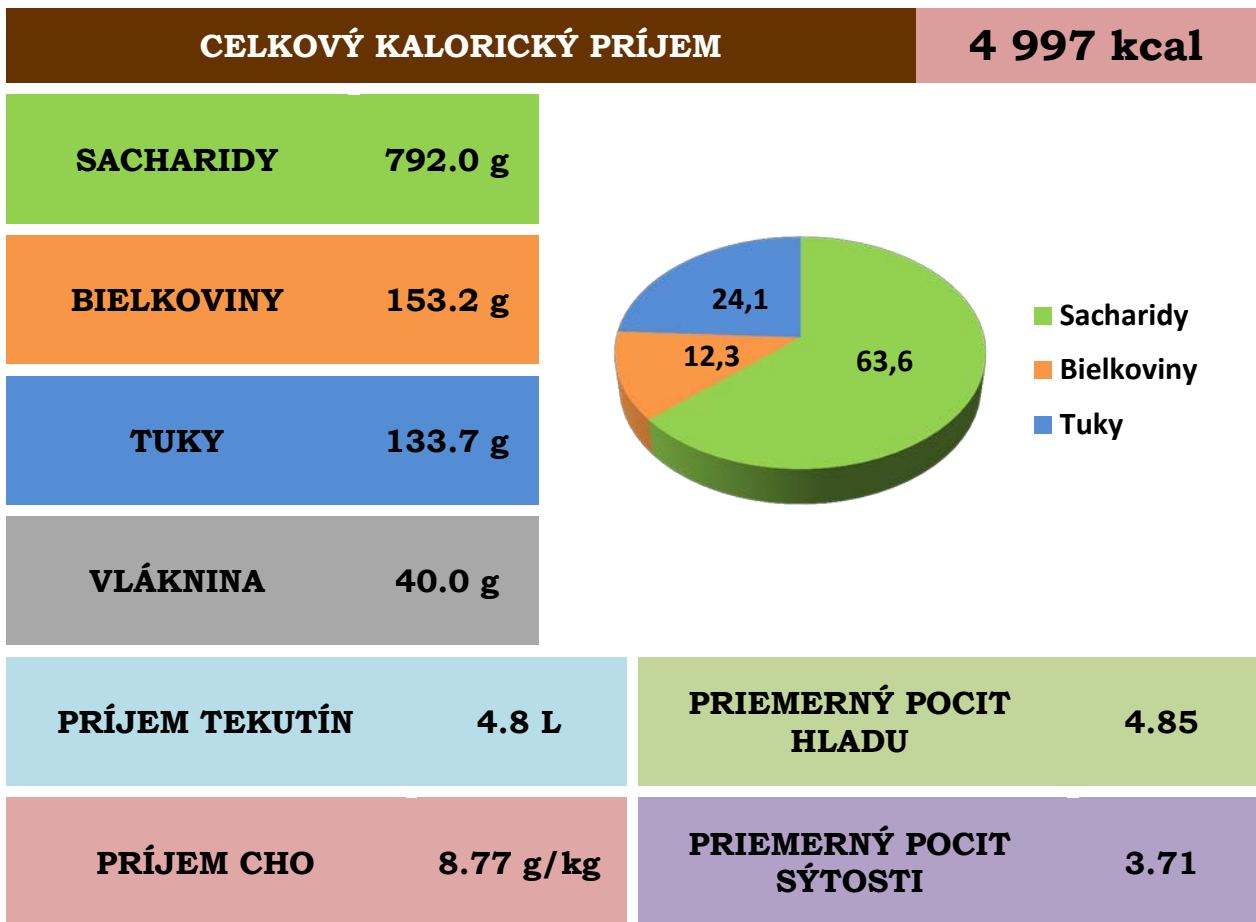
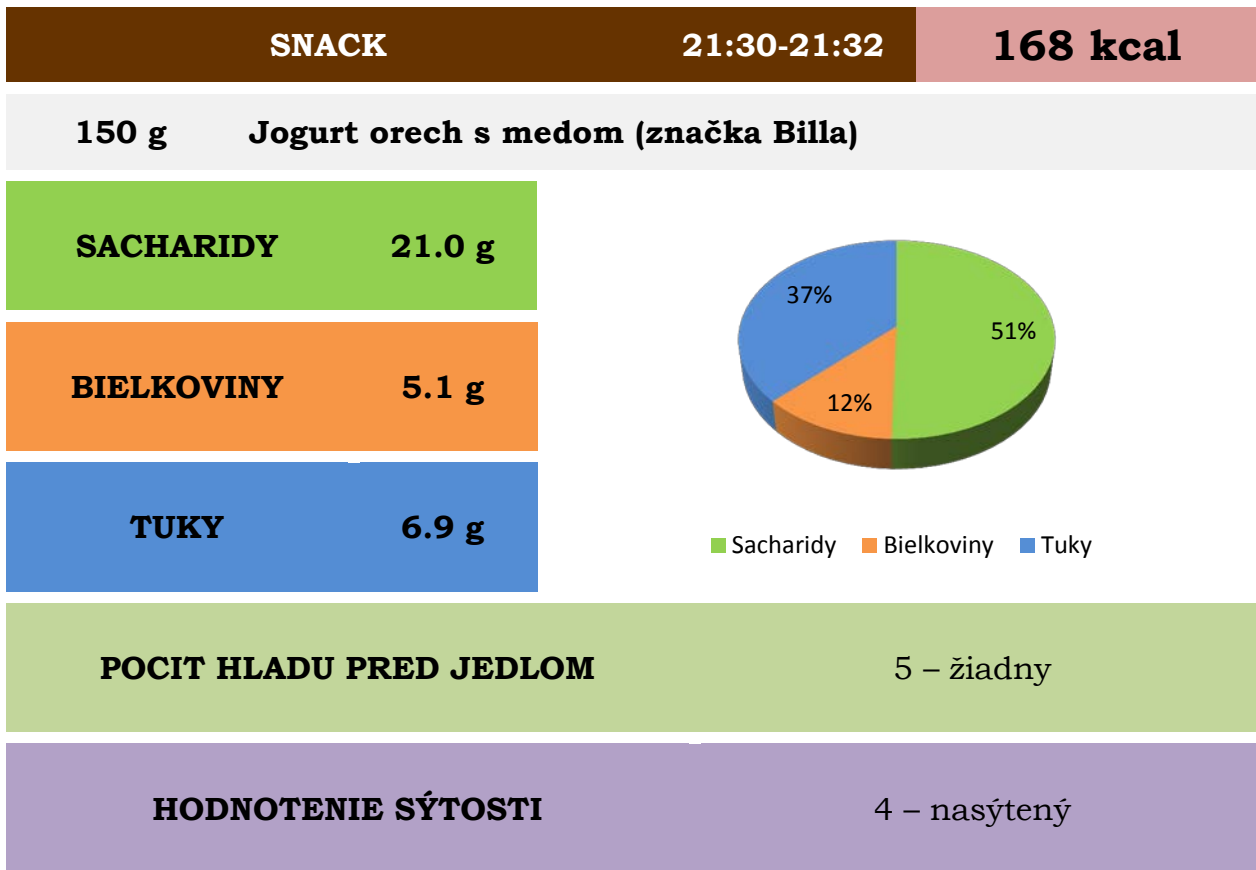
SACHARIDY	311.8 g
BIELKOVINY	32.2 g
TUKY	12.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

SNACK		19:30-19:35	2 kcal
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

DRUHÁ VEČERA		20:00-20:20	406 kcal
1 hrst'	Mandle v šupke (25 g namočených, namočené niekoľko dní)		
50 g	Sušené hrozienka sultánky ošetrené BIO slnečnicovým olejom		
50 g	Brusnice sušené nesírené, sladené cukrom (bez oleja)		
SACHARIDY	81.7 g	 5% 18% 77% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	4.9 g		
TUKY	8.4 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	



STREDA – 17.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.6 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.5 hod

KVALITA SPÁNKU

4

RAŇAJKY

7:50

264 kcal

400 ml

Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)

SACHARIDY

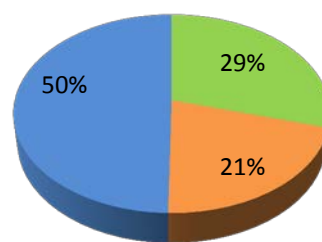
19.2 g

BIELKOVINY

13.6 g

TUKY

14.4 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

DESIATA

11:30-11:40

648 kcal

318 g

Varené ryžové rezance z tmavej ryže (100 g suchých)

3 ks

Mrkva surová (120 g)

1 a ½ lista

Kapusta biela čerstvá

¾ ks

Paprika biela

¾ pohára

Nakrájaný pór surový

¾ ks

Cibuľa biela

1 ks

Vajce

2 PL

Fermentovaná sójová omáčka Tamari (20 g)

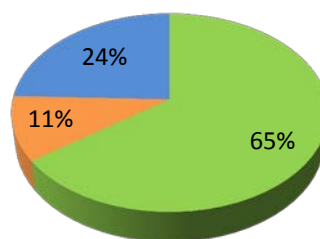
1 PL Extra panenský kokosový olej

½ ČL Himalájska soľ

SACHARIDY 107.2 g

BIELKOVINY 17.3 g

TUKY 17.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED

12:45-13:10

1 277 kcal

4 a ½ ks Palacinky z celozrnnej jemne mletej špaldovej múky

100 g Maliny privedené k varu (potom zmiešané s 2 PL medu)

140 g Tvaroh tučný BIO farma Držovice

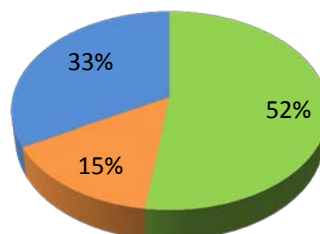
6 PL Med (60 g)

200 ml Čierna káva

SACHARIDY 163.4 g

BIELKOVINY 46.6 g

TUKY 45.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

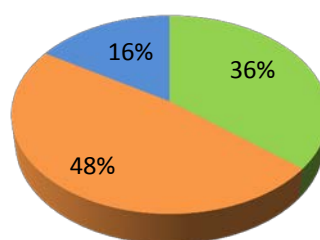
4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO

16:35

167 kcal

40 g Vzorka proteínu

SACHARIDY 15.0 g**BIELKOVINY 20.0 g****TUKY 3.0 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

VEČERA

18:50-20:20

887 kcal

10 g Maslo z nepasterizovanej zakysanej smotany

400 ml Hovädzí vývar

50 g Špaldová celozrnná krupica

300 ml Surové mlieko

290 g Domáca presnídávka jablko-marhuľa

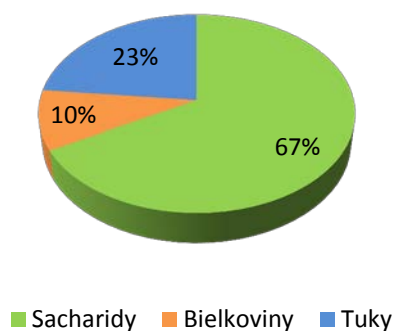
3 PL Med kvetový (60 g)

2 PL 100 % kakaový prášok Alnatura

1 ČL Škorica mletá

1 ČL Kurkuma mletá

SACHARIDY	144.1 g
BIELKOVINY	20.8 g
TUKY	22.3 g

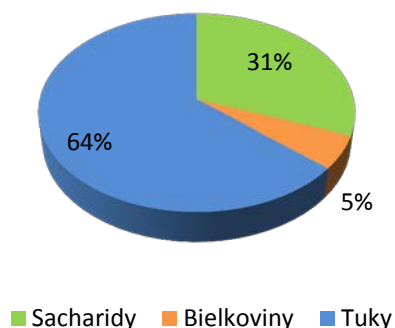


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

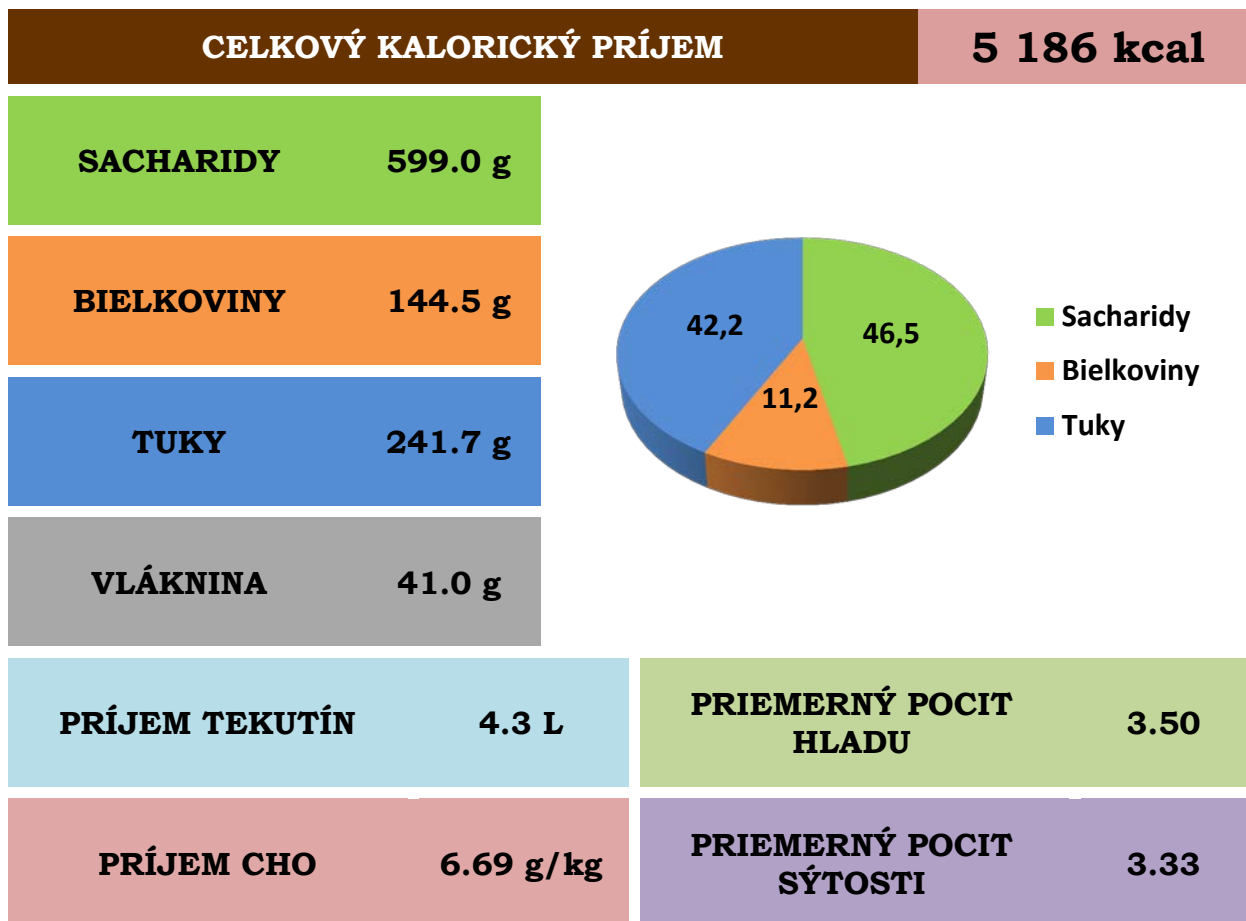
DRUHÁ VEČERA	20:50-21:00	1 943 kcal
---------------------	--------------------	-------------------

4 ks	Mrkvový koláč zo špaldovej celozrnnej múky a nepasterizovaného masla s mascarpone a sušenými brusnicami (549 g)
-------------	--

SACHARIDY	150.1 g
BIELKOVINY	26.2 g
TUKY	138.2 g

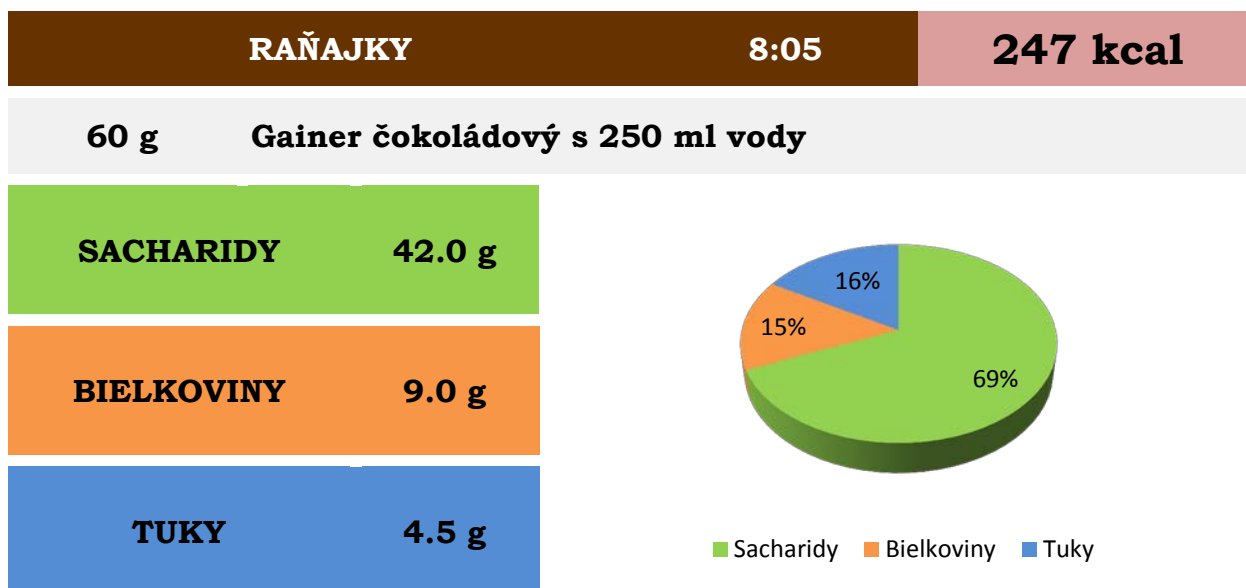


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



UTOROK – 16.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.8 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU 3



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

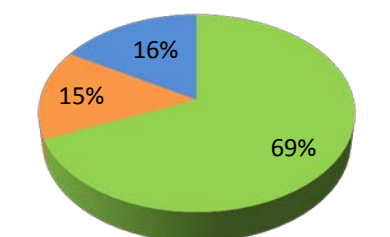
PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO	10:00	416 kcal
-----------------------------	--------------	-----------------

100 g	Gainer vanilkový s 500 ml vody
--------------	---------------------------------------

SACHARIDY	70 g
------------------	-------------

BIELKOVINY	15 g
-------------------	-------------

TUKY	7.5 g
-------------	--------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

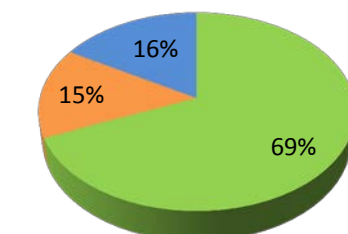
POTRÉNINGOVÉ JEDLO	12:30	416 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

100 g	Gainer vanilkový s 500 ml vody
--------------	---------------------------------------

SACHARIDY	70 g
------------------	-------------

BIELKOVINY	15 g
-------------------	-------------

TUKY	7.5 g
-------------	--------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

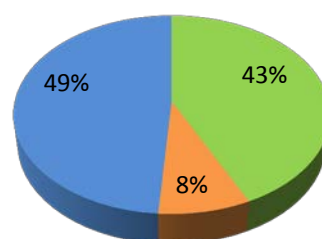
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

SNACK

14:20

235 kcal**½ ks Lifebar tyčinka BIO brazílska 47 g (výrobca Lifefood)****4/5 ks Lifebar tyčinka BIO figová 47 g (výrobca Lifefood)****SACHARIDY 25.3 g****BIELKOVINY 4.9 g****TUKY 12.8 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

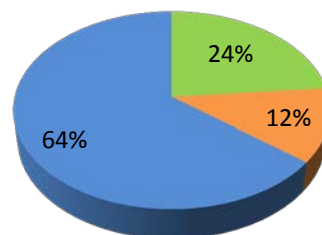
2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

1 – veľmi hladný

OBED

16:00-16:40

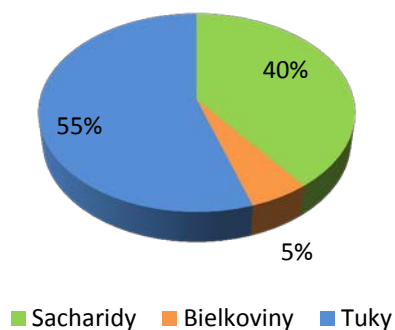
1 516 kcal**3 ks Špaldový koláč s broskyňovou želatínou (132 g)****2 ks Domáci cheesecake s čerstvými malinami a orechmi (380 g, výroba mojej priateľky)****300 ml Hovädzí vývar****SACHARIDY 88.8 g****BIELKOVINY 45.2 g****TUKY 107.8 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	1 – veľmi hladný

SNACK	16:55-17:00	224 kcal
400 ml	Čierna káva	
40 g	Mliečna čokoláda plnená nugátom	

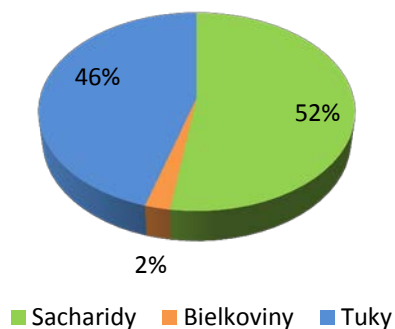
SACHARIDY	22.0 g
BIELKOVINY	3.0 g
TUKY	13.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OLOVRANT	18:25-18:30	129 kcal
1 ks	Nanuk Mrož malinový (60 g)	

SACHARIDY	16.1 g
BIELKOVINY	0.7 g
TUKY	6.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

VEČERA	20:20-20:35	709 kcal
---------------	--------------------	-----------------

253 g	Prevarené špaldové celozrnné vločky (122 g suchých, namočené 21 hodín)
--------------	---

4 PL	Domáci jahodový džem (100 g)
-------------	-------------------------------------

69 g	Maliny čerstvé
-------------	-----------------------

1 PL	100 % kakaový prášok Alnatura
-------------	--------------------------------------

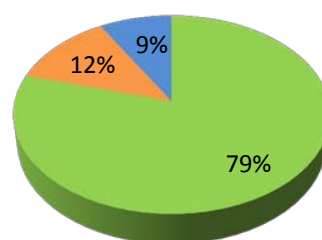
1 ČL	Škorica mletá
-------------	----------------------

1 ČL	Kurkuma mletá
-------------	----------------------

SACHARIDY	135.6 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	20.8 g
-------------------	---------------

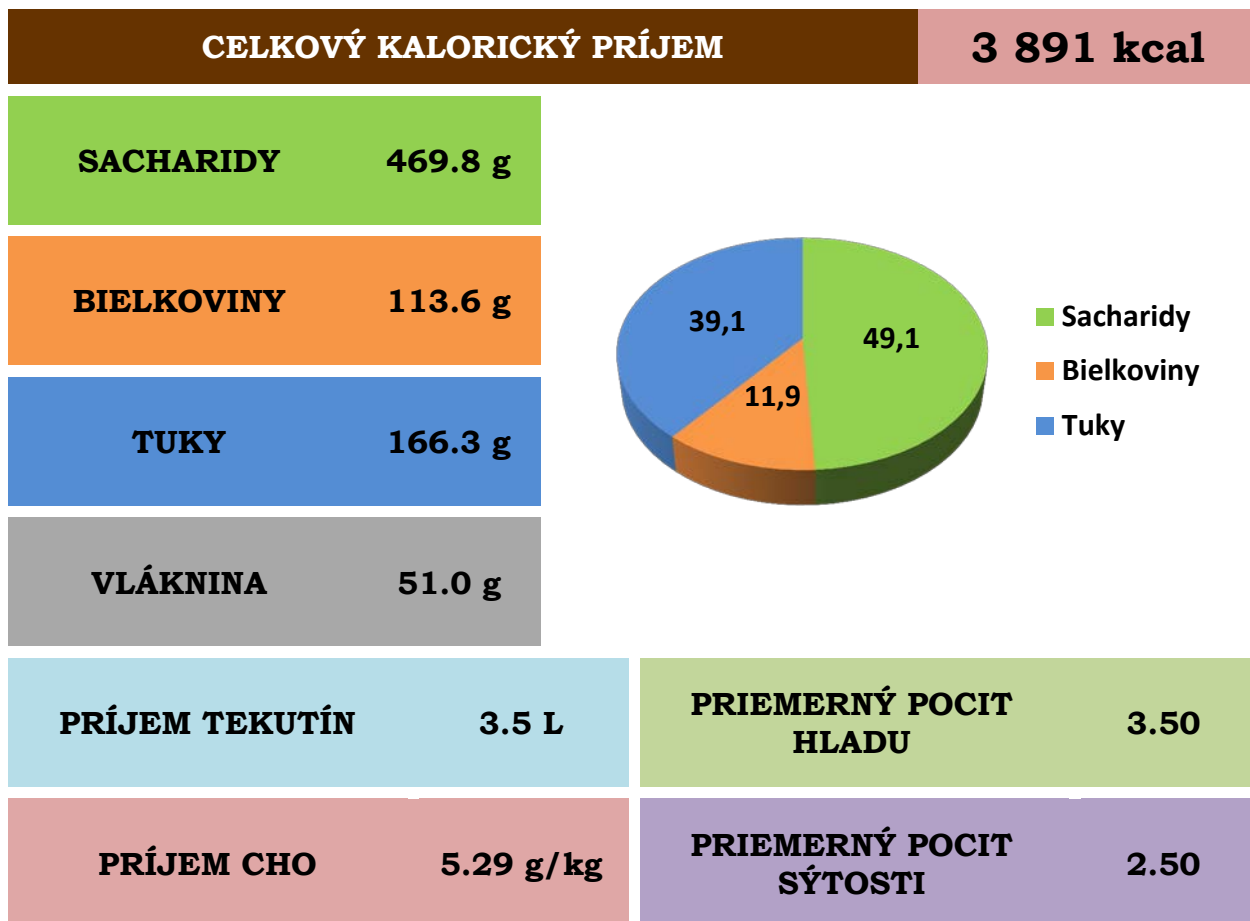
TUKY	6.4 g
-------------	--------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

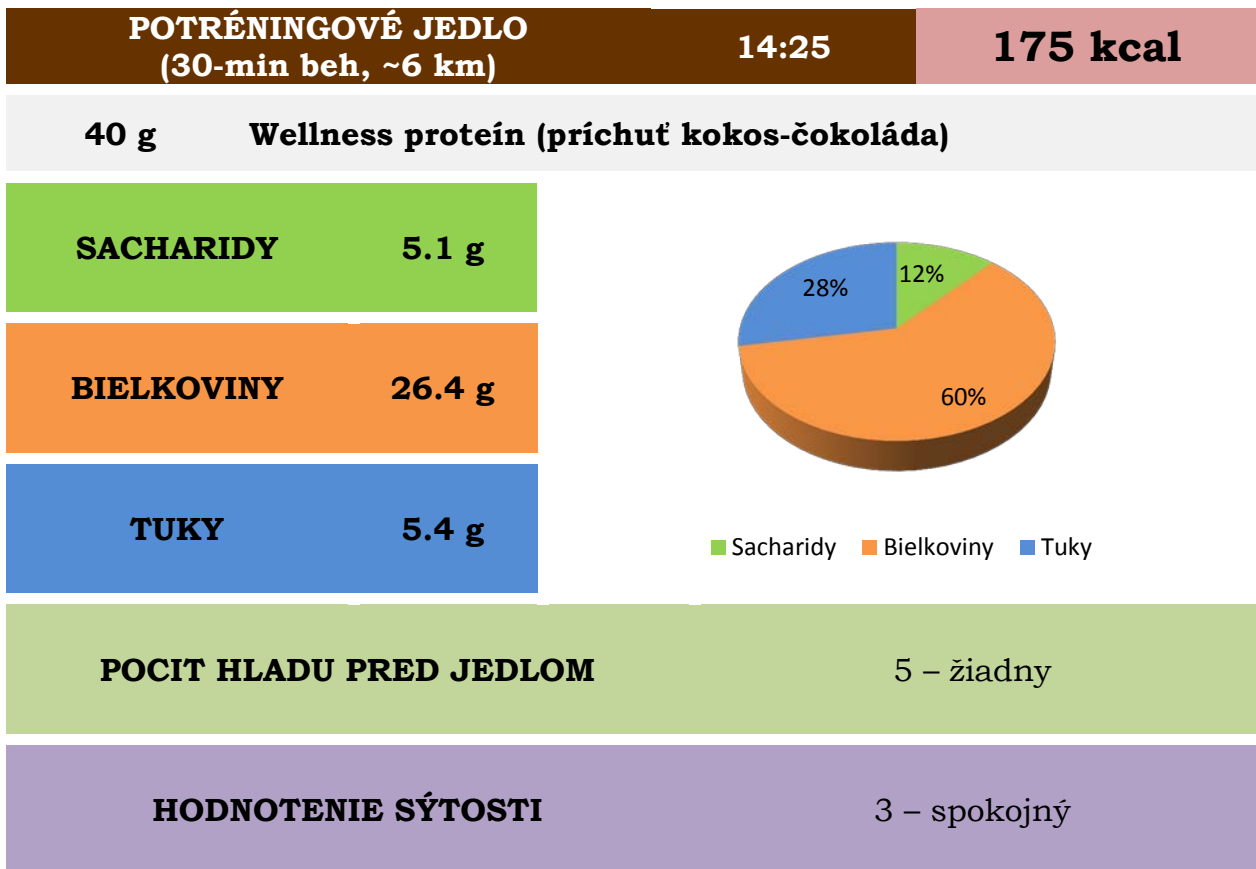
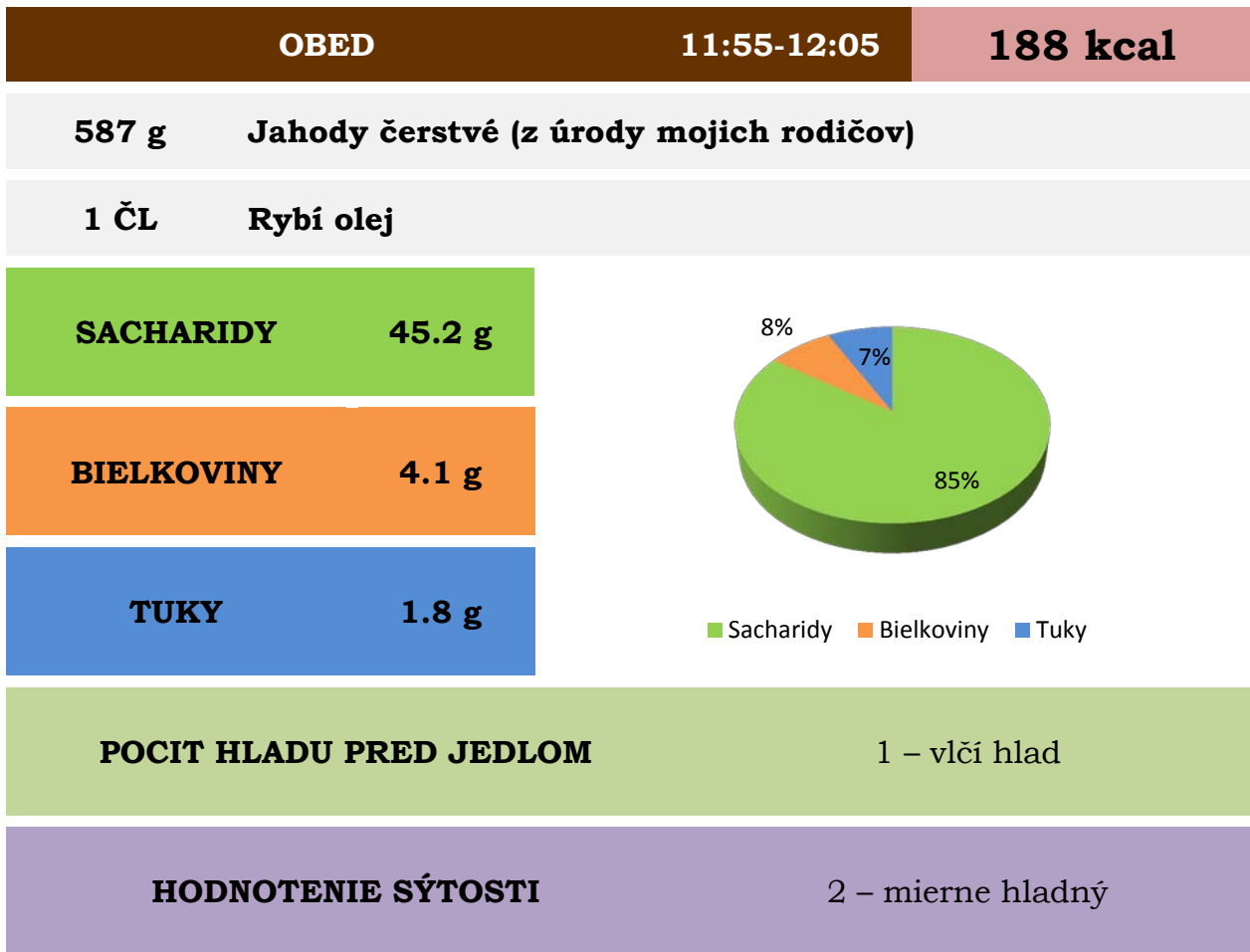
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

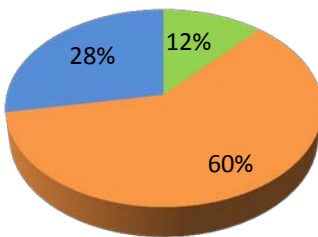
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

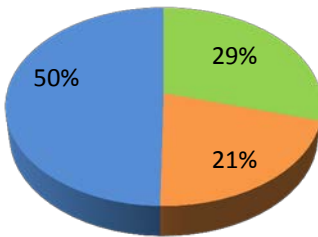


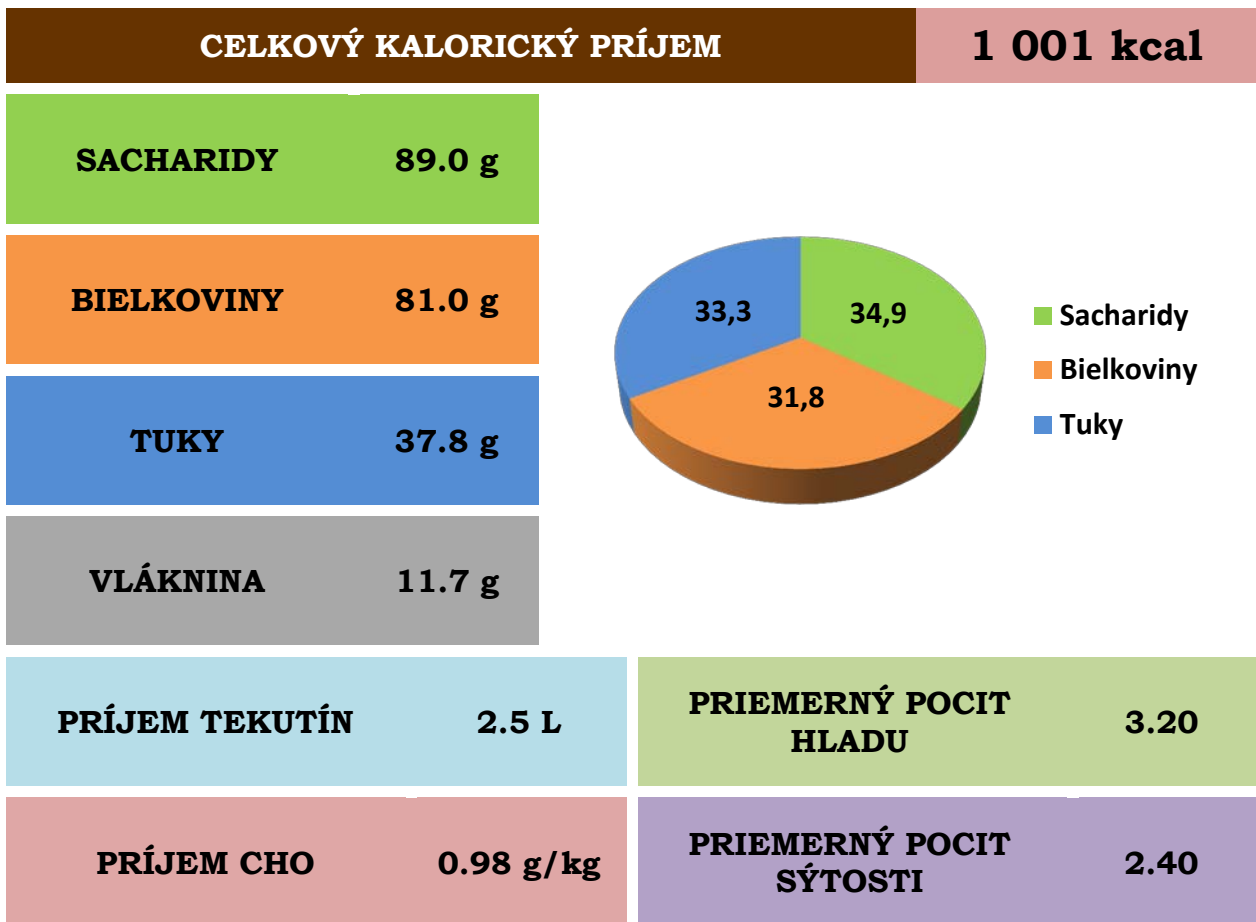
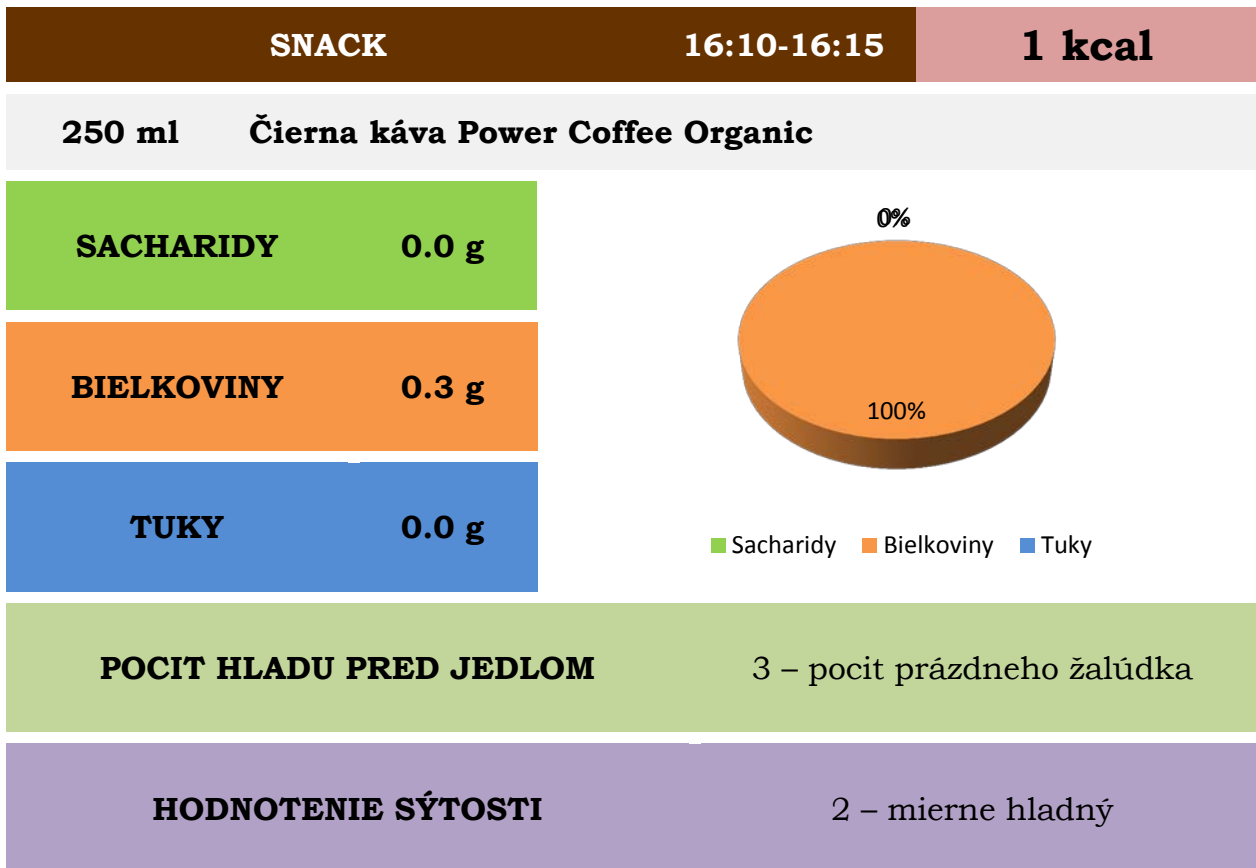
PONDELOK – 15.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.7 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3



POTRÉNINGOVÉ JEDLO (posilňovanie s vlastnou hmotnosťou)		15:00	175 kcal
40 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY	5.1 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	26.4 g		
TUKY	5.4 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OLOVRANT		16:40-16:45	462 kcal
700 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY	33.6 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	23.8 g		
TUKY	25.2 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		2 – mierne hladný	



NEDEĽA – 14.6.2015

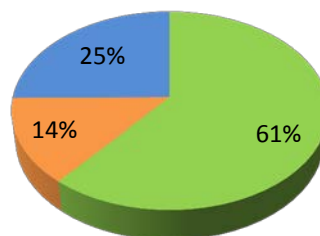
RANNÁ HMOTNOSŤ			90.0 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:30-9:00	1 170 kcal
500 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
143 g	Ovsené vločky malé (uvarené vo vode, nenamočené)		
250 g	Jahody čerstvé		
2 PL	Med kvetový (50 g)		
1 PL	Raw kakaový prášok		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY 174.1 g

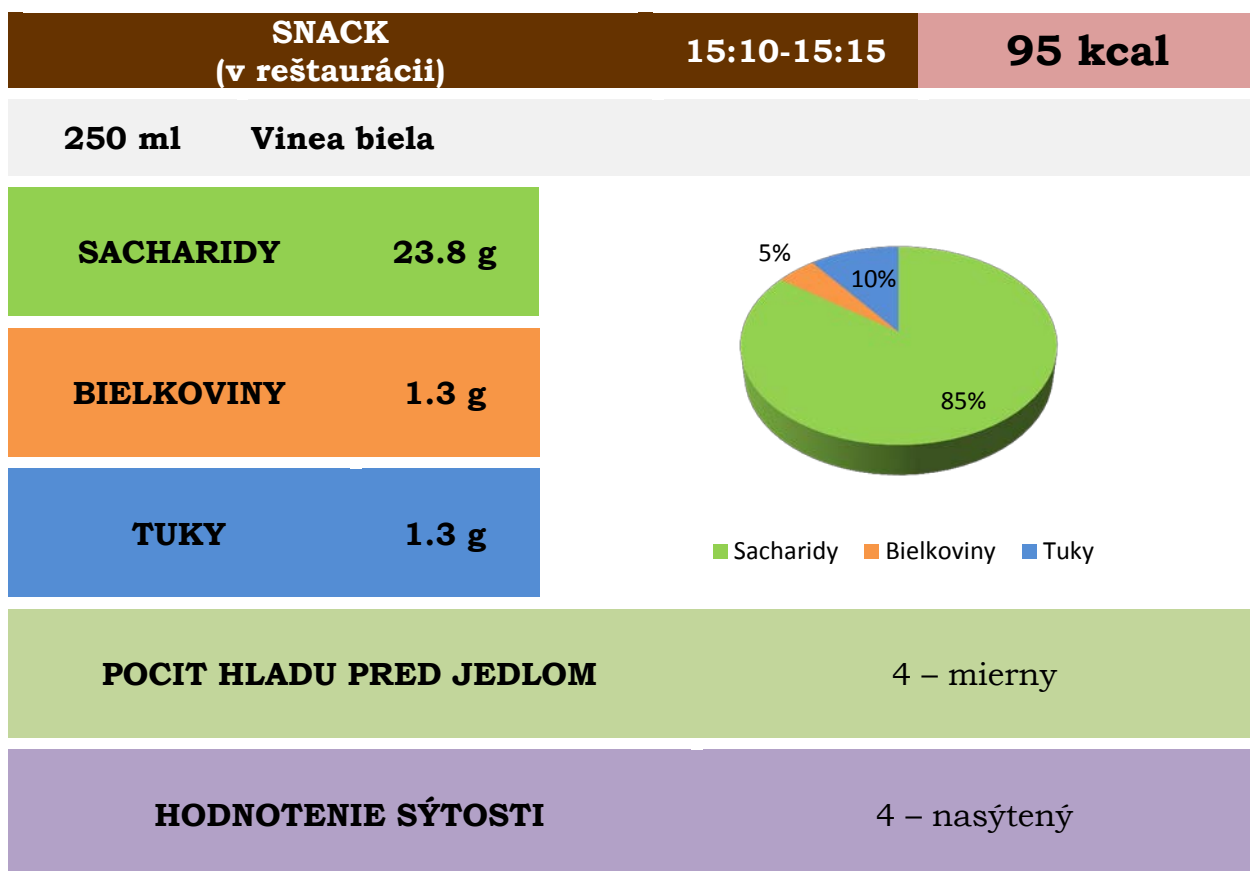
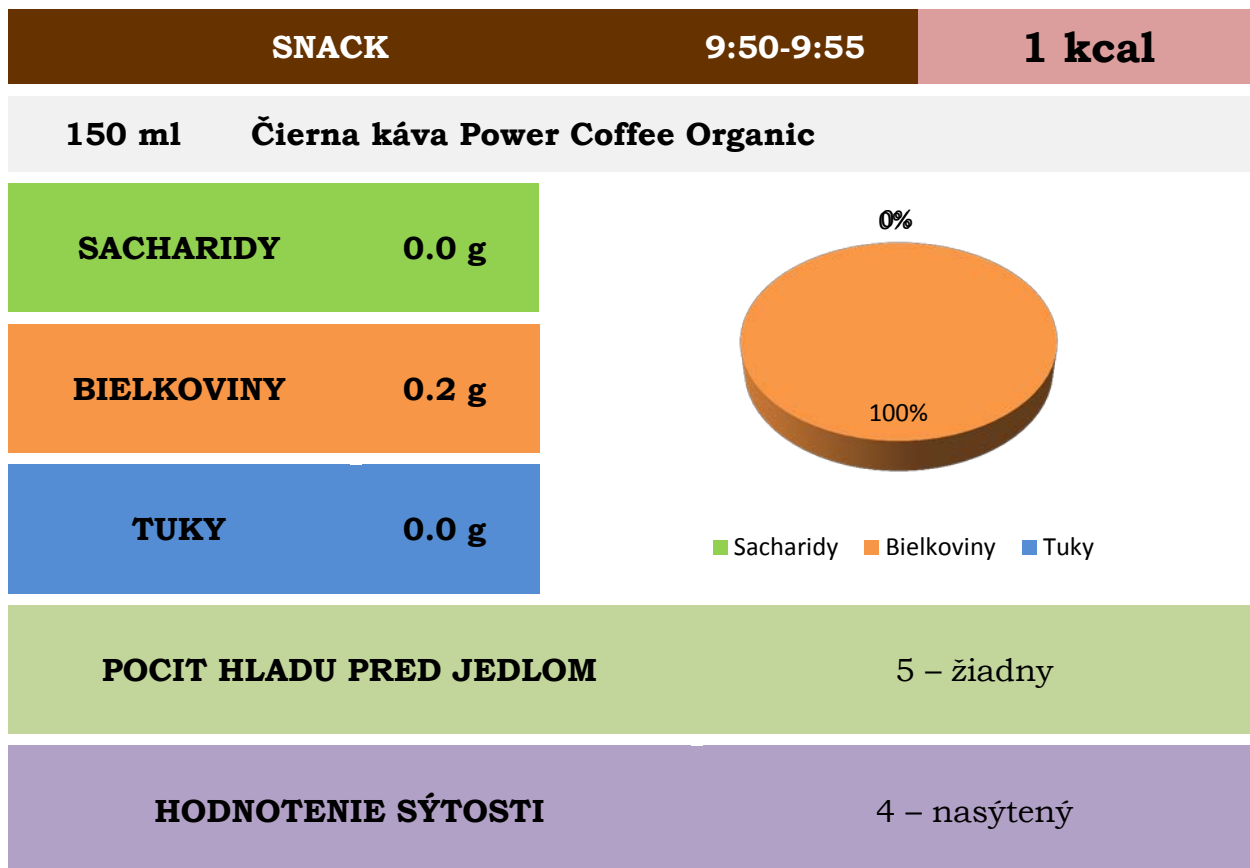
BIELKOVINY 39.8 g

TUKY 31.9 g



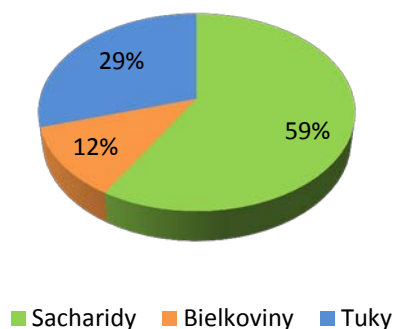
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



OBED (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)		16:20-16:40	1 639 kcal
1 porcia	Sedliacke rizoto so syrom a zeleninou (kapusta, ľadový šalát, hríby, kukurica, kečup)		
4 ks	Palacinky s brusnicovým džemom a ovocím (banán, pomaranč)		
5 ks	Pirohy plnené slivkovým lekvárom s mletým makom		
1 ks	Pizza Hawai (1 menší trojuholník)		

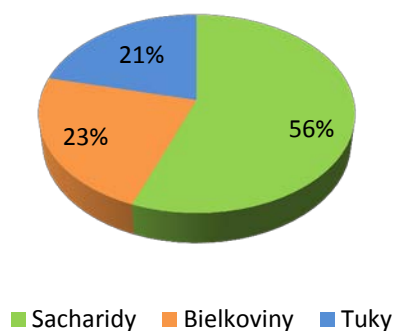
SACHARIDY	242.3 g
BIELKOVINY	48.4 g
TUKY	54.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

VEČERA (grilovačka, hodnoty sú orientačné)		20:00-20:30	1 129 kcal
6 ks	Celé zemiaky varené v šupke (okolo 700 g)		
2 plátky	Grilovaná bravčová krkovička		
2 ks	Paradajka čerstvá		
1/3 ks	Paprika zelená		
1/3 ks	Uhorka v šupke		

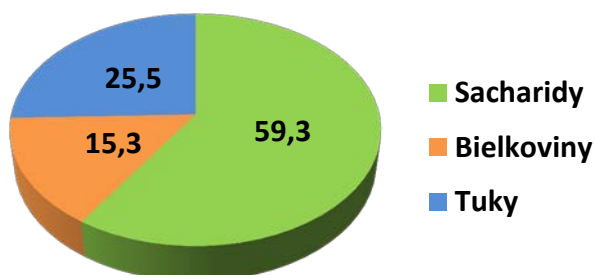
SACHARIDY	157.3 g
BIELKOVINY	64.4 g
TUKY	26.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 034 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	597.5 g
BIELKOVINY	154.1 g
TUKY	114.1 g
VLÁKNINA	48.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.5 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.20
PRÍJEM CHO	6.64 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	4.40

SOBOTA – 13.6.2015

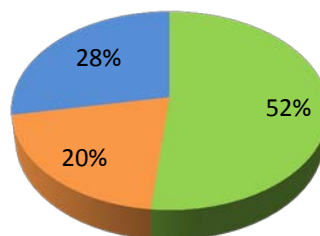
RANNÁ HMOTNOSŤ			90.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	9.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		10:30-10:40	1 029 kcal
150 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
490 g	Varená hnedá ryža dlhozrnná Alnatura (150 g suchej, namočená 24 hodín)		
80 g	Syrové kravské nite		
140 g	Tvaroh jemný hrudkovitý		
7 listov	Rímsky šalát (80 g)		
2 PL	Listy čerstvého oregana		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY 137.4 g

BIELKOVINY 61.2 g

TUKY 25.5 g



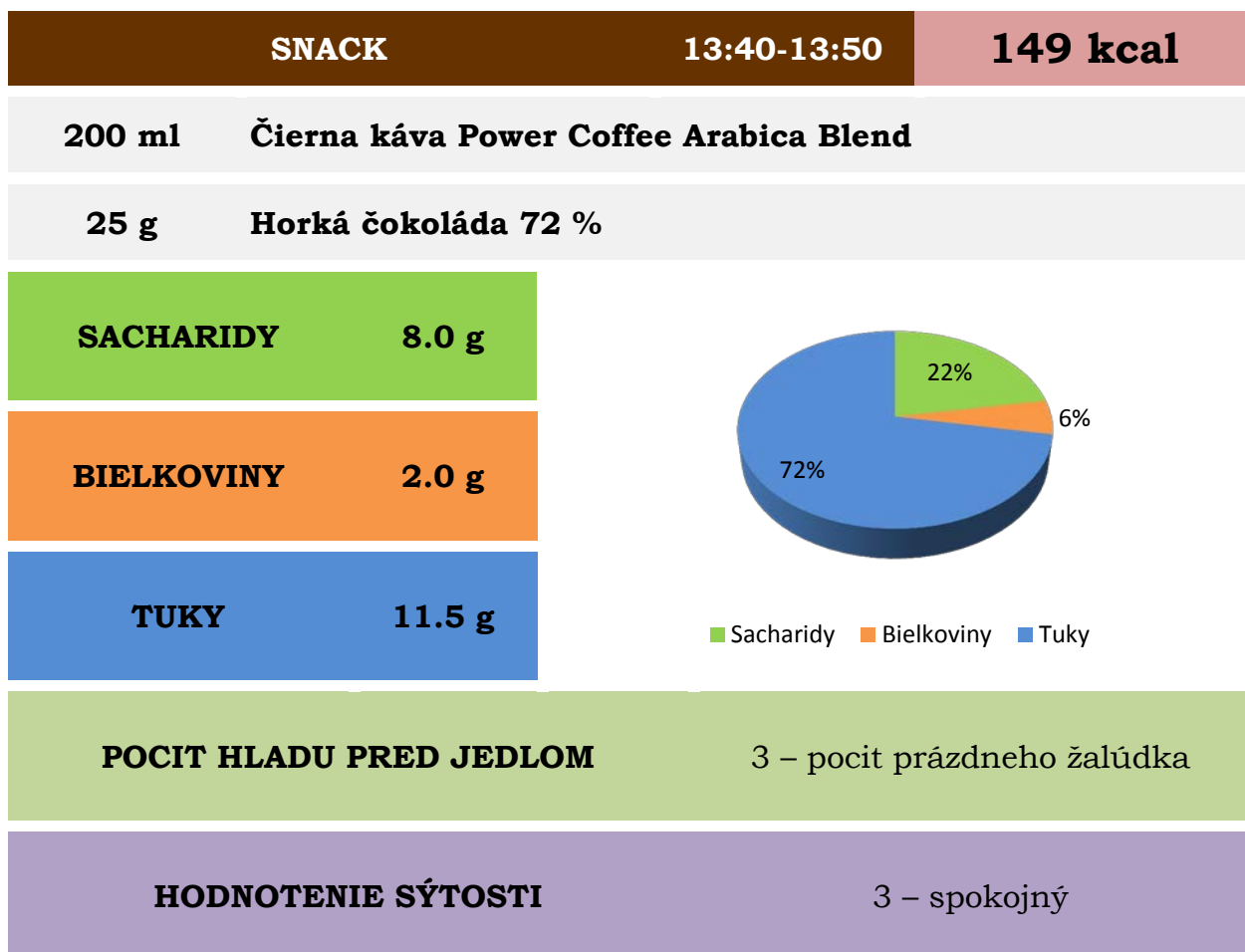
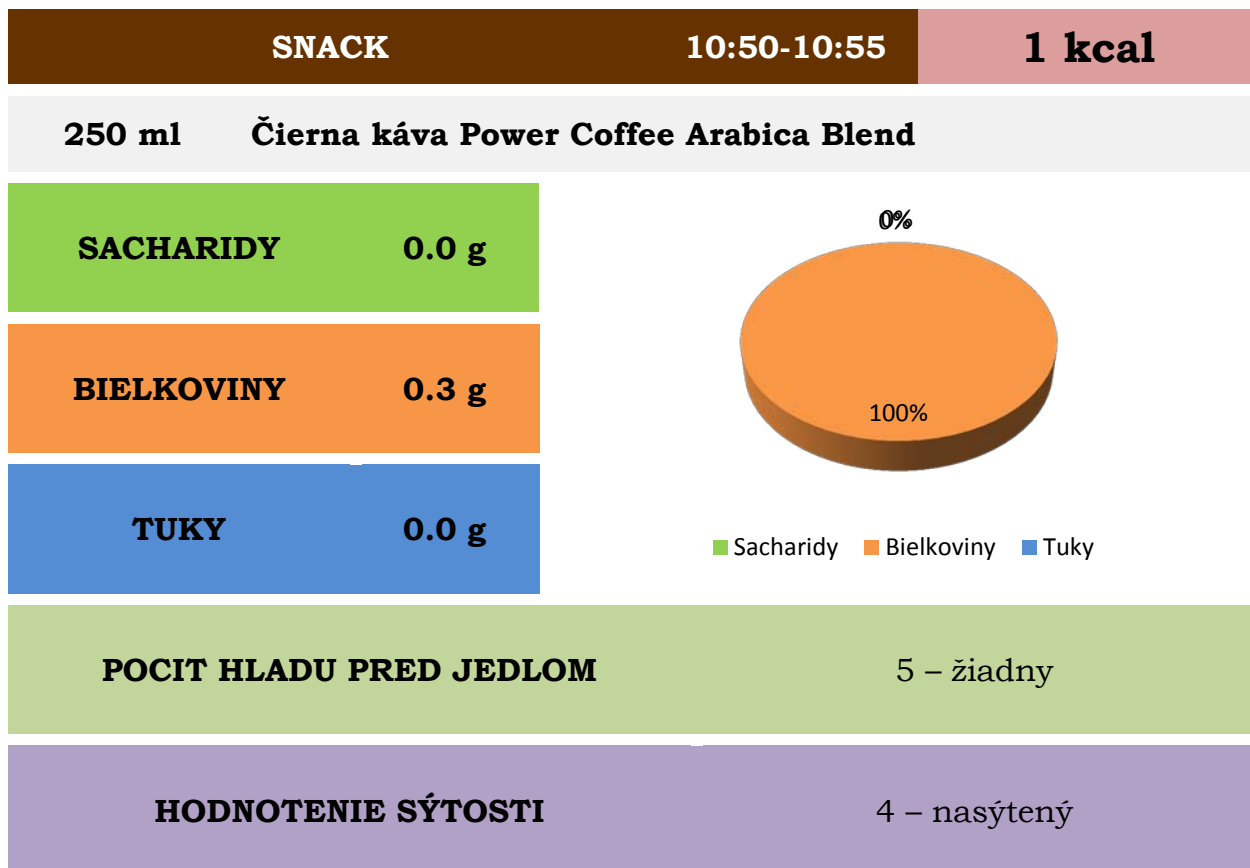
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

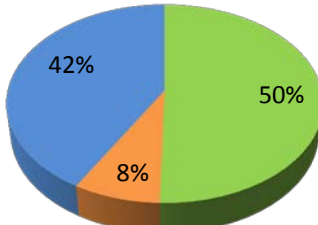
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

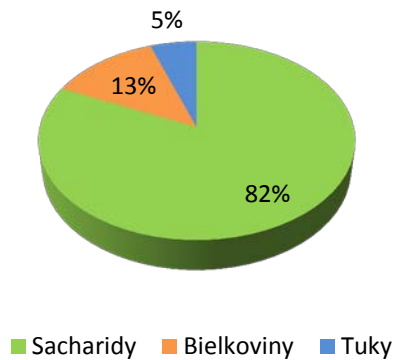
4 – nasýtený



OBED		14:00-14:10	1 291 kcal
(hodnoty sú orientačné)			
2 ks	Jahodová bublanina z celozrnnnej špaldovej múky a extra panenského kokosového oleja (výroba mojej priateľky)		
250 g	Cestoviny s mletými vlašskými orechmi, maslom a kokosovým cukrom (cestoviny z pšeničnej múky)		
SACHARIDY		166.2 g	 50% 42% 8% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		26.0 g	
TUKY		61.1 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		18:30-18:35	782 kcal
160 g	Prevarené špaldové celozrnné vločky (suchá váha, nenamočené)		
5 ks	Datle sušené bez kôstok nesírené (40 g)		
1 PL	Kokosový cukor		
1 PL	Javorový sirup		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	153.6 g
BIELKOVINY	23.9 g
TUKY	4.5 g

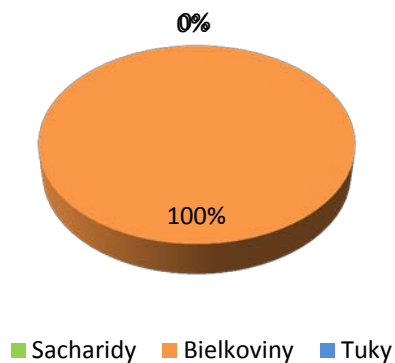


POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

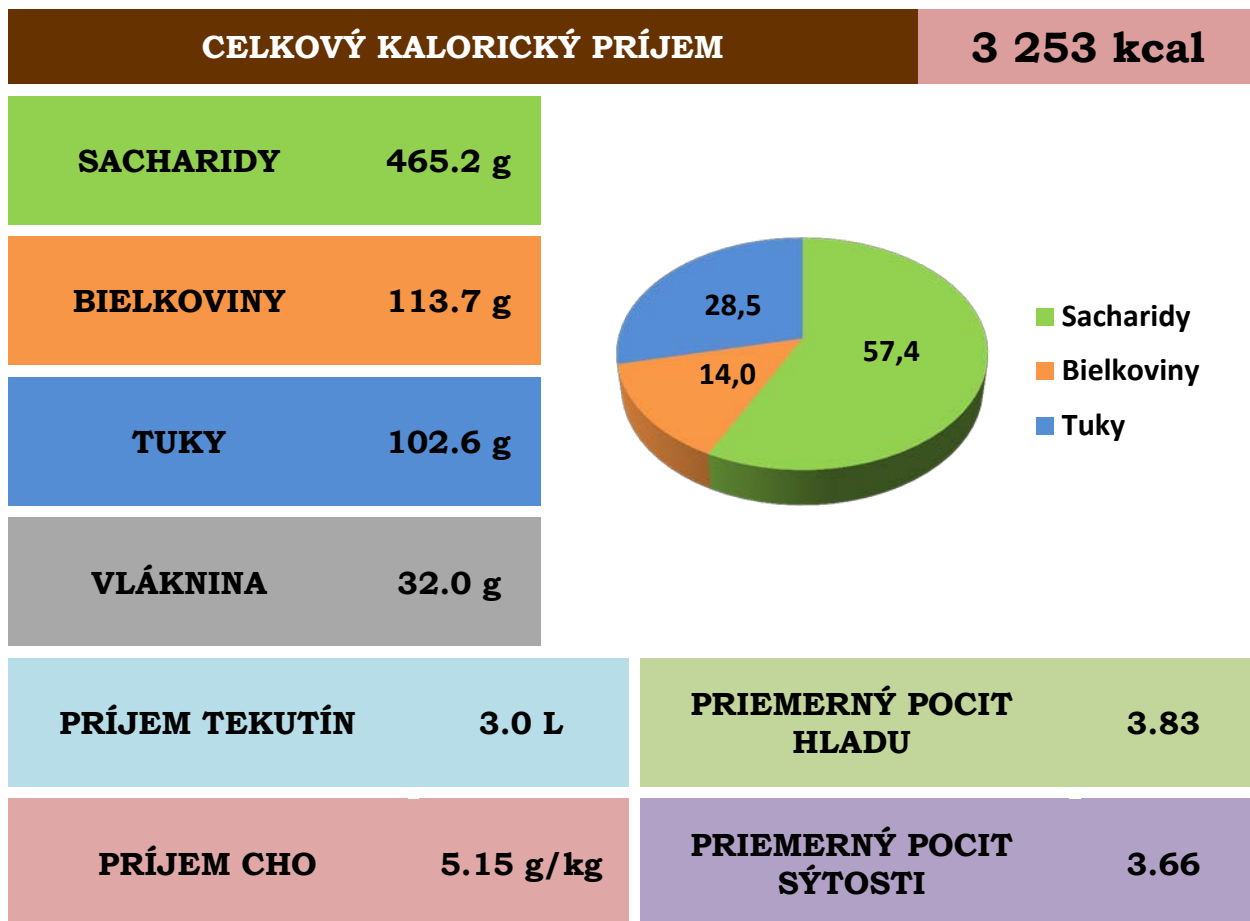
SNACK	18:50-18:55	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

200 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.3 g
TUKY	0.0 g

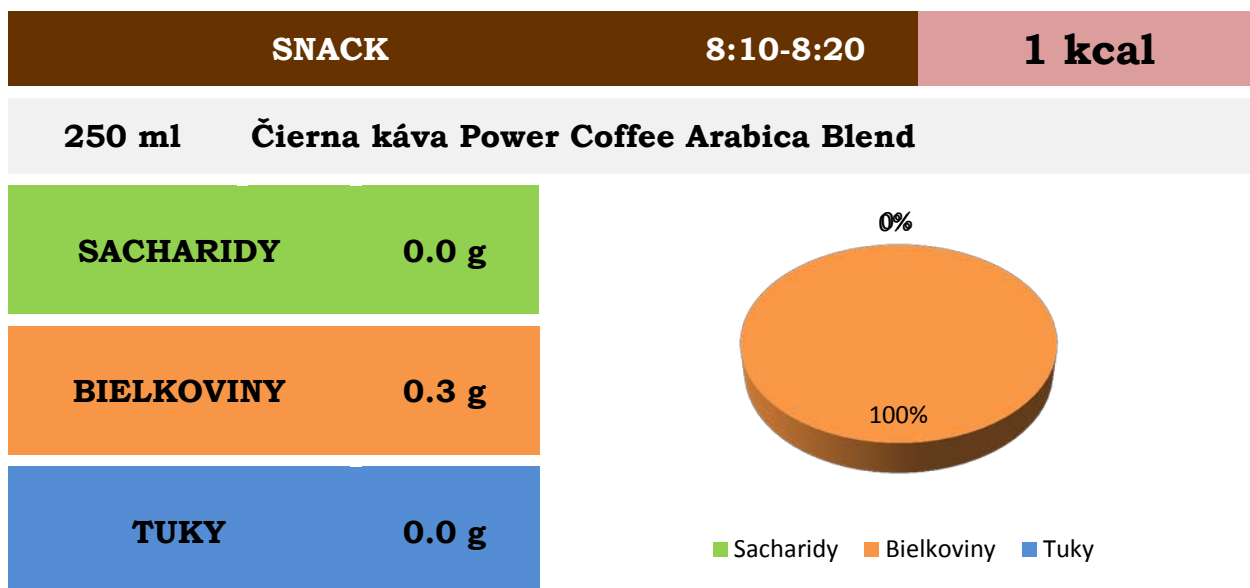


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



PIATOK – 12.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.5 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

RAŇAJKY	9:25-9:45	588 kcal
----------------	------------------	-----------------

4/5 ks	Melón žltý Honeydew (450 g)
---------------	------------------------------------

4/5 ks	Ananás čerstvý (330 g)
---------------	-------------------------------

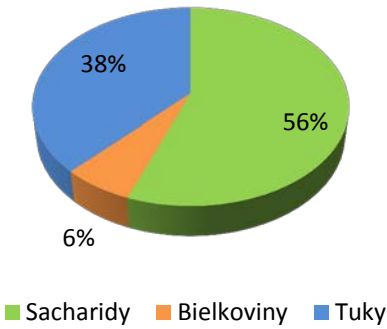
40 g	Vlašské orechy (namočené niekoľko dní)
-------------	---

2 ks	Lieskovce (namočené niekoľko dní)
-------------	--

SACHARIDY	89.7 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	10.3 g
-------------------	---------------

TUKY	27.1 g
-------------	---------------



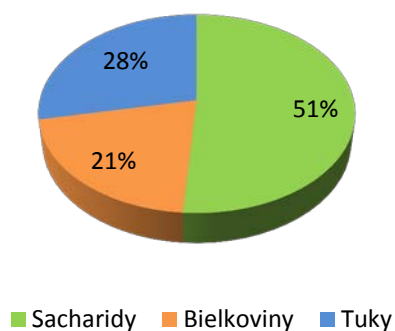
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

SNACK		11:25-11:30	1 kcal
250 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend		
SACHARIDY	0.0 g	0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.3 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		13:35-14:05	1 003 kcal
490 g	Varená hnedá ryža dlhozrnná Alnatura (150 g suchej, namočená 24 hodín)		
160 g	Syrové kravské nite		
50 g	Špenát čerstvý, krátko podusený		
2 PL	Horčica plnotučná		
2 hrste	Listy čerstvej mäty		
1 PL	Listy čerstvého oregana		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		

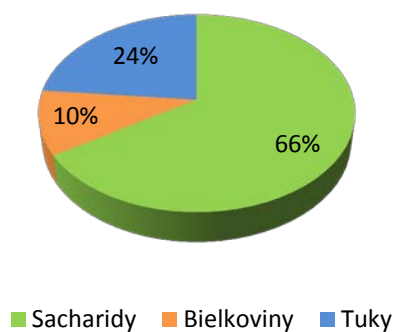
SACHARIDY	127.9 g
BIELKOVINY	51.6 g
TUKY	31.2 g



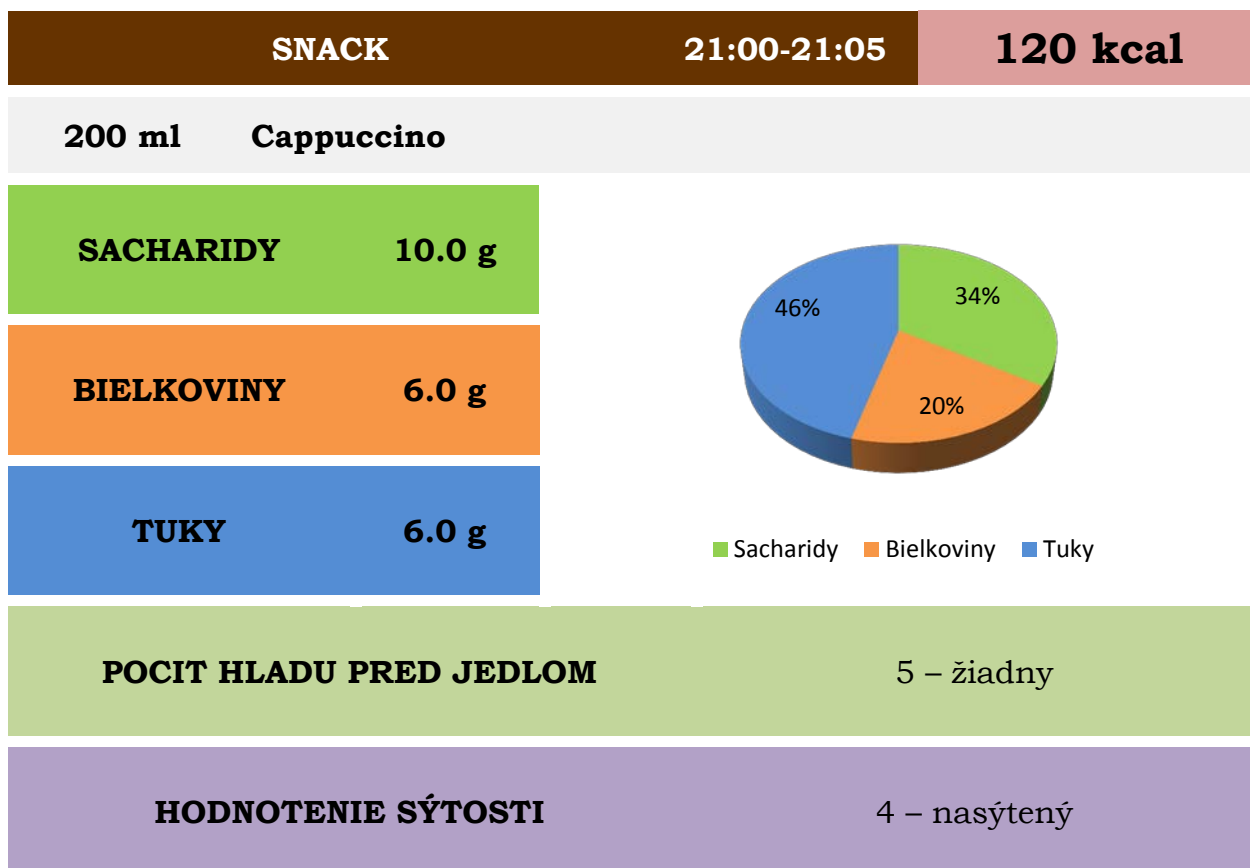
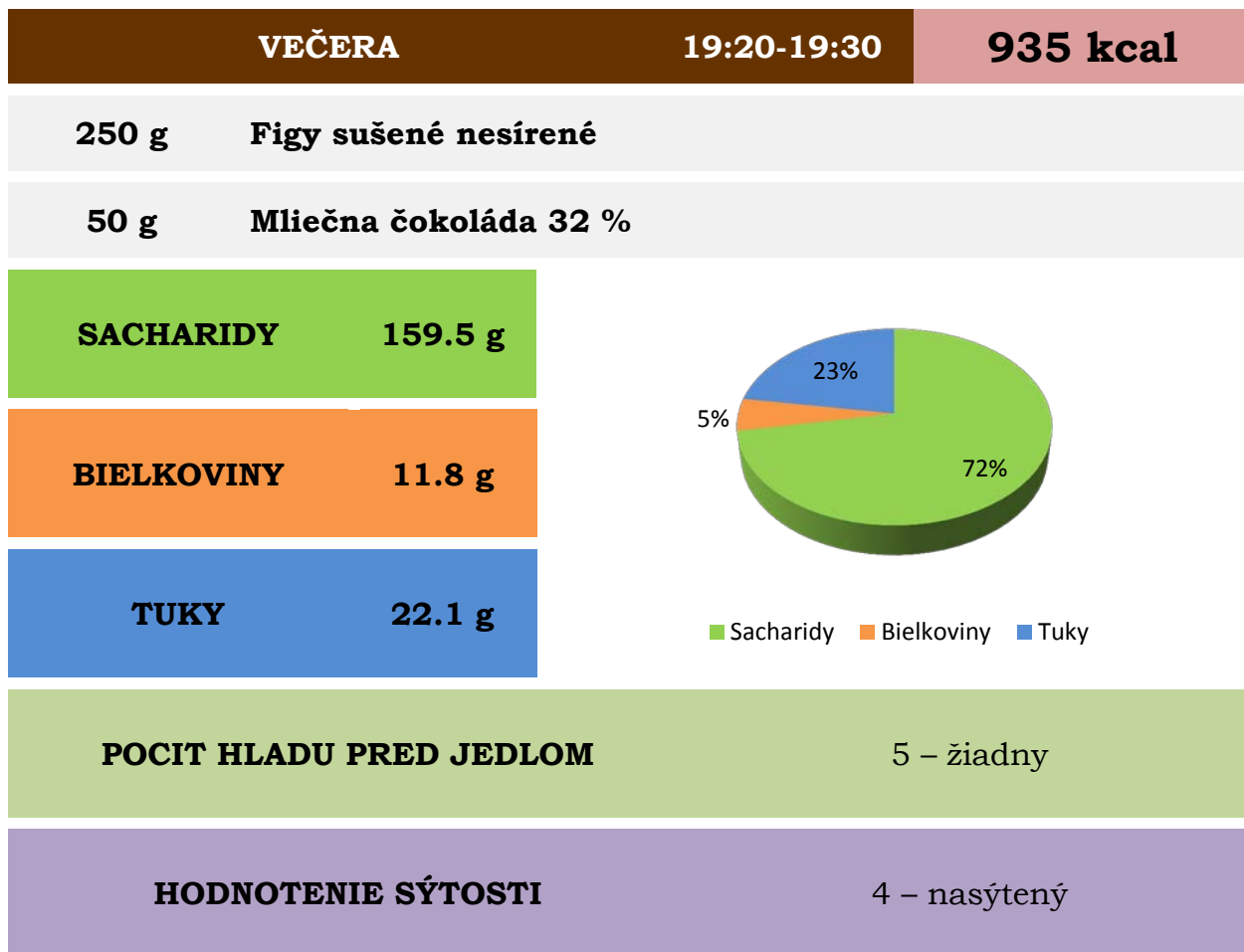
POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

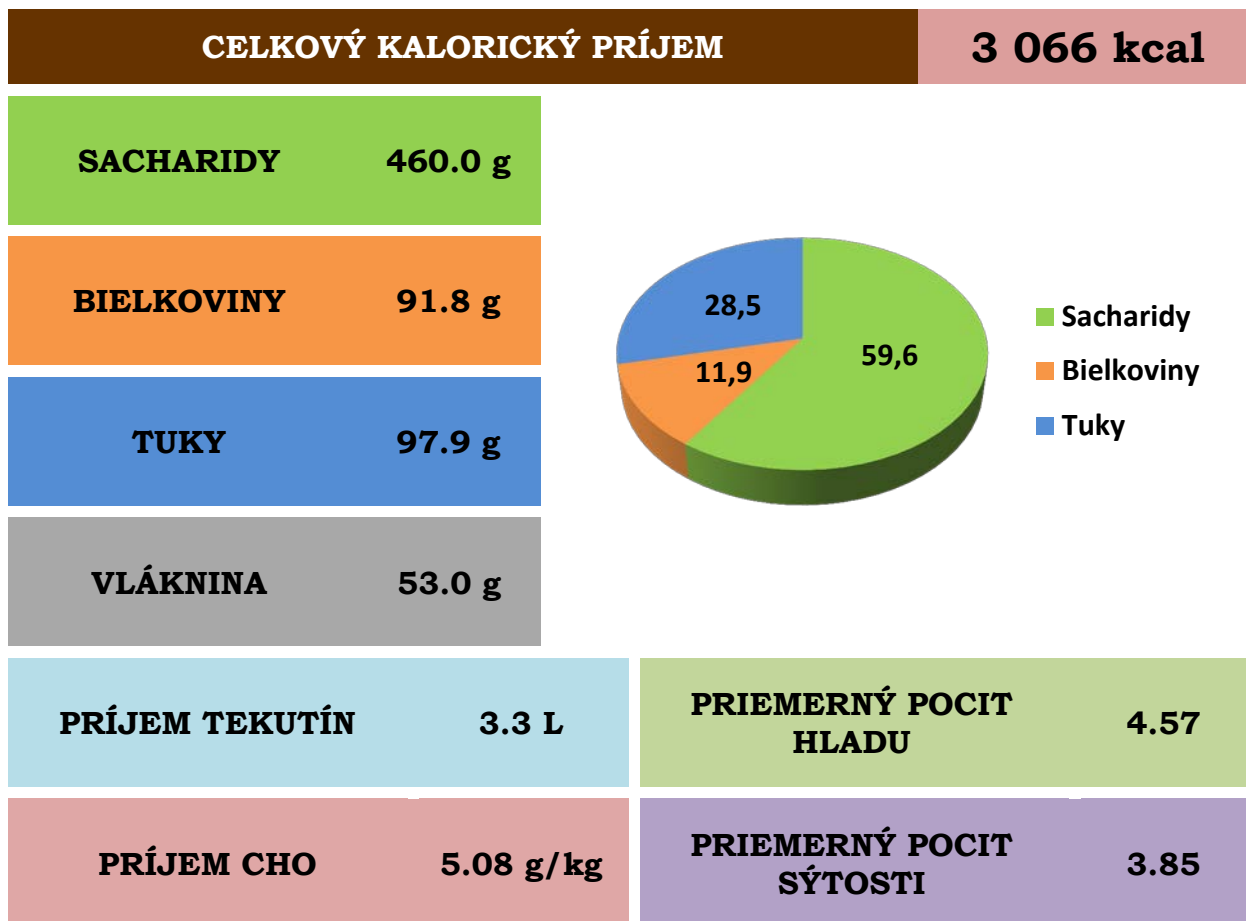
OLOVRANT	17:30-18:00	419 kcal
300 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)	
3 ks	Jablko zelené (424 g)	
1 ČL	Rybí olej	

SACHARIDY	72.9 g
BIELKOVINY	11.5 g
TUKY	11.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený





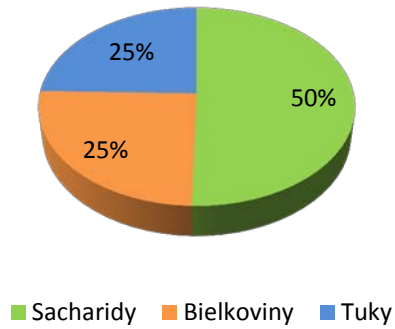
ŠTVRTOK – 11.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.9 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	9.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

OBED		11:55-12:20	1 339 kcal
800 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
380 g	Varená pohánka lúpaná krúpy (125 g suchej, namočená cez noc)		
200 g	Tvaroh mäkký hrudkovitý		
16 ks	Jahody (185 g, úroda mojich rodičov)		
2 PL	Med		
1 PL	Raw kakaový prášok		

1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	168.3 g
BIELKOVINY	83.4 g
TUKY	36.5 g

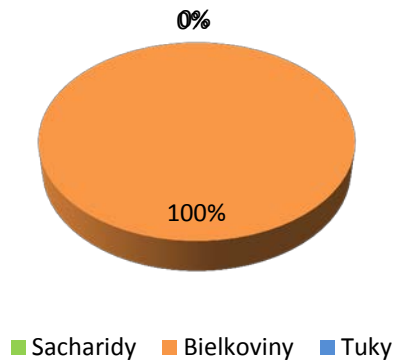


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	13:40-13:50	1 kcal
-------	-------------	--------

250 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend
--------	--

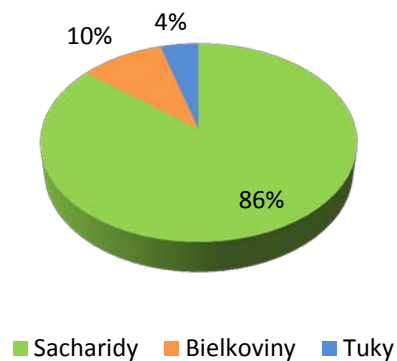
SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.3 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT		16:15-16:35	789 kcal
100 g	Varená pšenica špalda (suchá váha, namočená cez noc)		
670 g	Zaváraná cvikla (domáca výroba mojich rodičov)		
2 ks	Paprika zelená (260 g)		
10 g	Listy čerstvej mäty		
½ ČL	Červená paprika mletá sladká		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Kurkuma mletá		

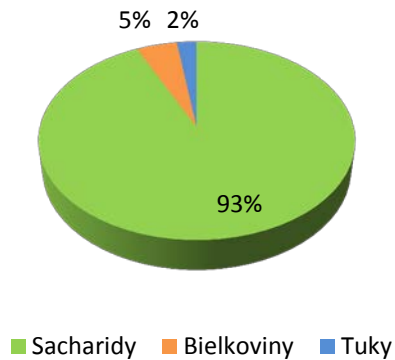
SACHARIDY	173.4 g
BIELKOVINY	19.8 g
TUKY	4.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		21:25-22:05	609 kcal
1 ks	Dyňa žltá Honeydew (320 g)		
1 ks	Melón Cantaloupe (420 g)		
2 ks	Jablko červené (440 g)		

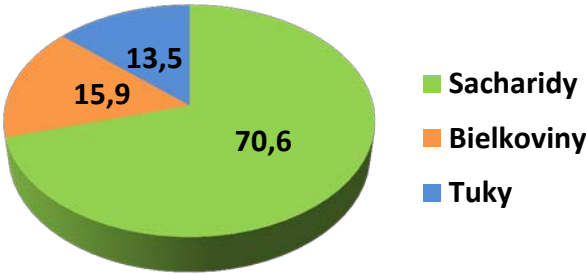
SACHARIDY	154.7 g
BIELKOVINY	7.9 g
TUKY	1.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	2 738 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	496.4 g
BIELKOVINY	111.4 g
TUKY	42.2 g
VLÁKNINA	63.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	2.0 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	5.00
PRÍJEM CHO	5.52 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

STREDA – 10.6.2015

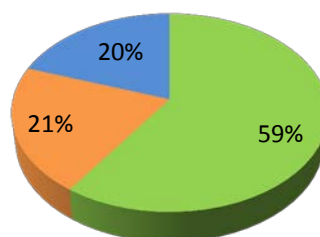
RANNÁ HMOTNOSŤ			91.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:20-8:30	782 kcal
100 g	Špaldové celozrnné vločky (suchá váha, namočené cez noc)		
130 g	Tvaroh jemný hrudkovitý		
8 ks	Slivky sušené bez kôstok nesírené (60 g)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
2 ks	Čokoládové Truffles (vlastná výroba, horká čokoláda 74 %, smotana 33 %, raw kakaové maslo, jahody, raw kakaový prášok, kvetové korenie, kokosový cukor)		

SACHARIDY 114.1 g

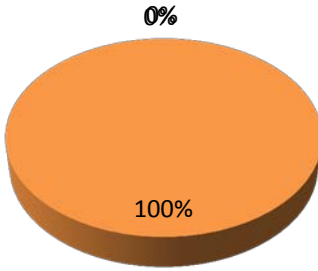
BIELKOVINY 39.8 g

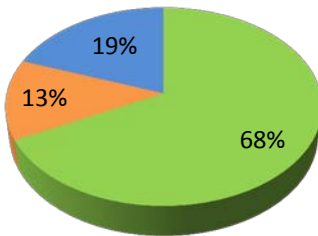
TUKY 16.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		10:05-10:15	1 kcal
250 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.3 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:05-12:20	1 218 kcal
4 ks	Kakaové palacinky z celozrnnej špaldovej múky		
100 g	Tvaroh jemný hrudkovitý		
13 ks	Slivky sušené bez kôstok nesírené (80 g)		
4 PL	Javorový sirup		
1 PL	Extra panenský kokosový olej na prípravu		
SACHARIDY	205.1 g	 19% 13% 68% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	39.8 g		
TUKY	26.2 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	

HODNOTENIE SÝTOSTI

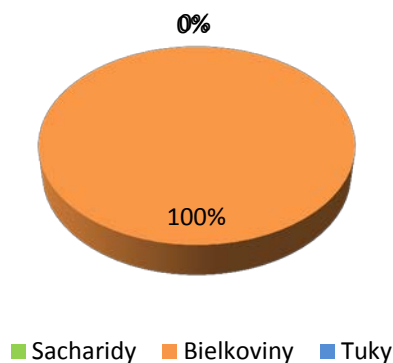
3 – spokojný

SNACK

18:05-18:10

1 kcal

250 ml Čierna káva Power Coffee Arabica Blend

SACHARIDY 0.0 g**BIELKOVINY 0.3 g****TUKY 0.0 g****POCIT HLADU PRED JEDLOM**

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA

18:25-18:40

865 kcal

560 g Zemiaky pečené v pahrebe v alobale

5 dcl Zákvas

1 ks Paprika zelená (156 g)

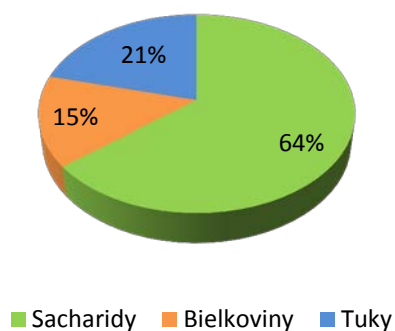
100 g Ľadový šalát

2 PL Horčica plnotučná

1 ČL Soľ

½ ČL Rasca celá

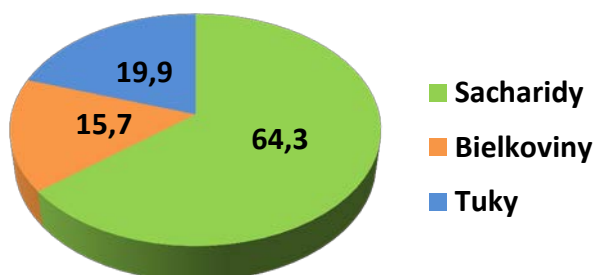
SACHARIDY	140.0 g
BIELKOVINY	32.1 g
TUKY	20.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	2 867 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	459.2 g
BIELKOVINY	112.3 g
TUKY	63.2 g
VLÁKNINA	36.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	3.0 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.60
PRÍJEM CHO	5.03 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.80

UTOROK – 9.6.2015

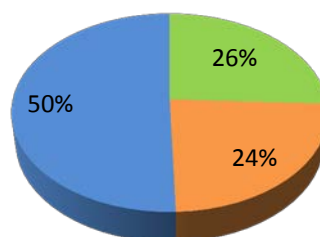
RANNÁ HMOTNOSŤ			90.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:35-9:15	1 079 kcal
100 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
200 g	Ovčí nepasterizovaný syr		
1 hrst'	Syrové nite kravské		
100 g	Kel čerstvý		
250 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend		
2 ks	Čokoládové Truffles (vlastná výroba, horká čokoláda 74 %, smotana 33 %, raw kakaové maslo, jahody, raw kakaový prášok, kvetové korenie, kokosový cukor)		

SACHARIDY 69.8 g

BIELKOVINY 64.5 g

TUKY 61.0 g

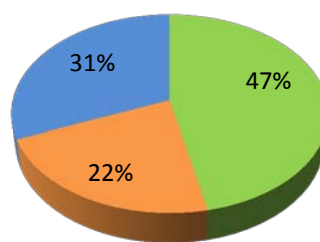


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		12:30-12:40	139 kcal
250 ml	Caffe latte		
1 ČL	Trstinový cukor prírodný		

SACHARIDY	16.8 g
BIELKOVINY	8.0 g
TUKY	5.0 g

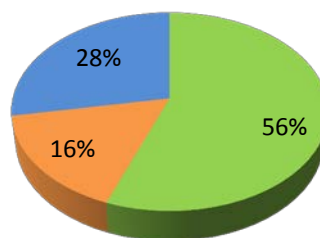


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		13:30-13:40	1 053 kcal
338 g	Varené pšeno (100 g suchého, namočené 2 dni)		
182 g	Naklíčená špalda (100 g suchej, klíčila niekoľko dní)		
215 g	Domáca čalamáda (výroba mojich rodičov)		
125 g	Mozzarella		
2 PL	Horčica kremžská		
1 hrst'	Rozmarín čerstvý		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	144.8 g
BIELKOVINY	42.8 g
TUKY	32.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

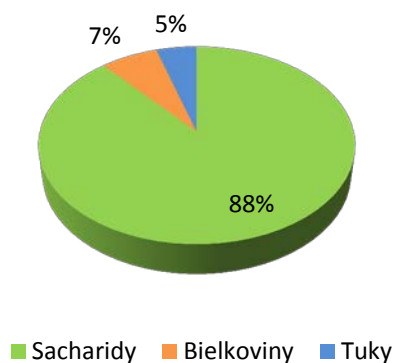
SNACK (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	14:30-14:40	95 kcal
---	--------------------	----------------

200 ml	Bella smoothie (100 % mrkvová šťava, uhorka, mäta, rukola, med rakytník)
---------------	---

SACHARIDY	21.2 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	1.6 g
-------------------	--------------

TUKY	0.5 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

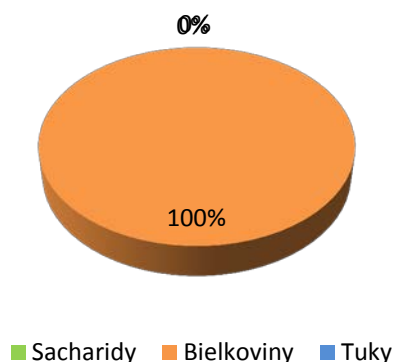
SNACK	17:40-17:45	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

250 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.3 g
-------------------	--------------

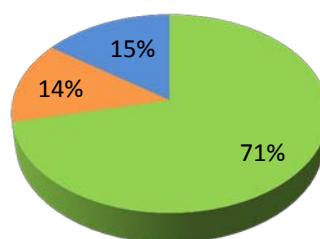
TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA**19:35-20:10****1 313 kcal****2 ks****Čokoládové Truffles (vlastná výroba, horká čokoláda 74 %, smotana 33 %, raw kakaové maslo, jahody, raw kakaový prášok, kvetové korenie, kokosový cukor)****100 ml****Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)****350 g****Celozrnné špaldové cestoviny špirály (140 g suchých)****100 g****Tvaroh jemný hrudkovitý****31 ks****Slivky sušené bez kôstok nesírené (200 g)****1 ČL****Škorica mletá****1 ČL****Kurkuma mletá****SACHARIDY****239.3 g****BIELKOVINY****45.1 g****TUKY****22.5 g**

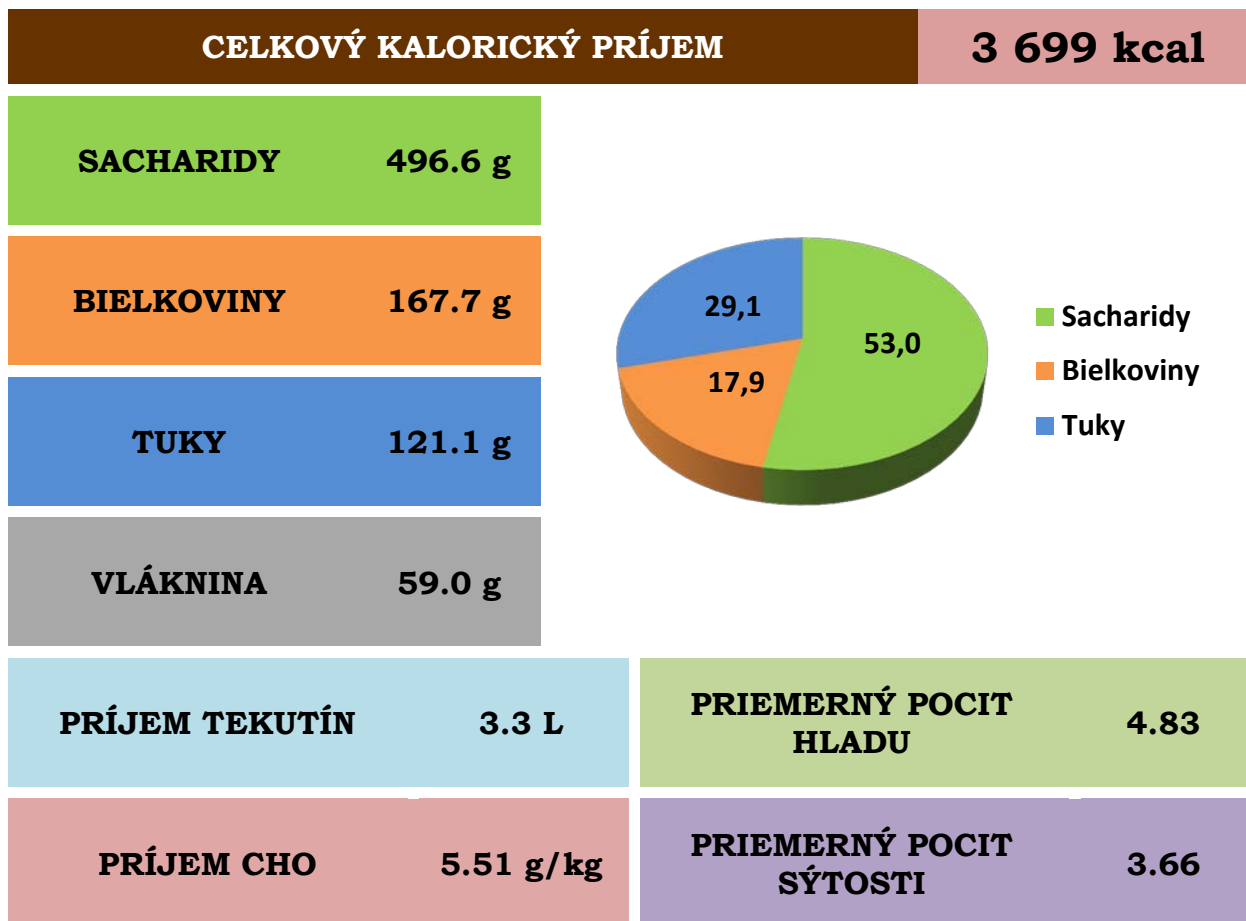
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

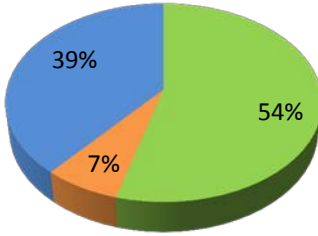
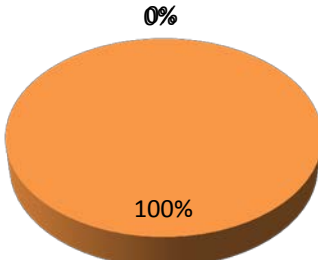
4 – nasýtený

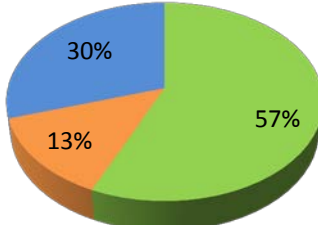


PONDELOK – 8.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.0 kg
DĹŽKA SPÁNKU	9.0 hod	KVALITA SPÁNKU 4

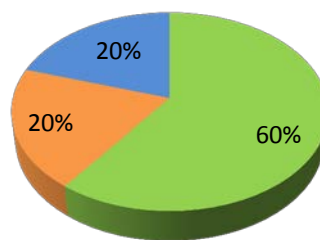
RAŇAJKY		9:50-10:00	553 kcal
1 250 ml	Zeleninové smoothie (zloženie nižšie)		
1 a ½ ks	Jablko červené (284 g)		
1 a ½ ks	Avokádo (142 g)		
107 g	Špenát čerstvý, krátko podusený		
71 g	Kel čerstvý, krátko podusený		
50 g	Rukola čerstvá		

¼ ks	Nektárinka	
1 PL	Javorový sirup	
400 ml	Prefiltrovaná voda	
SACHARIDY	82.4 g	 54% 39% 7% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	10.5 g	
TUKY	26.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený
SNACK		11:05-11:15
		1 kcal
250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic	
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	0.3 g	
TUKY	0.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

OBED		15:30-15:35	569 kcal
500 ml	Kefir zo surového mlieka (vlastná výroba)		
95 g	Slivky sušené bez kôstok nesírené		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY		80.3 g	
BIELKOVINY		19.1 g	
TUKY		18.8 g	
			
		Sacharidy Bielkoviny Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		17:40-18:00	1 305 kcal
380 g	Celozrnné špaldové cestoviny špirály (160 g suchých)		
230 g	Tvaroh jemný hrudkovitý		
50 g	Mliečna čokoláda 33 % Alnatura		
10 ks	Datle sušené bez kôstok nesírené (70 g)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
250 ml	Čierna káva Power Coffee Arabica Blend		

SACHARIDY	198.8 g
BIELKOVINY	65.3 g
TUKY	29.5 g



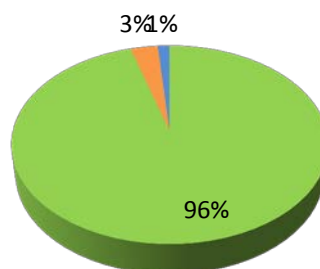
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA	20:15-20:20	348 kcal
---------------------	--------------------	-----------------

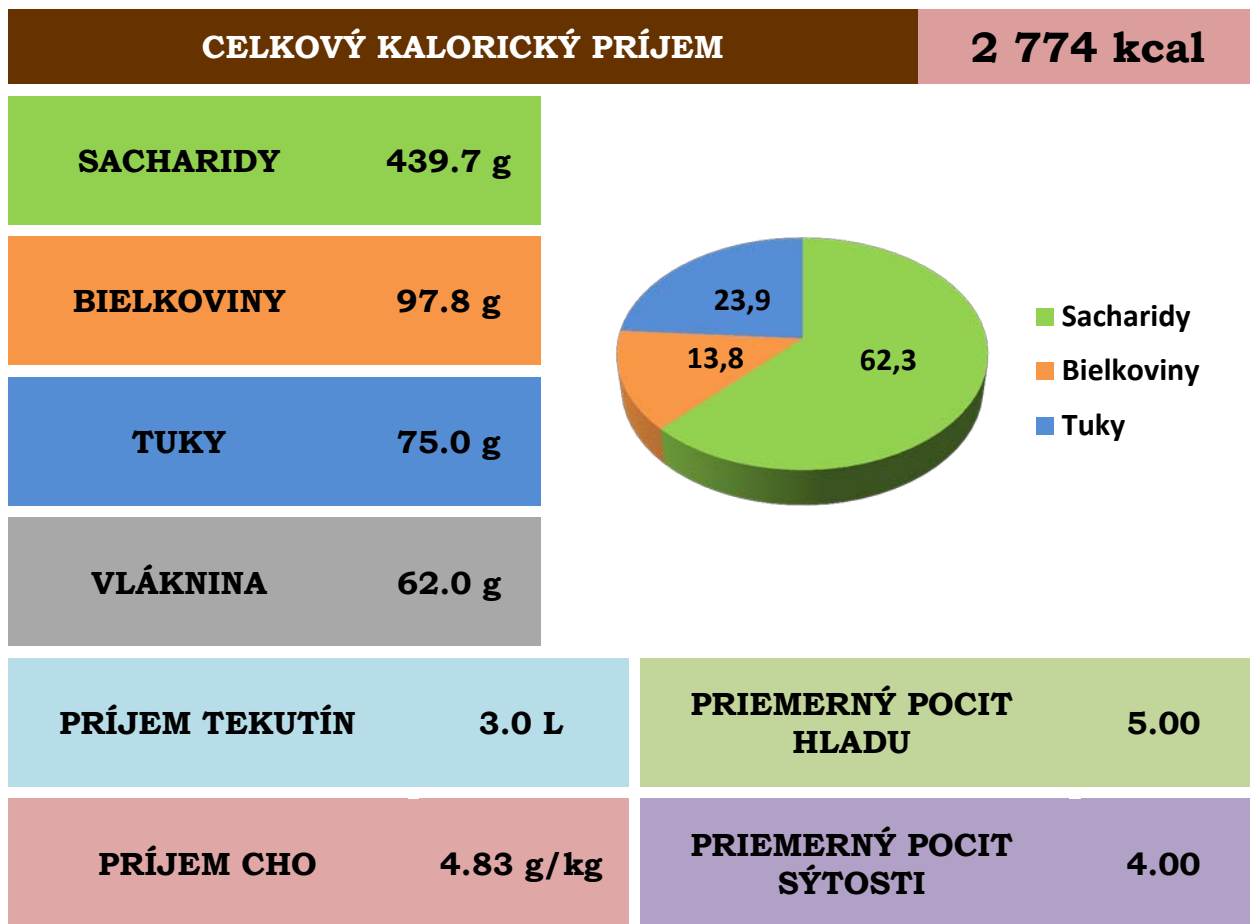
120 g	Datle sušené bez kôstok nesírené
--------------	---

SACHARIDY	78.2 g
BIELKOVINY	2.6 g
TUKY	0.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



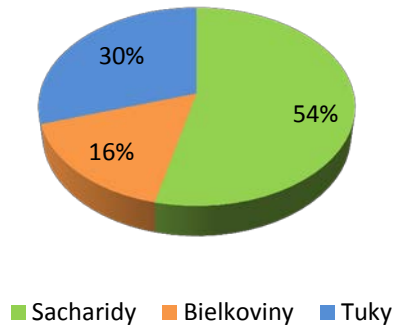
NEDEĽA – 7.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		92.1 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU 3

RAŇAJKY		7:55-8:40	1 308 kcal
500 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
347 g	Varené pšeno (100 g suchého namočené 2 dni)		
155 g	Ricotta Agrofarma Červený Kameň		
9 ks	Datle sušené bez kôstok nesírené (61 g)		
35 g	Med		
1 PL	Raw kakaový prášok		

2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	172.6 g
BIELKOVINY	52.5 g
TUKY	42.7 g

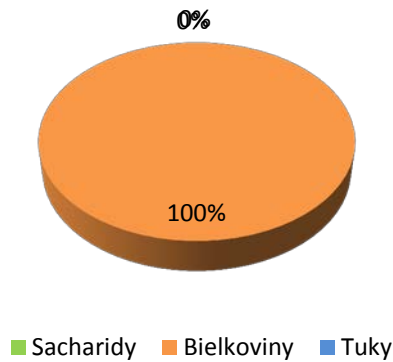


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	9:50-9:55	1 kcal
-------	-----------	--------

250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
--------	----------------------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.3 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

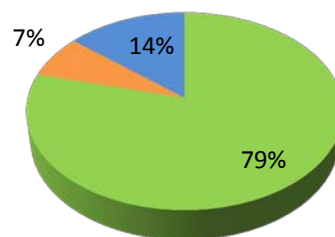
OBEĎ	13:35-13:50	341 kcal
-------------	--------------------	-----------------

500 ml	Zeleninové smoothie (zloženie nižšie)
2 listy	Ľadový šalát (79 g)
5 listov	Rímsky šalát (73 g)
2 hrste	Petržlenová vňať (5 g)
2 ks	Jablko červené (472 g)
3/4 ks	Uhorka v šupke čerstvá (140 g)
300 ml	Prefiltrovaná voda
1 PL	Konopné semiačka lúpané

SACHARIDY **75.1 g**

BIELKOVINY **6.7 g**

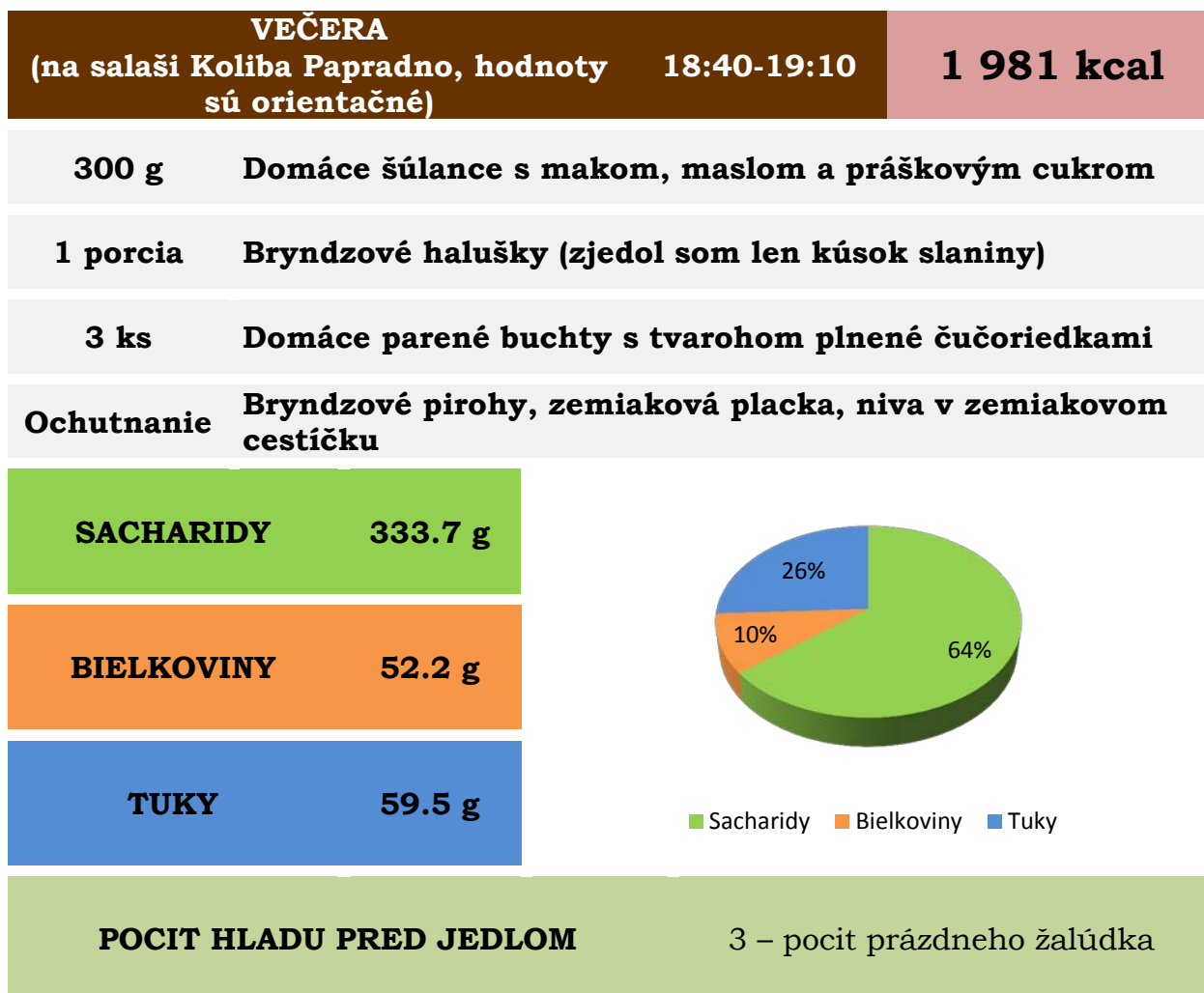
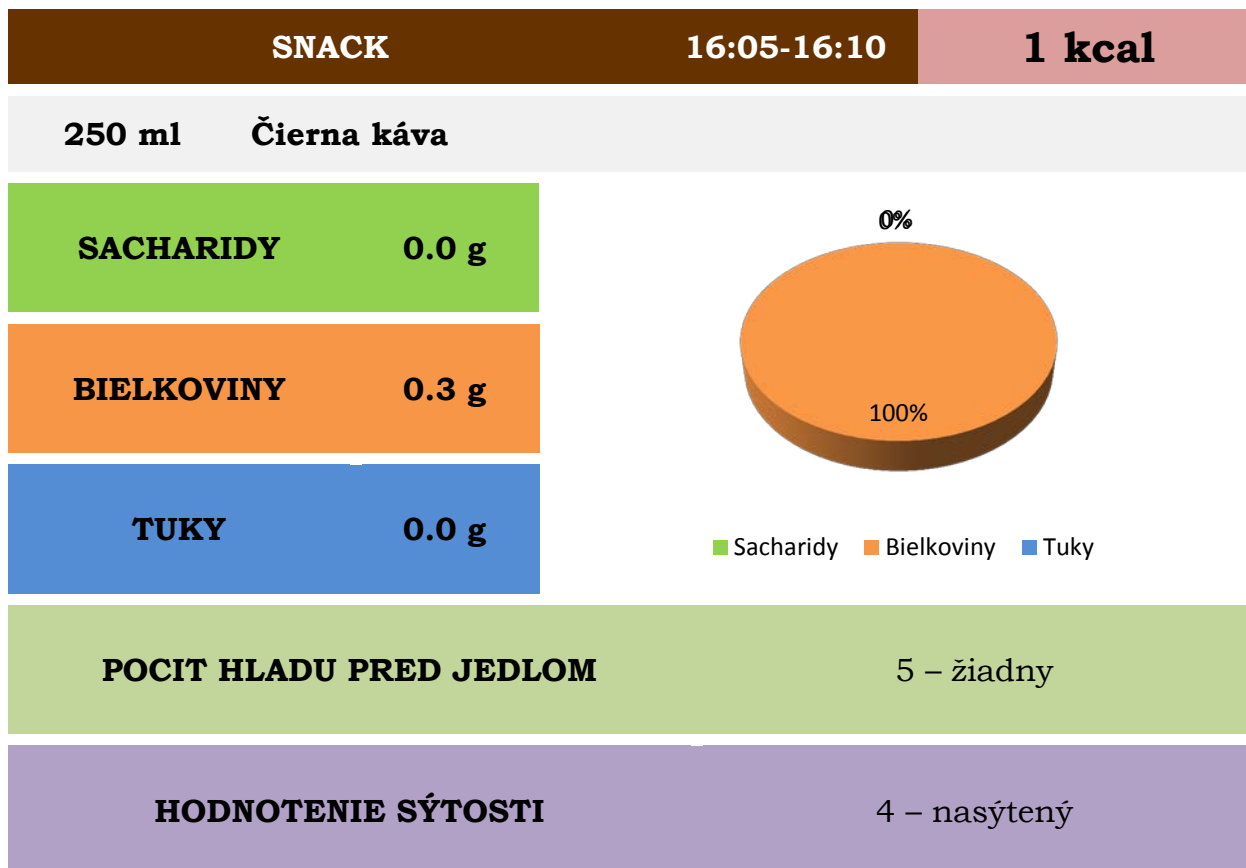
TUKY **5.9 g**



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 - spokojný
---------------------------	---------------------



HODNOTENIE SÝTOSTI

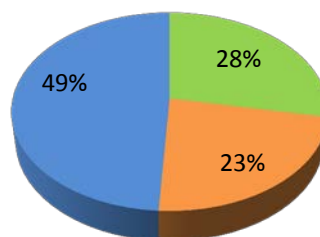
4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA

21:35

102 kcal

150 g Jogurt biely

SACHARIDY 7.2 g**BIELKOVINY 5.9 g****TUKY 5.6 g**

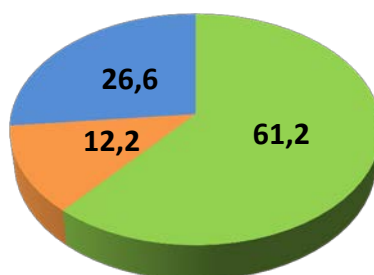
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 734 kcal****SACHARIDY 588.6 g****BIELKOVINY 117.6 g****TUKY 113.7 g****VLÁKNINA 34.0 g**■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky**PRÍJEM TEKUTÍN 3.3 L****PRÍEMERNÝ POCIT
HLADU 4.50**

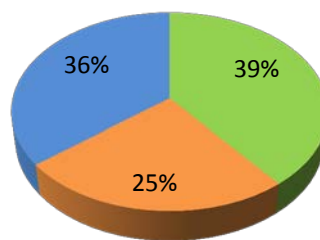
PRÍJEM CHO	6.39 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.83
-------------------	------------------	------------------------------------	-------------

SOBOTA – 6.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.4 kg	
Dĺžka spánku	7.0 hod	Kvalita spánku	4

RAŇAJKY		8:15-8:50	832 kcal
200 g	Dusený hovädzí pupok na bravčovej masti so šťavou		
248 g	Klíčky fazule mungo (75 g suchej)		
262 g	Zaváraná cvikla (domáca výroba mojich rodičov)		
44 g	Šalát Lollo Biondo		
1 ks	Paprika zelená (98 g)		
2/3 ks	Uhorka čerstvá v šupke (224 g)		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
5 listov	Bazalka čerstvá		
1 porcia	Šťava z limetky		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	80.5 g
BIELKOVINY	51.1 g
TUKY	32.5 g



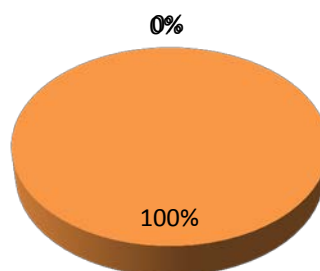
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	10:20-10:25	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.3 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED	12:20-12:45	555 kcal
-------------	--------------------	-----------------

124 g	Dusený hovädzí pupok na bravčovej masti so šťavou
153 g	Hlávkový šalát
721 g	Zaváraná cvikla (domáca výroba mojich rodičov)

2 hrste Rukola čerstvá (14 g)

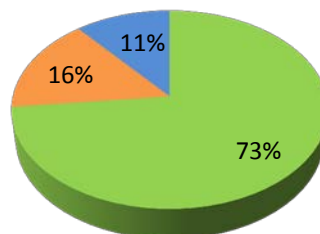
1 hrst' Pažitka čerstvá

2 hrste Petržlenová vňať

SACHARIDY 101.0 g

BIELKOVINY 21.5 g

TUKY 6.8 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

14:25-14:30

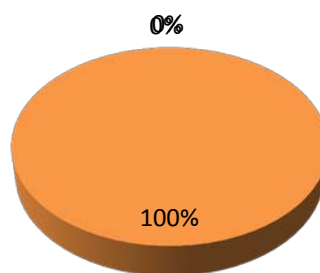
1 kcal

250 ml Čierna káva Power Coffee Organic

SACHARIDY 0.0 g

BIELKOVINY 0.3 g

TUKY 0.0 g



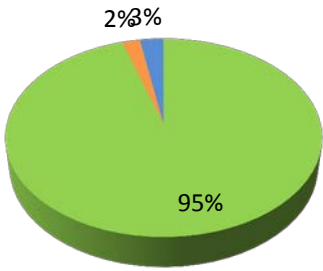
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

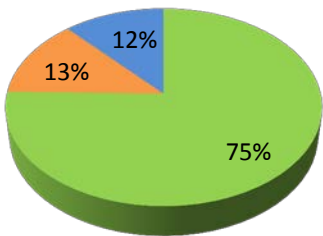
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OLOVRANT		17:20-17:30	293 kcal
4 ks	Jablko zelené (563 g)		
SACHARIDY		77.7 g	 2% 3% 95% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		1.7 g	
TUKY		1.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI			4 – nasýtený

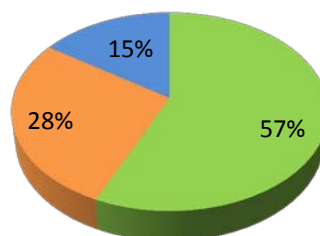
VEČERA (na chatke, hodnoty sú orientačné)		19:45-20:10	505 kcal
Malá porcia	Zemiaky pečené v pahrebe v alobale		
2 ks	Celozrnná žemľa z pšeničnej múky		
1 ks	Malá bagetka z bielej pšeničnej múky		
4 ks	Paradajka		
250 ml	Čierna káva		
SACHARIDY		99.4 g	 12% 13% 75% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		17.0 g	
TUKY		6.9 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA

21:30-21:55

990 kcal**2 ks Kiwi čerstvé (140 g)****200 ml Domáci jahodovo-malinový milkshake zo surového mlieka****100 g Celozrnné špaldové cestoviny špirály (váha v suchom stave)****250 g Tvaroh jemný hrudkovitý****1 PL Javorový sirup****1 PL Raw kakaový prášok****1 ČL Škorica mletá****1 ČL Kurkuma mletá****SACHARIDY 144.9 g****BIELKOVINY 70.7 g****TUKY 17.6 g**

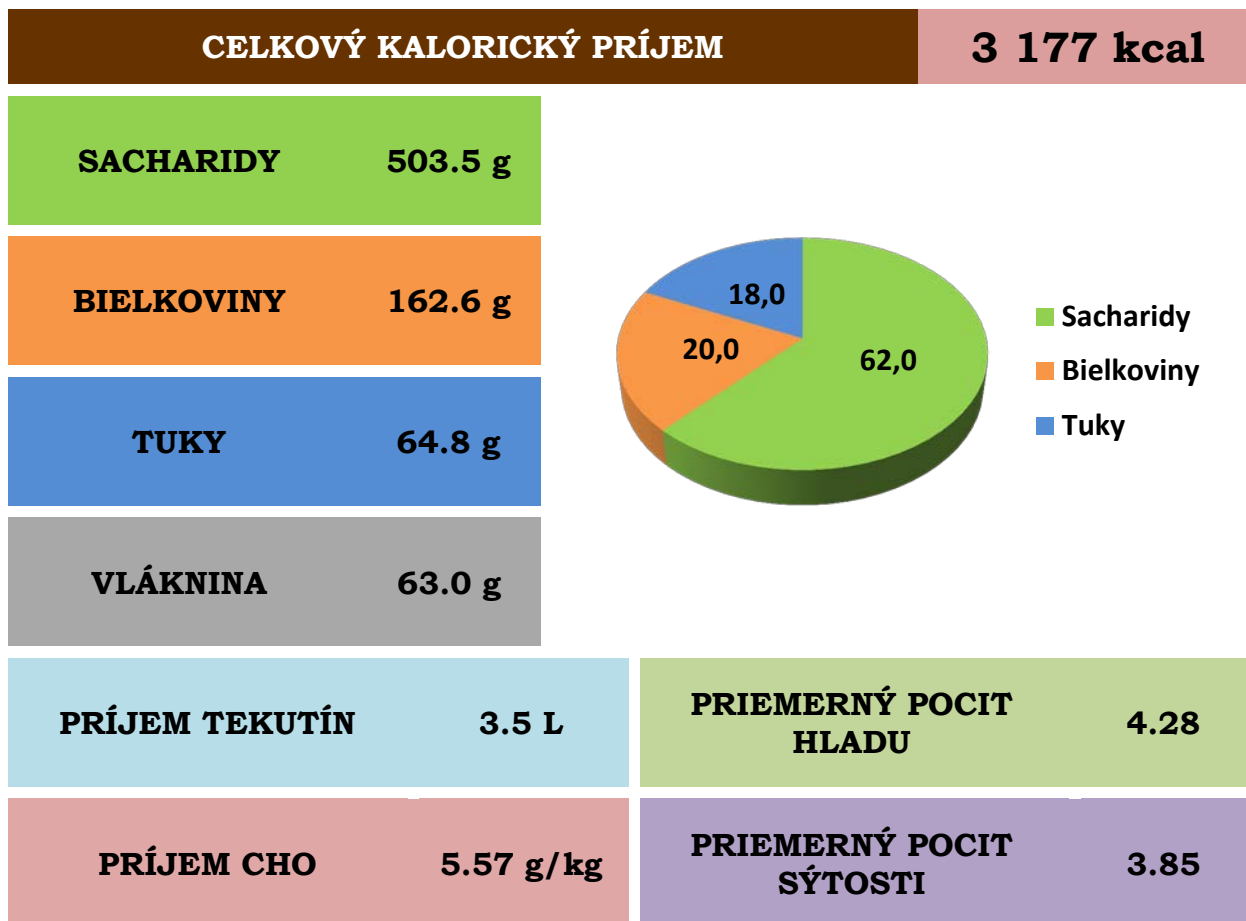
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

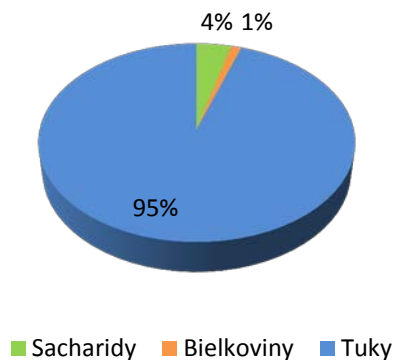


PIATOK – 5.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.2 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU 4

RAŇAJKY		7:50-8:00	160 kcal
250 ml	POWER COCO SPECIAL (bez kakaa)		
1 PL	Power coffee organic		
1 PL	Extra panenský kokosový olej		
1 PL	Farmárske maslo		
1 ČL	Škorica mletá		

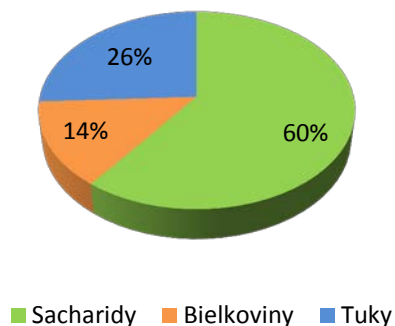
SACHARIDY	1.7 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	17.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

DESIATA		9:35-9:40	1 016 kcal
500 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
100 g	Prevarené ovsené vločky (nenamočené)		
8 ks	Figy sušené nesírené (104 g)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	144.7 g
BIELKOVINY	33.5 g
TUKY	27.5 g



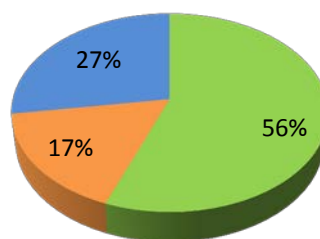
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED**14:30-15:10****677 kcal**

500 ml	Morčací vývar s ½ vajca a zeleninou
296 g	Varená pohánka lúpaná krúpy (100 g suchej, namočená cez noc)
2 hrste	Špenát čerstvý, krátko podusený (50 g)
1 ks	Paprika červená (196 g)
1/3 ks	Uhorka čerstvá so šupkou (102 g)
1 hrst'	Hrach zelený čerstvý (20 g)
½ ks	Cibuľa červená (35 g)
1 strúčik	Cesnak
1 hrst'	Pažítka čerstvá (5 g)
1 PL	Extra panenský olivový olej (10 g)
1 PL	Konopné semiačka lúpané (10 g)
½ ČL	Himalájska soľ

SACHARIDY 95.0 g**BIELKOVINY 28.6 g****TUKY 20.7 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

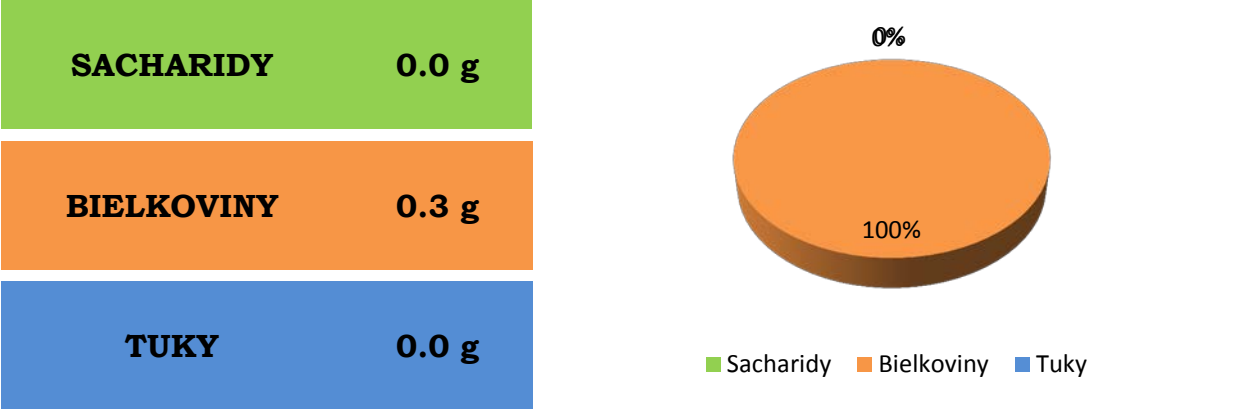
POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

SNACK	16:20-16:25	1 kcal
--------------	--------------------	---------------

250 ml	Čierna káva Power Coffee Organic
---------------	---



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OLOVRANT	16:40-17:25	761 kcal
-----------------	--------------------	-----------------

300 g	Zaváraná cvikla (domáca výroba mojich rodičov)
--------------	---

231 g	Varená šošovica červená polená (100 g suchej, namočená cez noc)
--------------	--

1 ks	Vajce (volské oko)
-------------	---------------------------

½ PL	Extra panenský kokosový olej (5 g)
-------------	---

3 listy	Šalát Lollo Biondo (30 g)
----------------	----------------------------------

84 g	Klíčky fazule mungo (25 g suchej)
-------------	--

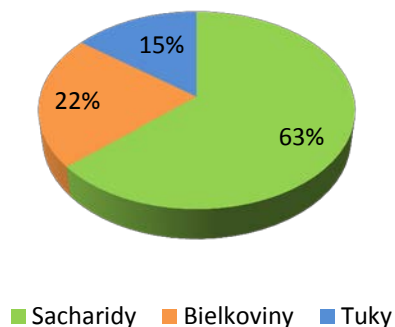
2 ks	Paradajka čerstvá (167 g)
-------------	----------------------------------

1 ks	Mrkva surová (58 g)
-------------	----------------------------

1 ks	Petržlen surový (24 g)
-------------	-------------------------------

½ ks	Cibuľa červená (35 g)
1 strúčik	Cesnak
1 hrst'	Petržlenová vňať (3 g)
½ ČL	Kurkuma mletá
½ ČL	Himalájska soľ

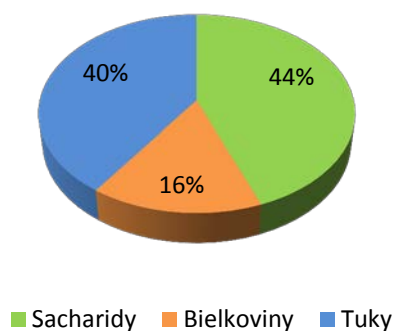
SACHARIDY	121.2 g
BIELKOVINY	41.4 g
TUKY	12.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		19:40-19:55	1 069 kcal
84 g	Ovčí syr nepasterizovaný		
400 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
18 ks	Datle sušené bez kôstok nesírené (124 g)		
31 g	Horká čokoláda 64 %		
1 ČL	Rybí olej		

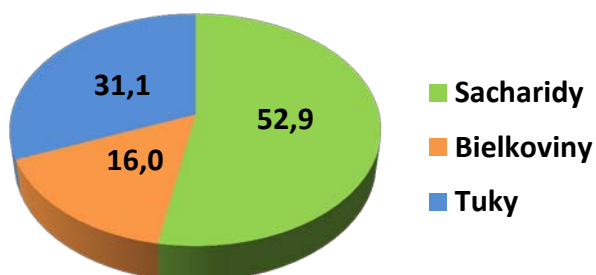
SACHARIDY	114.8 g
BIELKOVINY	40.4 g
TUKY	46.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 682 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	477.4 g
BIELKOVINY	144.4 g
TUKY	125.0 g
VLÁKNINA	59.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.33
PRÍJEM CHO	5.23 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.66

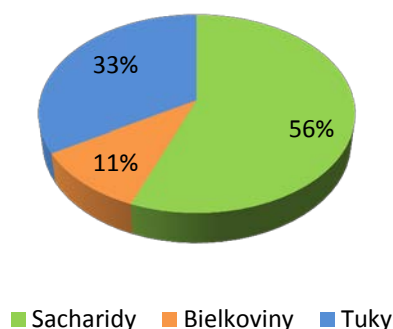
ŠTVRTOK – 4.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		91.0 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY	8:40-8:50	1 227 kcal
---------	-----------	------------

500 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)
381 g	Varená hnedá ryža dlhozrnná Alnatura (132 g suchej, namočená 36 hodín)
41 g	Horká čokoláda 85 %
1 ČL	Palmový olej
40 g	Med
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	169.1 g
BIELKOVINY	31.9 g
TUKY	44.9 g



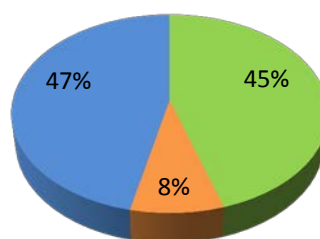
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
-------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
--------------------	--------------

SNACK		9:30-9:35	8 kcal
500 ml	Matcha čaj		
SACHARIDY		1.6 g	0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		0.0 g	
TUKY		4.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OBED		14:50-15:15	719 kcal
500 ml	Zeleninové smoothie (zloženie nižšie, okrem čokolády)		
5 listov	Hlávkový šalát (60 g)		
5 listov	Lollo Biondo (80 g)		
2 hrste	Rukola (20 g)		
1 ks	Jablko (360 g)		
100 ml	Prefiltrovaná voda		
50 ml	Kokosové mlieko		
2 PL	Tekvicové jadierka (20 g)		
1 PL	Javorový sirup (15 g)		
2 listy	Mäta čerstvá		
40 g	Horká čokoláda 70 %		

SACHARIDY	82.6 g
BIELKOVINY	15.4 g
TUKY	37.8 g

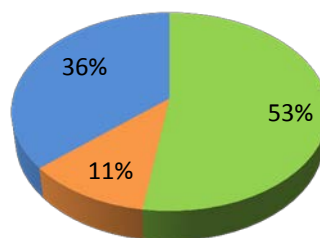


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 - spokojný

OLOVRANT		16:25	203 kcal
200 ml	Ovocné smoothie (zloženie nižšie)		
120 g	Jahody		
80 g	Čučoriedky		
40 g	Maliny		
80 g	Biely jogurt plnotučný		
8 g	Lieskovce		
1 PL	Med lesný		
½ ČL	Škorica mletá		

SACHARIDY	27.9 g
BIELKOVINY	6.0 g
TUKY	8.6 g

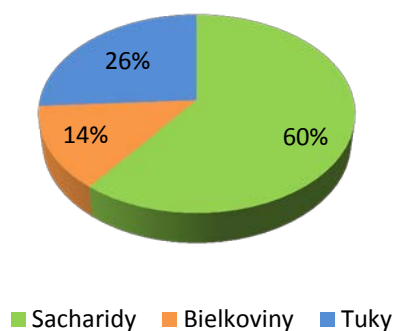


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

VEČERA		18:10-19:05	1 219 kcal
115 g	Ovčí syr nepasterizovaný		
4 listy	Hlávkový šalát (50 g)		
2 listy	Ľadový šalát (72 g)		
3 listy	Rímsky šalát (55 g)		
2 ks	Paradajka (172 g)		
1 ks	Paprika žltá (190 g)		
1 hrst'	Rukola (10 g)		
14 ks	Slivky sušené bez kôstok nesírené (83 g)		
10 ks	Datle sušené bez kôstok nesírené (76 g)		
6 ks	Figy sušené nesírené (100 g)		
5 ks	Olivy zelené (25 g)		
½ ks	Šťava z limetky		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Sušený tymián		
1 ČL	Sušený majorán		
1 ČL	Rybí olej		

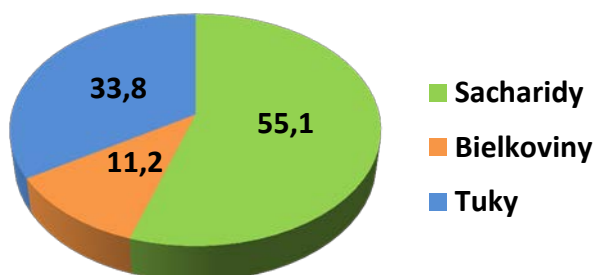
SACHARIDY	178.9 g
BIELKOVINY	40.2 g
TUKY	34.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 376 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	460.1 g
BIELKOVINY	93.5 g
TUKY	125.4 g
VLÁKNINA	52.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	3.5 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	3.40
PRÍJEM CHO	5.06 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.20

STREDA – 3.6.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

90.5 kg

DĹŽKA SPÁNKU

7.0 hod

KVALITA SPÁNKU

3

SNACK

7:10-7:20

8 kcal

500 ml

Matcha čaj

SACHARIDY

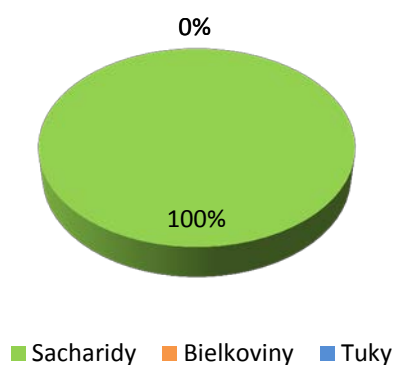
1.6 g

BIELKOVINY

0.0 g

TUKY

4.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

RAŇAJKY

8:30-8:50

968 kcal

220 g

Bravčové plece dusené na leče

350 g

Varená hnedá ryža dlhohrnná Alnatura (121 g suchej, namočená 36 hodín)

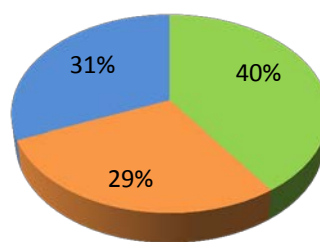
½ ks

Paprika zelená (37 g)

½ ČL

Himalájska soľ

SACHARIDY	95.4 g
BIELKOVINY	67.4 g
TUKY	33.0 g



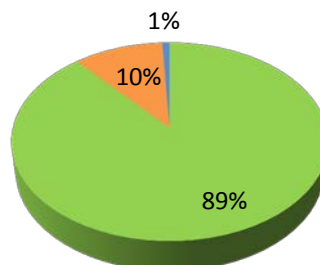
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA	12:25-12:35	321 kcal
----------------	--------------------	-----------------

300 g	Varená biela ryža guľatozrnná BASK
½ ČL	Himalájska soľ

SACHARIDY	70.2 g
BIELKOVINY	8.1 g
TUKY	0.3 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

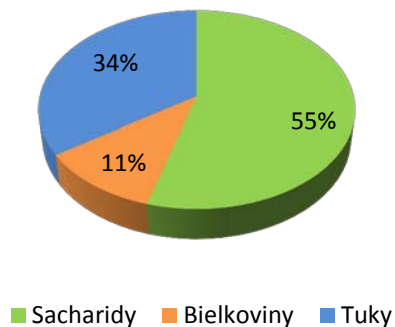
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED	13:55-14:00	835 kcal
-------------	--------------------	-----------------

300 g	Varená hnedá ryža dlhozrnná Alnatura (104 g suchej, namočená 36 hodín)
212 ml	Ovčí jogurt biely PD Dolná Mariková (170 g)

40 g	Horká čokoláda 85 %
1 PL	Med
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá

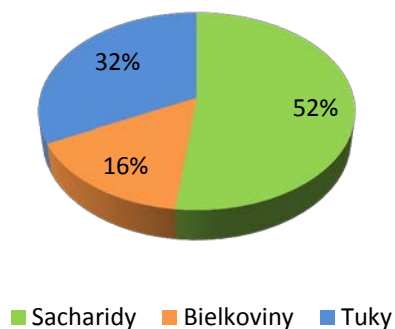
SACHARIDY	111.5 g
BIELKOVINY	22.9 g
TUKY	31.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		21:15-21:45	1 530 kcal
(u priateľov, hodnoty sú orientačné)			
2 porcie	Šalát s vareným cícerom, čerstvým špenátom, paradajkou, cibuľou, extra panenským olivovým olejom, ľanovými semiačkami, zelenými a čiernymi olivami		
150 g	Sušené slivky		

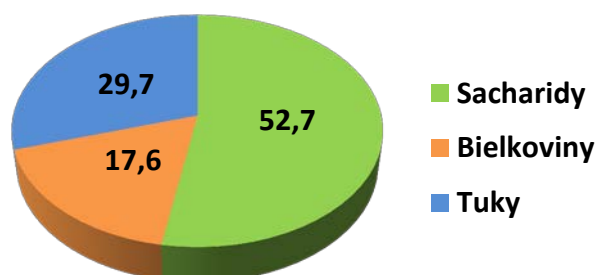
SACHARIDY	192.0 g
BIELKOVINY	58.6 g
TUKY	53.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
--------------------------------	------------------

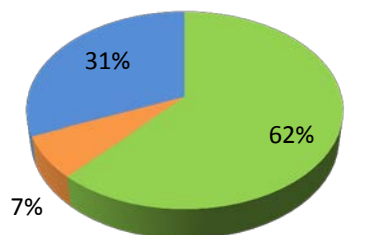
HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 662 kcal****SACHARIDY 470.7 g****BIELKOVINY 157.0 g****TUKY 117.7 g****VLÁKNINA 56.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.0 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.00****PRÍJEM CHO 5.20 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 3.60****UTOROK – 2.6.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ 90.7 kg****DĹŽKA SPÁNKU 7.0 hod KVALITA SPÁNKU 4****RAŇAJKY 8:00-8:10 1 134 kcal****100 g Ovsené vločky malé (uvarené vo vode, nenamočené)****1 ks Čokoládová tyčinka Edelbitter Sahne (45 g, Alnatura)****17 ks Sušené slivky bez kôstok nesírené (106 g)**

4 PL	Med
1 PL	Extra panenský olivový olej
1 ČL	Kurkuma mletá
2 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	171.9 g
BIELKOVINY	19.4 g
TUKY	38.7 g



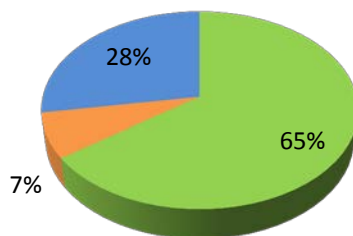
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA (kaviareň, hodnoty sú orientačné)	11:40-11:45	148 kcal
---	--------------------	-----------------

500 ml	Smoothie z čučoriedok, sliviek a mandľového mlieka
---------------	---

SACHARIDY	25.0 g
BIELKOVINY	2.8 g
TUKY	4.7 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

12:25-12:35

218 kcal

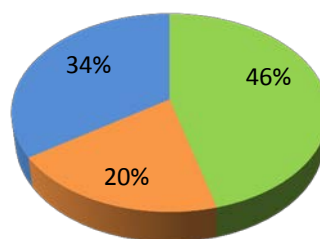
700 ml Kurací vývar so zeleninou

250 ml Čierna káva

SACHARIDY 24.9 g

BIELKOVINY 10.8 g

TUKY 8.3 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

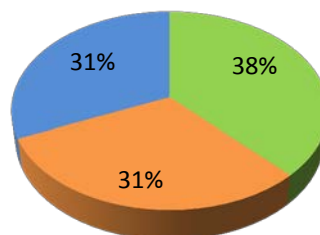
4 – nasýtený

OBED		15:35-15:45	906 kcal
220 g	Bravčové plece dusené na leče		
350 g	Varená biela ryža guľatozrnná BASK		
½ ks	Paprika zelená (41 g)		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY 83.8 g

BIELKOVINY 67.9 g

TUKY 31.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

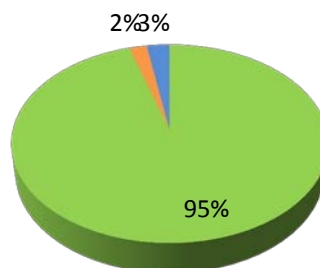
HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OLOVRANT		18:00-18:05	212 kcal
3 ks	Jablko (408 g)		

SACHARIDY 56.3 g

BIELKOVINY 1.2 g

TUKY 0.7 g

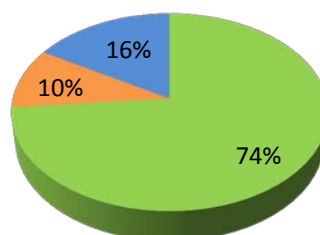


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA**20:15-20:25****1 298 kcal****289 g Ryža natural (100 g suchej, namočená 36 hodín)****500 ml Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)****27 ks Datle sušené nesírené bez kôstok (193 g)****1 PL 100 % kakaový prášok Alnatura****1 ČL Škorica mletá****1 ČL Kurkuma mletá****1 ČL Rybí olej****SACHARIDY 230.7 g****BIELKOVINY 31.2 g****TUKY 22.9 g**

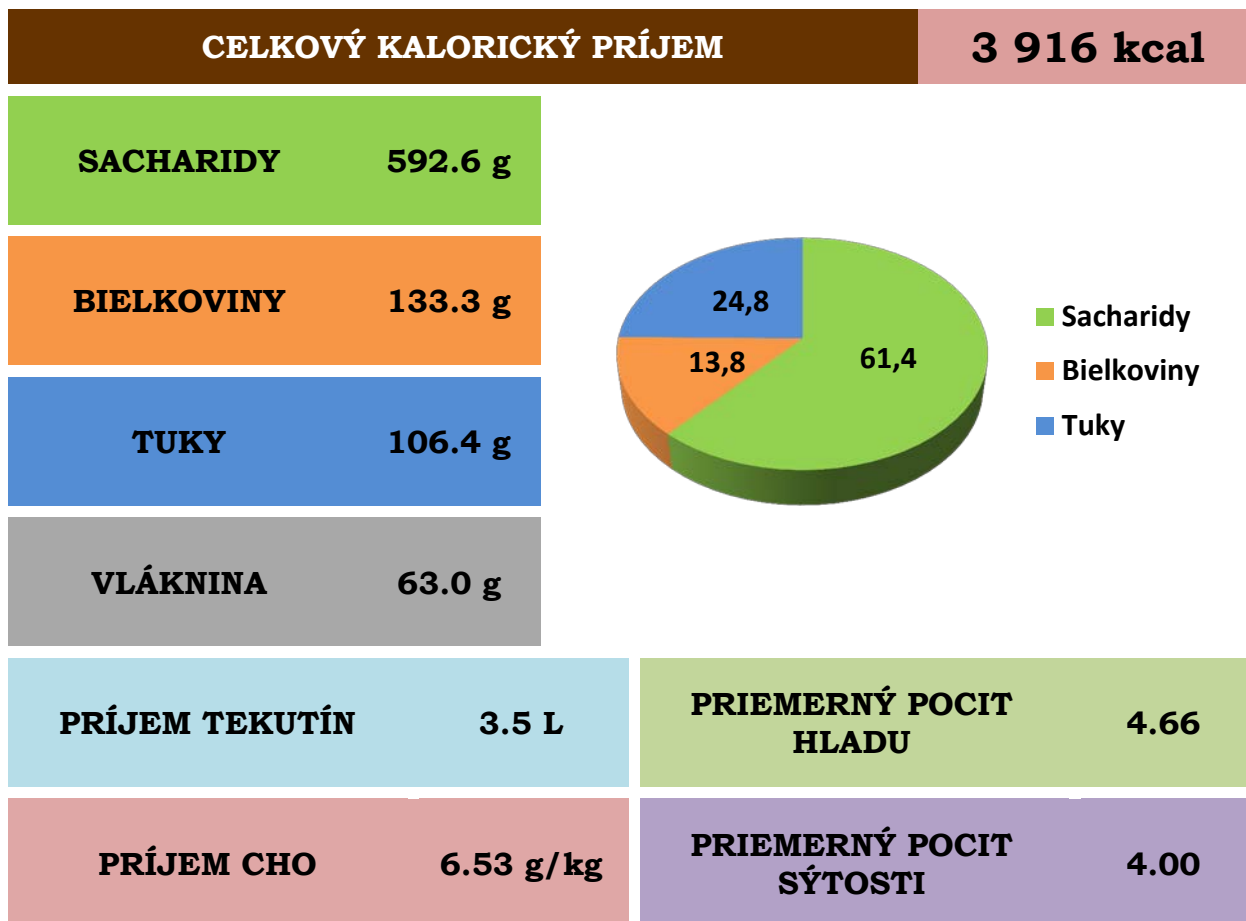
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

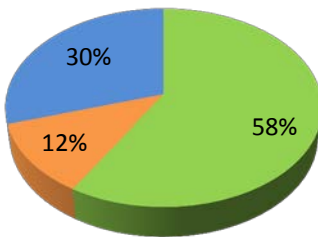
4 – nasýtený

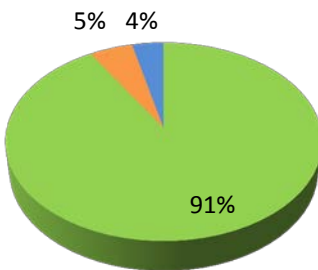


PONDELOK – 1.6.2015

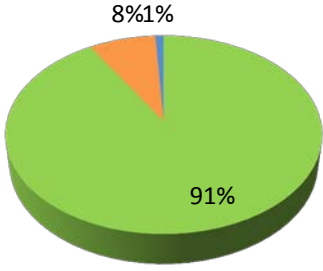
RANNÁ HMOTNOSŤ		92.3 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		9:20-9:25	559 kcal
385 g	Ovsené vločky malé (sparené vo vode, 100 g suchých, namočené 12 hodín)		
2 PL	Med		
10 g	Maslo		
1 PL	100 % kakaový prášok Alnatura		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		

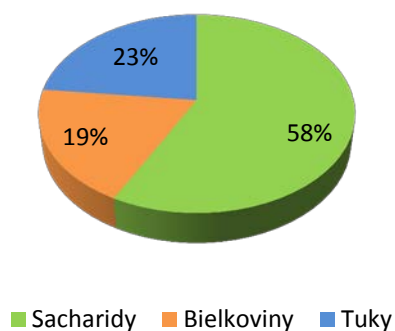
1 ČL	Rybí olej	
SACHARIDY	78.3 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	15.6 g	
TUKY	17.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený	

DESIATA	11:00-11:05	267 kcal
13 ks	Figy sušené bez kôstok nesírené (100 g)	
SACHARIDY	56.0 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	3.1 g	
TUKY	1.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený	

SNACK	12:45-12:50	277 kcal
322 g	Zemiaky varené bez šupky	
1 ČL	Soľ	

¼ ČL	Rasca celá	
SACHARIDY	64.4 g	 8%1% 91% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	5.5 g	
TUKY	0.3 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný
OBED		14:35-15:20
		1 223 kcal
83 g	Syr eidam 45 %	
488 g	Špaldové špagety Alnatura (146 g suchých)	
16 ks	Sušené slivky bez kôstok nesírené (95 g)	
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)	
1 PL	Med	
1 PL	100 % kakaový prášok Alnatura	
1 ČL	Kurkuma mletá	
1 ČL	Škorica mletá	

SACHARIDY	174.2 g
BIELKOVINY	57.5 g
TUKY	31.2 g

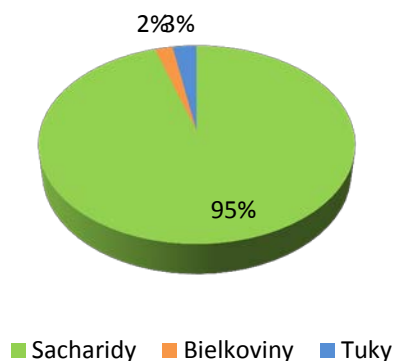


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT	16:20-16:30	260 kcal
-----------------	--------------------	-----------------

2 ks	Jablko (500 g)
-------------	-----------------------

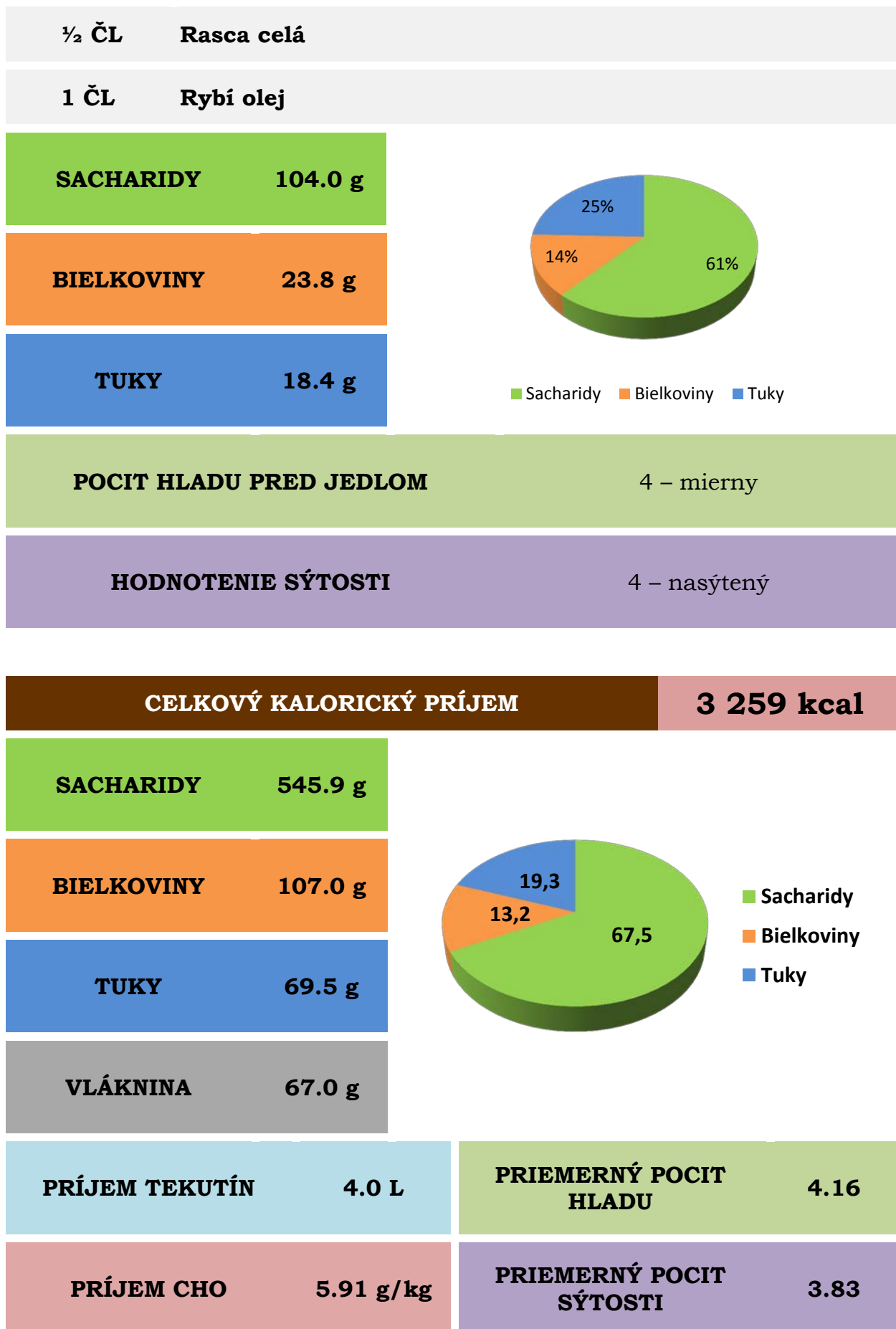
SACHARIDY	69.0 g
BIELKOVINY	1.5 g
TUKY	0.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA	19:40-19:50	674 kcal
---------------	--------------------	-----------------

628 g	Zemiaky varené bez šupky
500 ml	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)
1 ČL	Soľ



NEDEĽA – 31.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		90.1 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	2

RAŇAJKY	11:05	314 kcal
---------	-------	----------

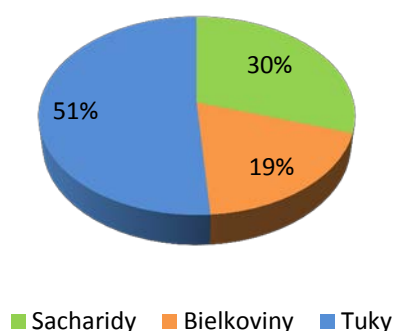
500 ml	Mierne skysnuté mlieko
--------	------------------------

1 ČL	Rybí olej
------	-----------

SACHARIDY	23.0 g
-----------	--------

BIELKOVINY	14.5 g
------------	--------

TUKY	17.5 g
------	--------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

OBED	12:00-12:15	1 032 kcal
------	-------------	------------

530 g	Fazuľa farebná ľadvinka (195 g suchej, namočená niekoľko dní)
-------	---

77 g	Syr eidam 30 %
------	----------------

6 PL	Kečup
------	-------

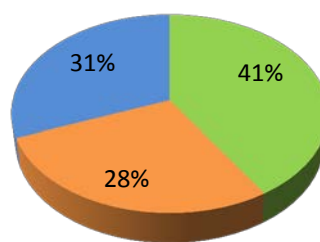
½ ks	Avokádo (117 g)
------	-----------------

1 ČL	Kurkuma mletá
------	---------------

1 ČL	Provencálske korenie
------	----------------------

½ ČL	Kayenské korenie
------	------------------

SACHARIDY	98.6 g
BIELKOVINY	67.3 g
TUKY	33.1 g



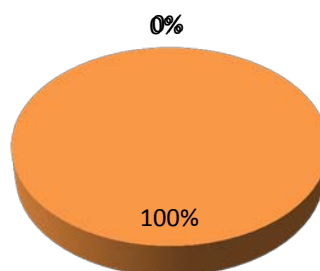
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	13:05	2 kcal
--------------	--------------	---------------

400 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

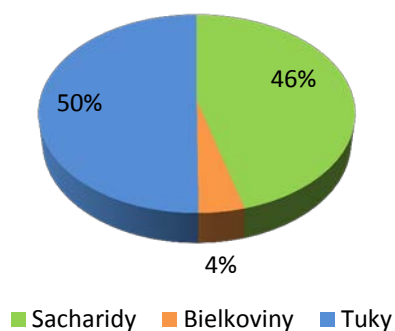
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	14:40-14:50	141 kcal
--------------	--------------------	-----------------

2 a ½ ks	Mrkva surová (169 g)
-----------------	-----------------------------

10 g	Maslo
-------------	--------------

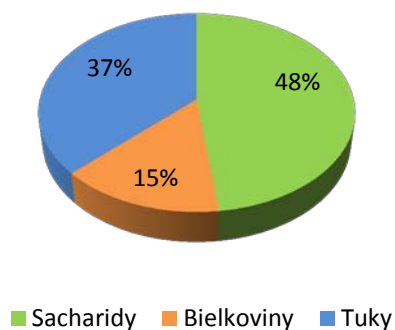
SACHARIDY	16.6 g
BIELKOVINY	1.5 g
TUKY	8.1 g



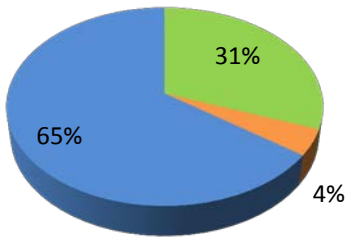
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT (na čerpacej stanici, hodnoty sú orientačné)		16:20-16:50	850 kcal
1 ks	Nanuk Pegas Premium mandľový		
250 ml	Caffe latte		
1 ks	Bageta s prosciutto, mozzarellou, paradajkou a šalátom		

SACHARIDY	101.6 g
BIELKOVINY	31.4 g
TUKY	34.9 g

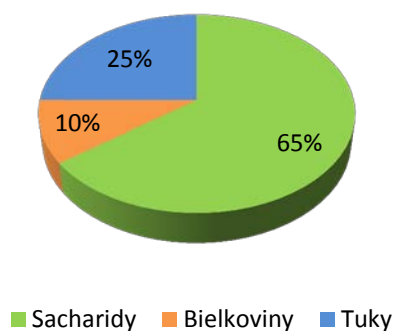


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		17:45-17:50	220 kcal
1 ks	Nanuk Pegas ChocoMilk		
SACHARIDY		16.7 g	 65% 31% 4% Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		2.3 g	
TUKY		15.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		21:25-22:00	1 136 kcal
26 g	Horká čokoláda 70 %		
234 g	Zemiaky pečené na panvici na masti		
500 g	Zemiaky varené bez šupky		
14 ks	Cherry paradajky (112 g)		
1 ks	Paprika zelená (70 g)		
2 dcl	Kefír zo surového mlieka (vlastná výroba)		
2 dcl	Surové mlieko		
1 ČL	Rybí olej		

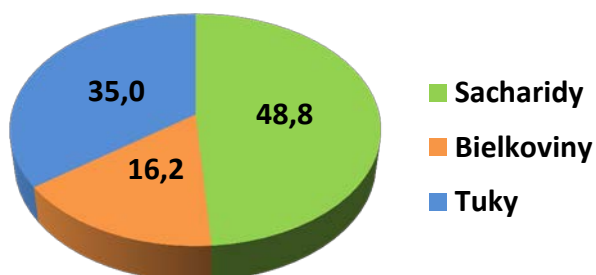
SACHARIDY	185.7 g
BIELKOVINY	29.1 g
TUKY	31.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 696 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	442.2 g
BIELKOVINY	146.6 g
TUKY	141.0 g
VLÁKNINA	75.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	2.3 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	4.85
PRÍJEM CHO	4.91 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	4.00

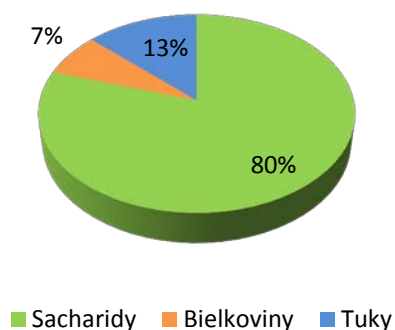
SOBOTA – 30.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		X.X kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	8:20-8:40	1 097 kcal
--	-----------	------------

½ taniera	Ovsená kaša
11 ks	Sušené slivky
1 PL	Dyňové semiačka
1 PL	Javorový sirup
4 poháre	Jablkový džús
1 šálka	Rooibos čaj
1 šálka	Horúca čokoláda

SACHARIDY	222.8 g
BIELKOVINY	19.7 g
TUKY	16.2 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED (v hoteli, hodnoty sú orientačné)	12:30-13:00	804 kcal
---	-------------	----------

1 porcia	Zeleninový vývar s rezancami z pšeničnej múky
2 plátky	Kuracie prsia s paradajkovom omáčkou

1/3 taniera Varená ryža parboleid s divokou ryžou

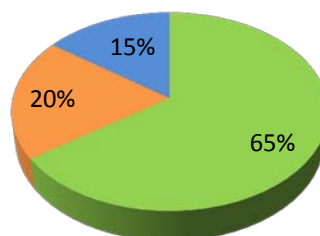
2 poháre Pomarančový džús

1 miska Broskyňový kompót so šťavou

SACHARIDY 132.5 g

BIELKOVINY 40.3 g

TUKY 13.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

PREDZÁPASOVÉ JEDLO

16:05

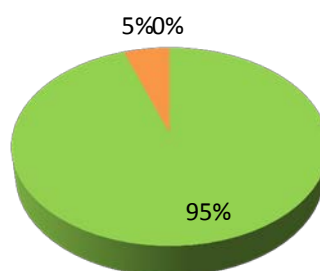
221 kcal

2 ks Banán

SACHARIDY 56.7 g

BIELKOVINY 3.2 g

TUKY 0.0 g



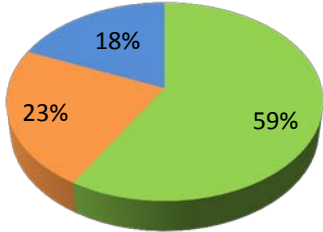
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

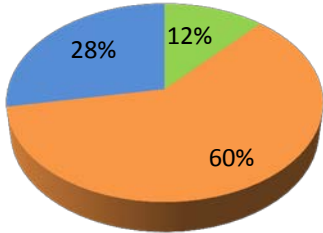
POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

POZÁPASOVÉ JEDLO (v kabíne)		19:05-19:10	337 kcal
6 ks	Dyňa červená (melón), štvrtiny		
3 ks	Pomaranč polovičné plátky		
2 ks	Banán		
SACHARIDY		85.7 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		5.5 g	
TUKY		0.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

POZÁPASOVÉ JEDLO		19:25	175 kcal
40 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		5.1 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		26.4 g	
TUKY		5.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

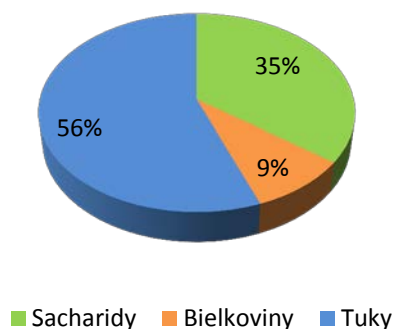
VEČERA (v autobuse po ceste z Ostravy, hodnoty sú orientačné)	20:00-20:50	1 445 kcal
--	--------------------	-------------------

2 krajce	Biely chlieb (obložený šunkou, syrom,...)
1 ks	Šunka plátky
2 ks	Syr plátky
2 ks	Uhorka v šupke kolieska
5 g	Maslo (natreté na chlebe)
150 g	Mliečna čokoláda s orieškami
1 ks	Tatranky Opavia (47 g)
1 ks	Banán veľmi malý

SACHARIDY	125.9 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	32.6 g
-------------------	---------------

TUKY	88.8 g
-------------	---------------



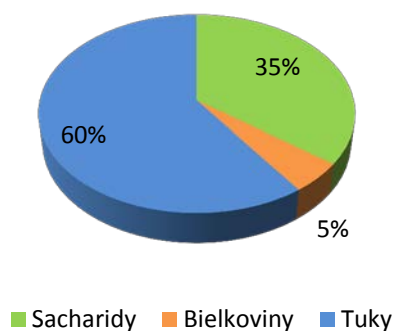
POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	------------------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	---------------------

DRUHÁ VEČERA	22:05-22:20	727 kcal
---------------------	--------------------	-----------------

2 ks	Nanuk Pegas Premium mandľový
1 ks	Nanuk Mrož jogurtový s čučoriedkami (60 g)
1 ks	Nanuk mrož tvarohový so smotanou (43 g)

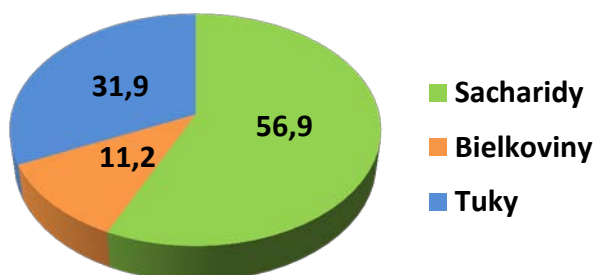
SACHARIDY	63.2 g
BIELKOVINY	8.9 g
TUKY	47.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 804 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	691.9 g
BIELKOVINY	136.6 g
TUKY	172.1 g
VLÁKNINA	47.0 g



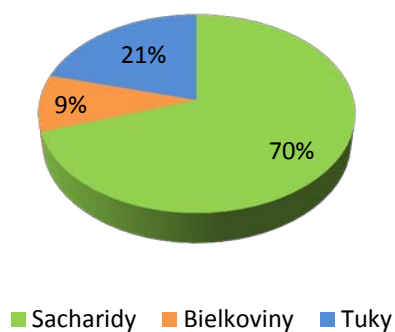
PRÍJEM TEKUTÍN	5.3 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	3.85
PRÍJEM CHO	7.69 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	3.57

PIATOK – 29.5.2015

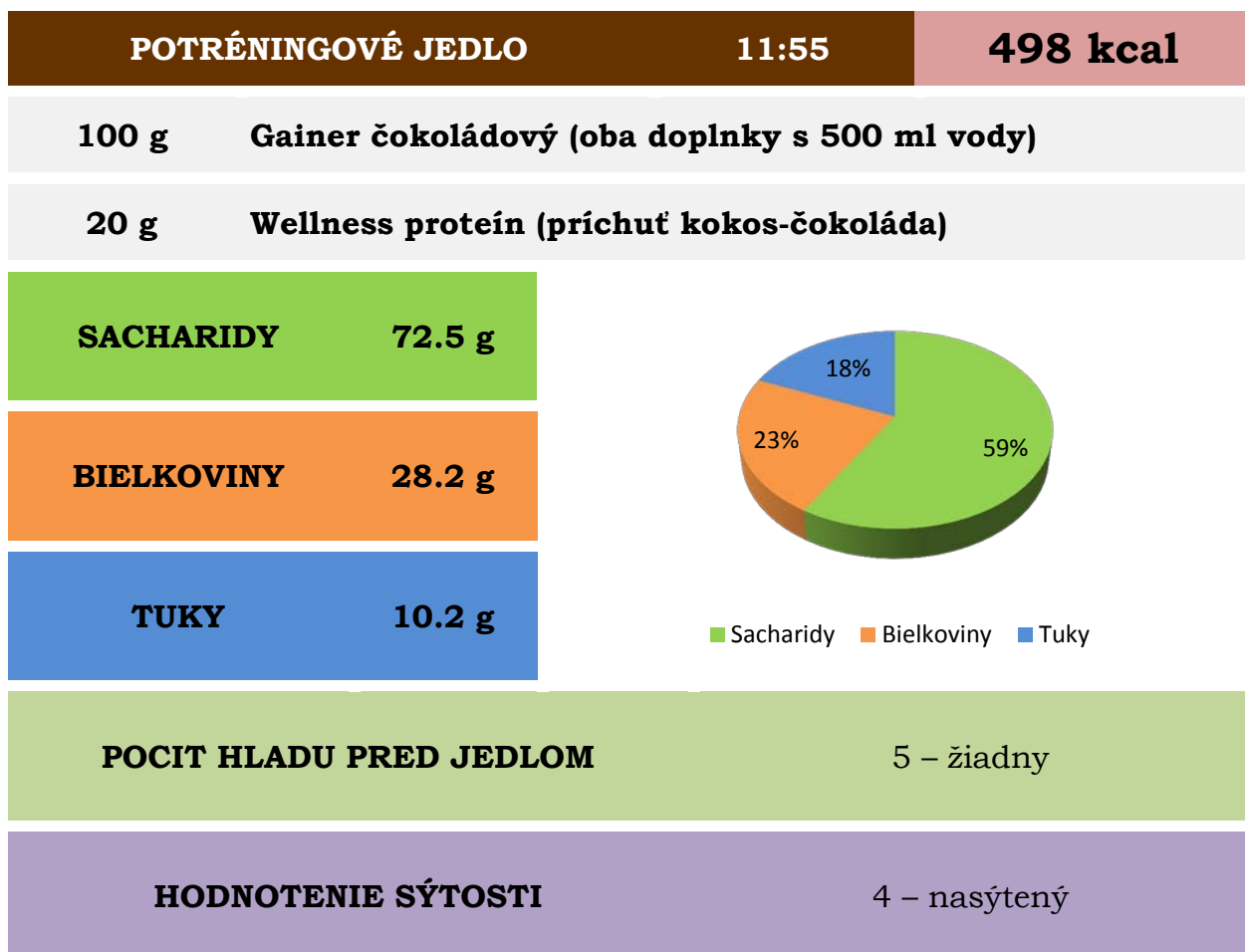
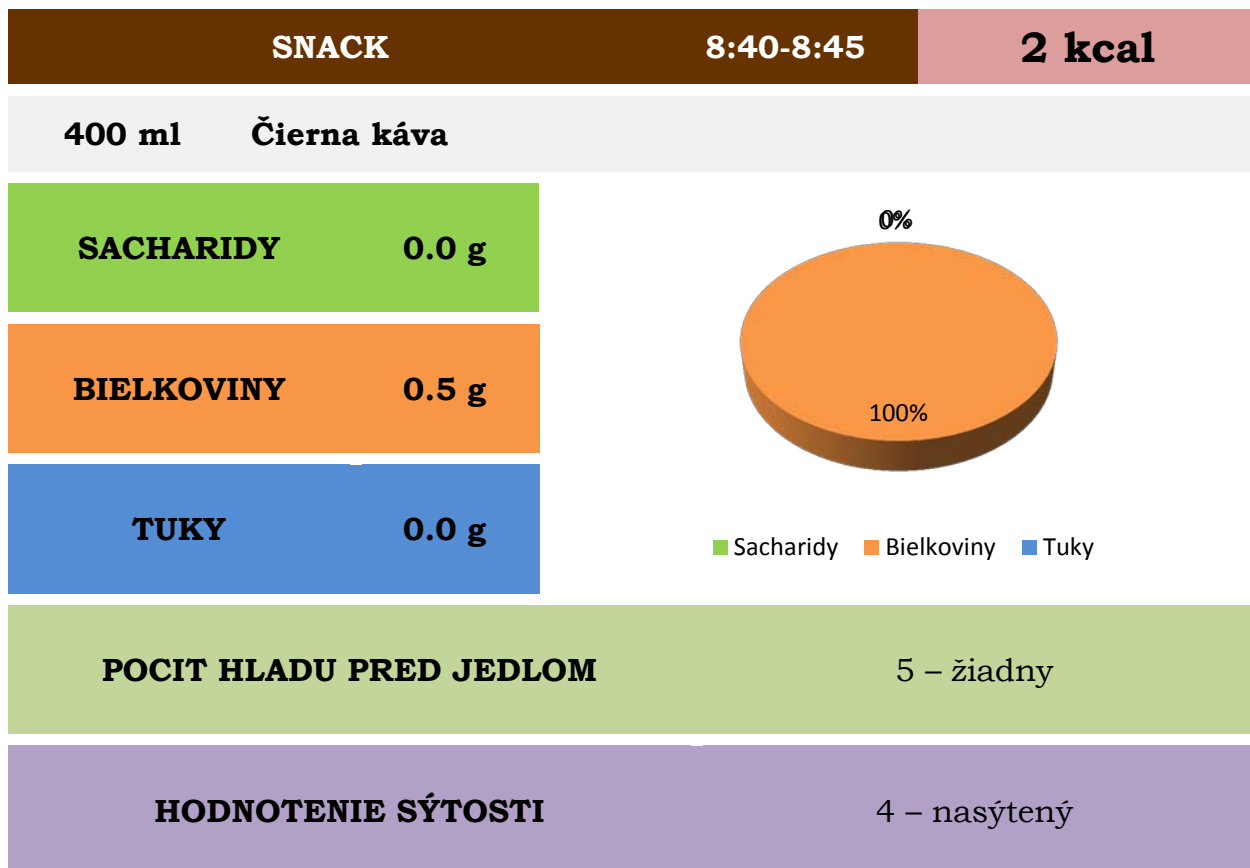
RANNÁ HMOTNOSŤ			90.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	3

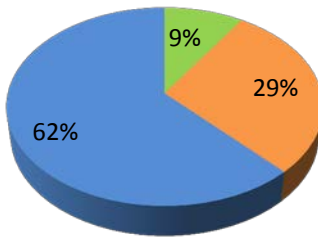
RAŇAJKY		8:00-8:15	1 020 kcal
376 g	Prevarené špaldové vločky (100 g suchých, namočené cez noc)		
50 g	Mascarpone		
21 ks	Datle sušené nesírené bez kôstok (135 g)		
1 PL	Javorový sirup		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

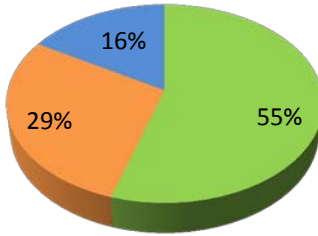
SACHARIDY	170.7 g
BIELKOVINY	22.6 g
TUKY	22.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



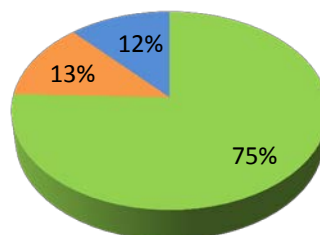
DESIATA		12:10-12:15	400 kcal
250 g	Tvaroh tučný		
SACHARIDY		10.0 g	
BIELKOVINY		31.3 g	
TUKY		30.0 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		2 – mierne hladný	

OBED		14:00-14:15	637 kcal
(v reštaurácii s mužstvom po ceste do Ostravy, hodnoty sú orientačné)			
2 porcie	Kurací vývar s rezancami z pšeničnej múky		
1 plátok	Losos s bazalkovým pestom		
¼ taniera	Varené zemiaky bez šupky		
¼ taniera	Biela ryža		
SACHARIDY		86.5 g	
BIELKOVINY		45.2 g	
TUKY		11.6 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		2 – veľký	

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

VEČERA		19:00-19:30	980 kcal
(v hoteli, hodnoty sú orientačné)			
1 porcia	Hovädzí vývar s rezancami z pšeničnej múky a trochou mäsa		
3 plátky	Hovädzie mäso dusené na hríboch so šťavou		
¼ taniera	Varené zemiaky bez šupky		
2 krajce	Hnedý chlieb		
1 krajec	Biely chlieb		
2 kolieska	Hnedý rožok		
750 ml	Pomarančová šťava		

SACHARIDY 192.6 g**BIELKOVINY 32.2 g****TUKY 13.4 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

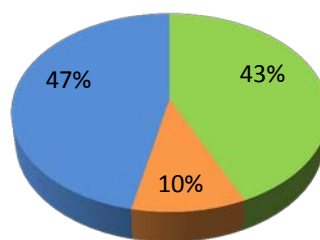
DRUHÁ VEČERA		20:00-20:30	871 kcal
1 ks	Nanuk Pegas Premium mandľový		
1 ks	Ruská zmrzlina Prima		
1 ks	Tyčinka Flint		

500 ml Kefir nízkotučný Dr. Halíř

SACHARIDY **93.7 g**

BIELKOVINY **22.4 g**

TUKY **45.0 g**



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM

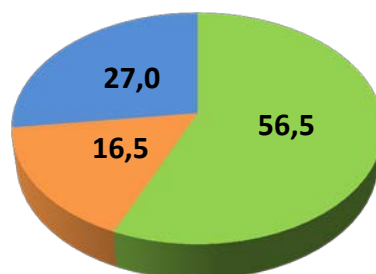
4 409 kcal

SACHARIDY **626.0 g**

BIELKOVINY **182.4 g**

TUKY **132.8 g**

VLÁKNINA **45.0 g**



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN **5.5 L**

**PRÍEMERNÝ POCIT
HLADU** **3.85**

PRÍJEM CHO **6.92 g/kg**

**PRÍEMERNÝ POCIT
SÝTOSTI** **3.42**

ŠTVRTOK – 28.5.2015

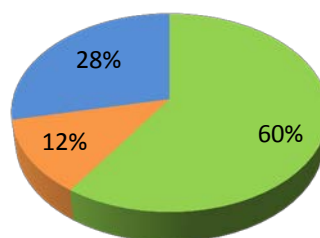
RANNÁ HMOTNOSŤ			89.7 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		8:00-8:10	1 009 kcal
465 g	Varený bulgur (100 g suchého, namočený 12 hodín)		
25 g	Puding čokoládový (prášok)		
250 ml	Mlieko		
3 PL	Med lesný		
5 ks	Makadamové orechy (15 g namočených)		
2 PL	Mandľové pyrė		
1 PL	Javorový sirup		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY 142.8 g

BIELKOVINY 29.2 g

TUKY 30.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

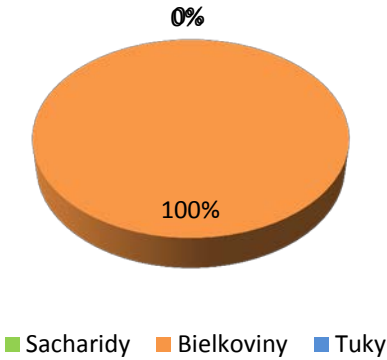
SNACK	9:40	1 kcal
--------------	-------------	---------------

250 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.3 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

DESIATA	10:15-10:25	480 kcal
----------------	--------------------	-----------------

285 g	Varená šošovica (100 g suchej, namočená cez noc)
--------------	---

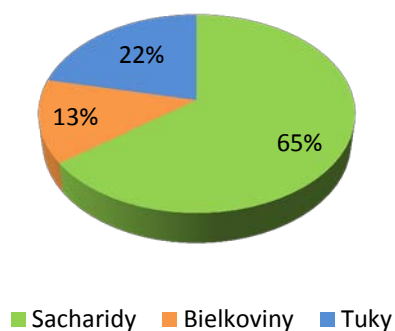
50 g	Syr eidam 30 %
-------------	-----------------------

½ ČL	Himalájska soľ
-------------	-----------------------

1 ČL	Provensálske korenie
-------------	-----------------------------

1 ČL	Kardamón mletý
-------------	-----------------------

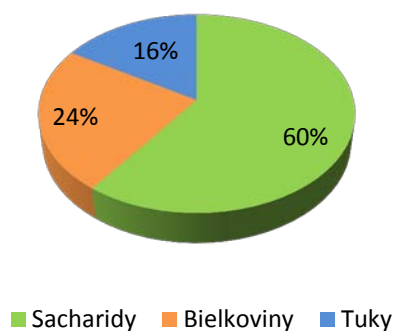
SACHARIDY	60.7 g
BIELKOVINY	36.7 g
TUKY	9.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		12:20-12:50	1 156 kcal
163 g	Dusené hovädzie zadné so šťavou		
320 g	Varené zemiaky v šupke		
474 g	Varené zemiaky v šupke a následne jemne ugrilované v rúre na extra panenskom olivovom oleji s jarnou cibuľkou a mletou sladkou paprikou		
74 g	Rímsky šalát		
15 g	Jarná cibuľka		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
1 PL	Extra panenský kokosový olej		
1 ČL	Provencálske korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Mletá paprika		

SACHARIDY	171.9 g
BIELKOVINY	67.5 g
TUKY	20.7 g

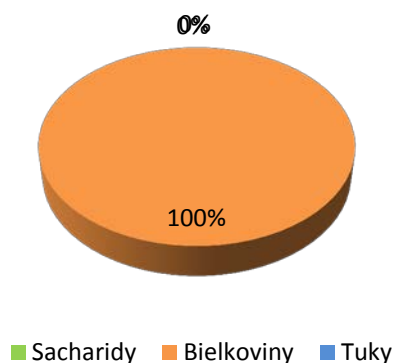


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	18:10-18:15	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



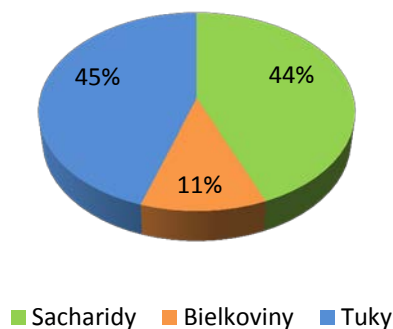
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA	18:40-18:50	1 027 kcal
---------------	--------------------	-------------------

327 g	Varená quinoa (100 g suchej)
100 g	Mascarpone
224 g	Jogurt biely plnotučný

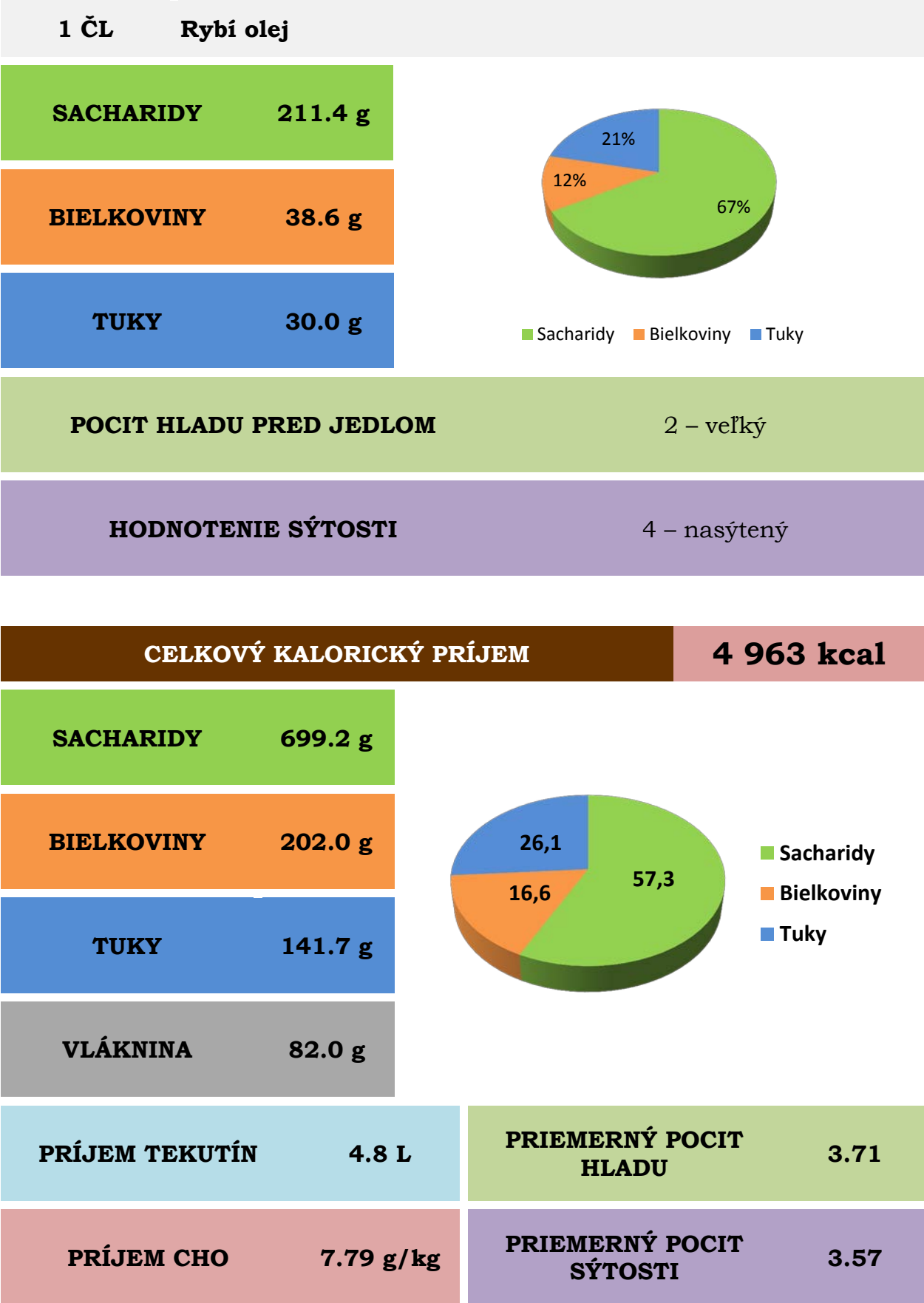
7 ks	Datle sušené nesírené bez kôstok (50 g)
1 PL	Kakao na pečenie
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Škorica mletá

SACHARIDY	112.4 g
BIELKOVINY	29.2 g
TUKY	51.4 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

DRUHÁ VEČERA		1 288 kcal
327 g	Varená quinoa (100 g suchej)	
3.5 PL	Med lesný (35 g)	
1 PL	Strúhaný kokos	
1 PL	Kakao na pečenie	
1 ČL	Kurkuma mletá	
1 ČL	Škorica mletá	
220 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)	
32 g	Syr eidam 30 %	
10 g	Maslo	



STREDA – 27.5.2015

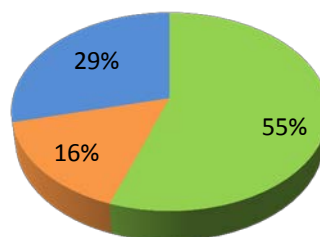
RANNÁ HMOTNOSŤ			90.0 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		7:50-8:10	730 kcal
465 g	Varený bulgur (100 g suchého, namočený 12 hodín)		
200 g	Jogurt biely plnotučný		
40 g	Vlašské orechy namočené niekoľko dní (25 g surových)		
9 ks	Mandle v šupke namočené niekoľko dní (21 g namočených)		
1 PL	Javorový sirup		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY 95.9 g

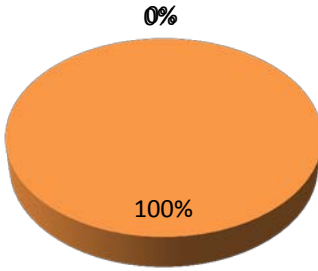
BIELKOVINY 27.2 g

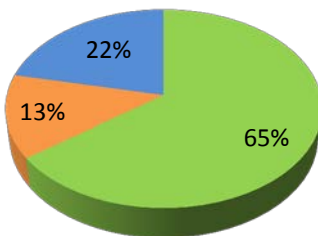
TUKY 22.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK		9:00-9:10	2 kcal
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

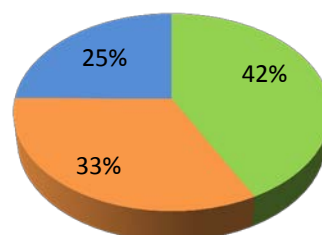
DESIATA		10:15-10:25	716 kcal
220 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
34 g	Syr eidam 30 %		
4.5 lista	Rímsky šalát (50 g)		
10 g	Maslo		
SACHARIDY	116.9 g	 65% 22% 13% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	24.3 g		
TUKY	17.3 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

OBED**12:30-12:40****728 kcal**

146 g	Dusené hovädzie zadné so šťavou
240 g	Celozrnné jačmenné cestoviny kolienka (100 g suchých)
100 g	Dusená špargľa na extra panenskom kokosovom oleji
1 PL	Extra panenský kokosový olej
1 ČL	Provensálske korenie
½ ČL	Himalájska soľ
½ ČL	Kayenské korenie

SACHARIDY 73.9 g**BIELKOVINY 57.4 g****TUKY 19.3 g**

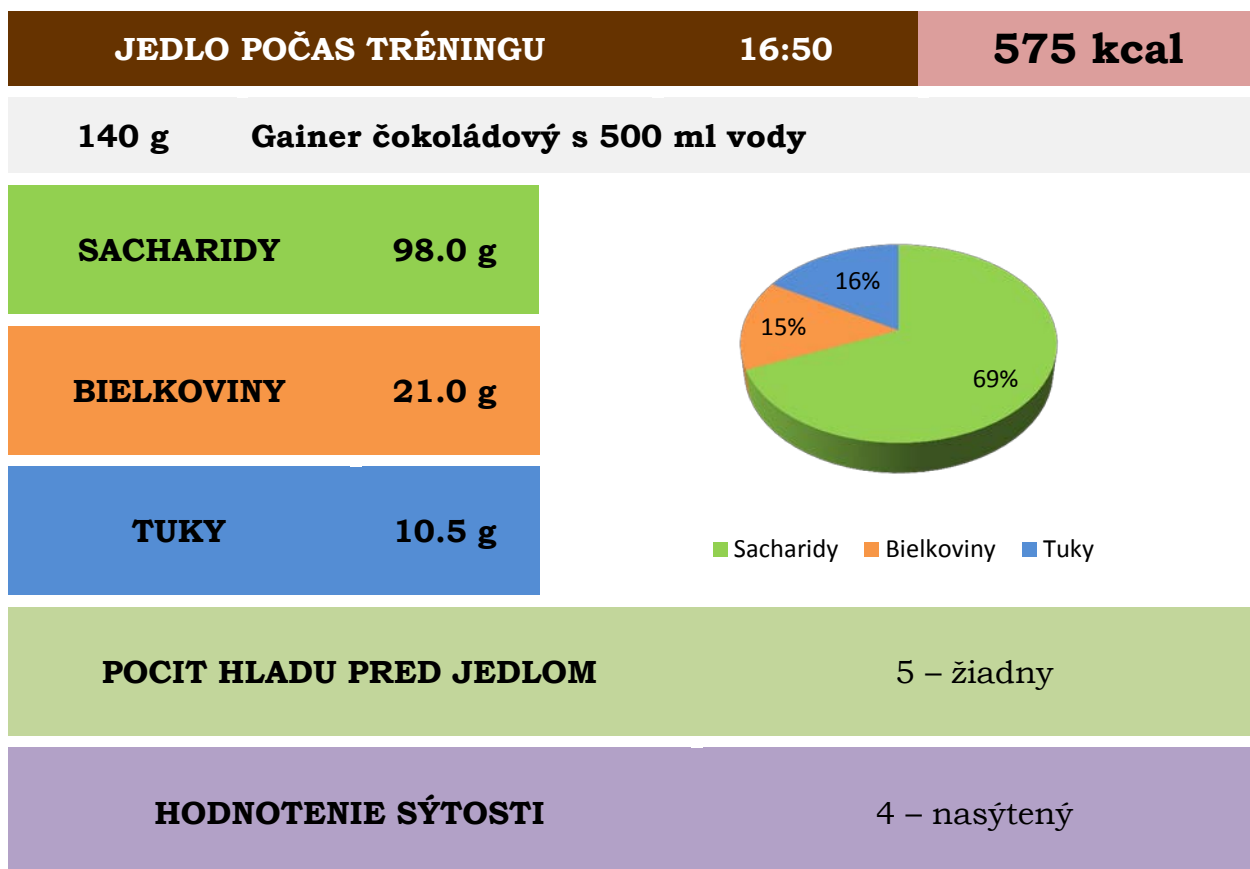
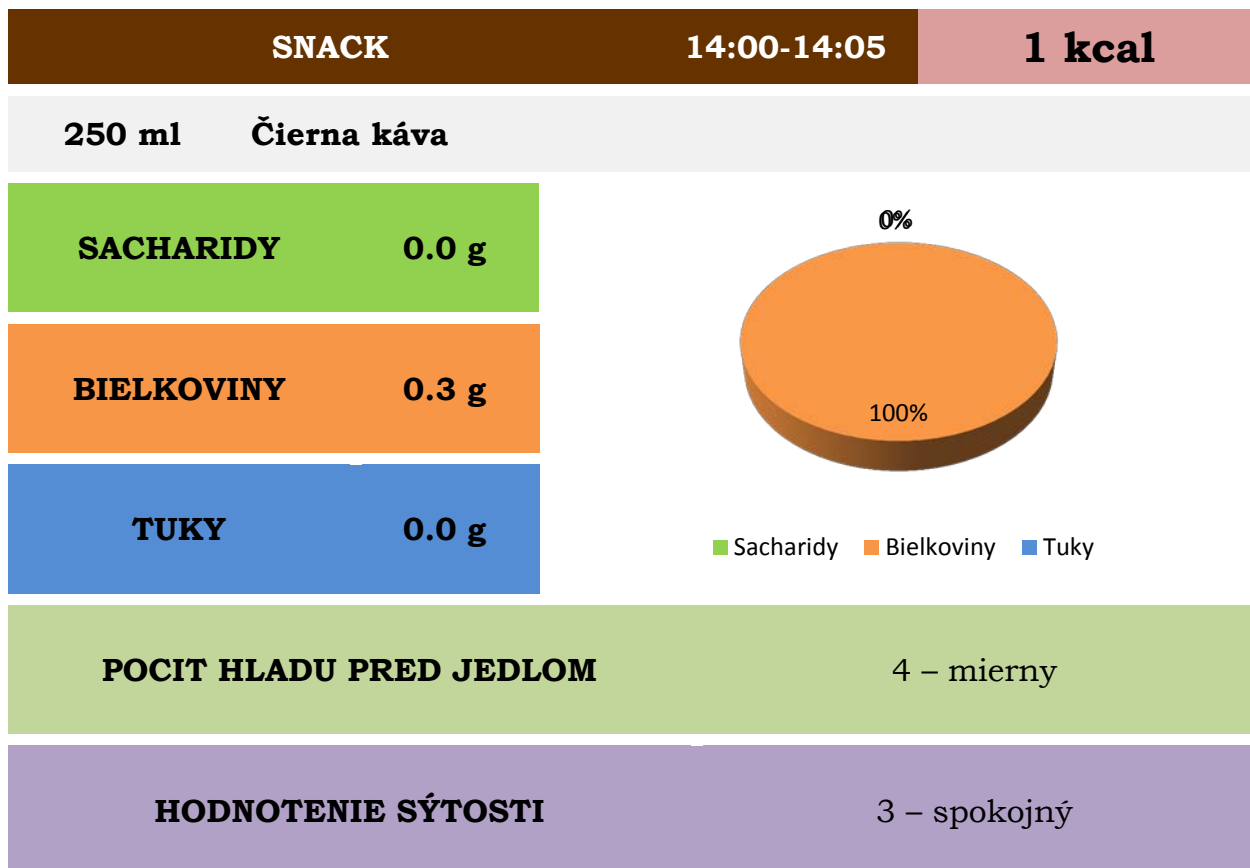
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

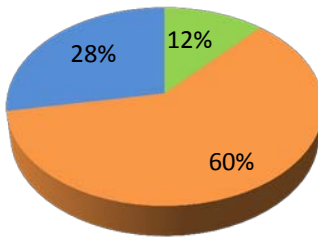
POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

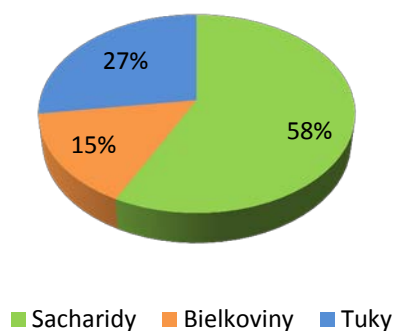
3 – spokojný



POTRÉNINGOVÉ JEDLO		17:30	175 kcal
40 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		5.1 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		26.4 g	
TUKY		5.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		18:40-19:55	2 095 kcal
523 g	Cestoviny špirály z tvrdej celozrnnej pšenice (200 g suchých)		
250 g	Tvaroh polotučný krémový		
2 PL	Med lesný		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
7 ks	Domáci jahodový Clafoutis z celozrnnej špaldovej múky (550 g, výroba mojej priateľky Majky)		
400 ml	Čierna káva		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	305.6 g
BIELKOVINY	81.3 g
TUKY	64.2 g

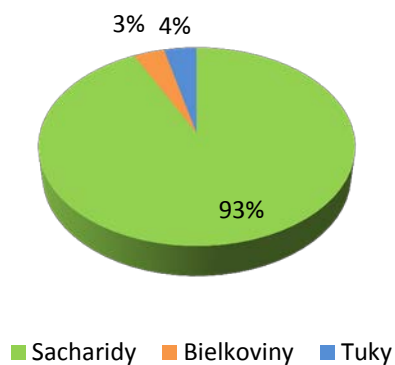


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

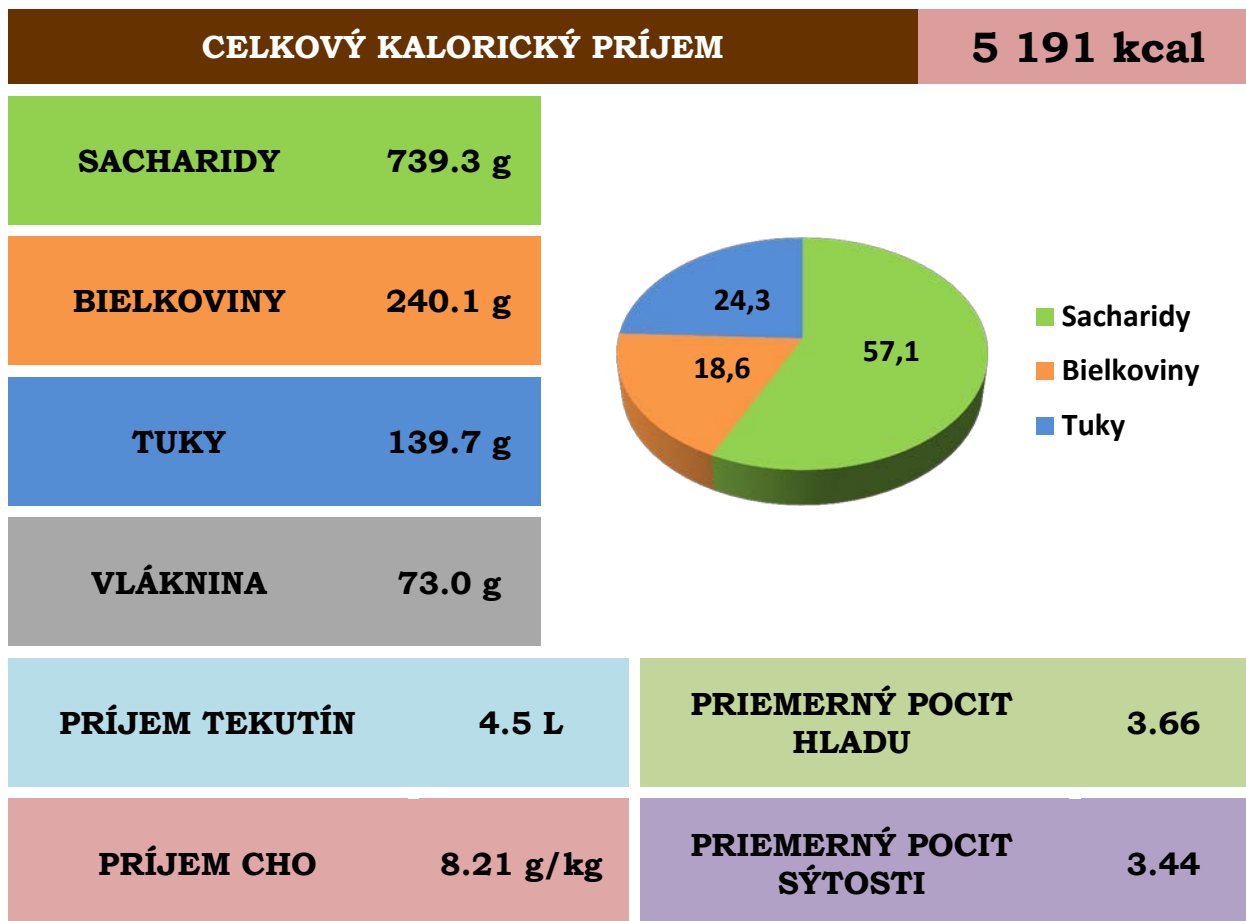
DRUHÁ VEČERA	21:40-21:45	170 kcal
---------------------	--------------------	-----------------

7 ks	Jahody čerstvé (140 g)
1 ks	Jablko čerstvé (240 g)

SACHARIDY	43.9 g
BIELKOVINY	1.7 g
TUKY	0.8 g

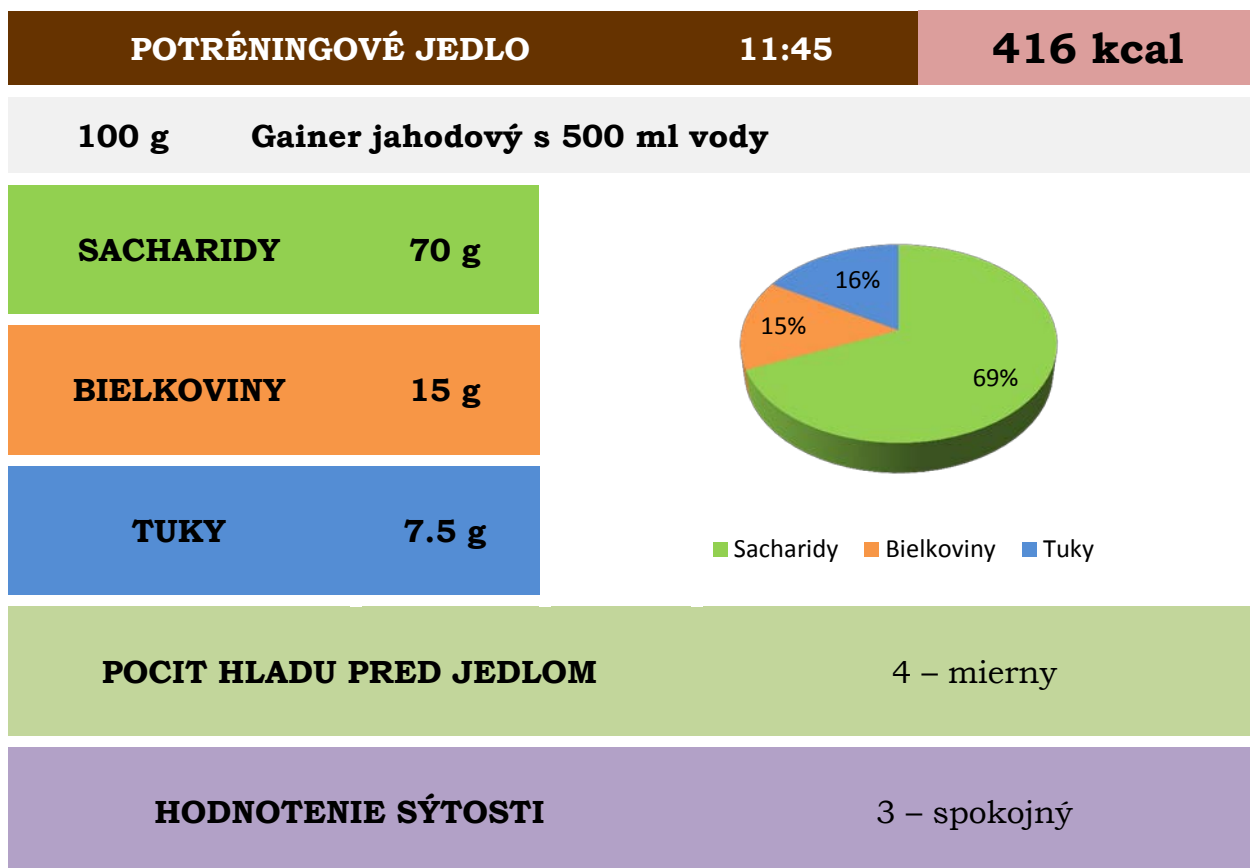
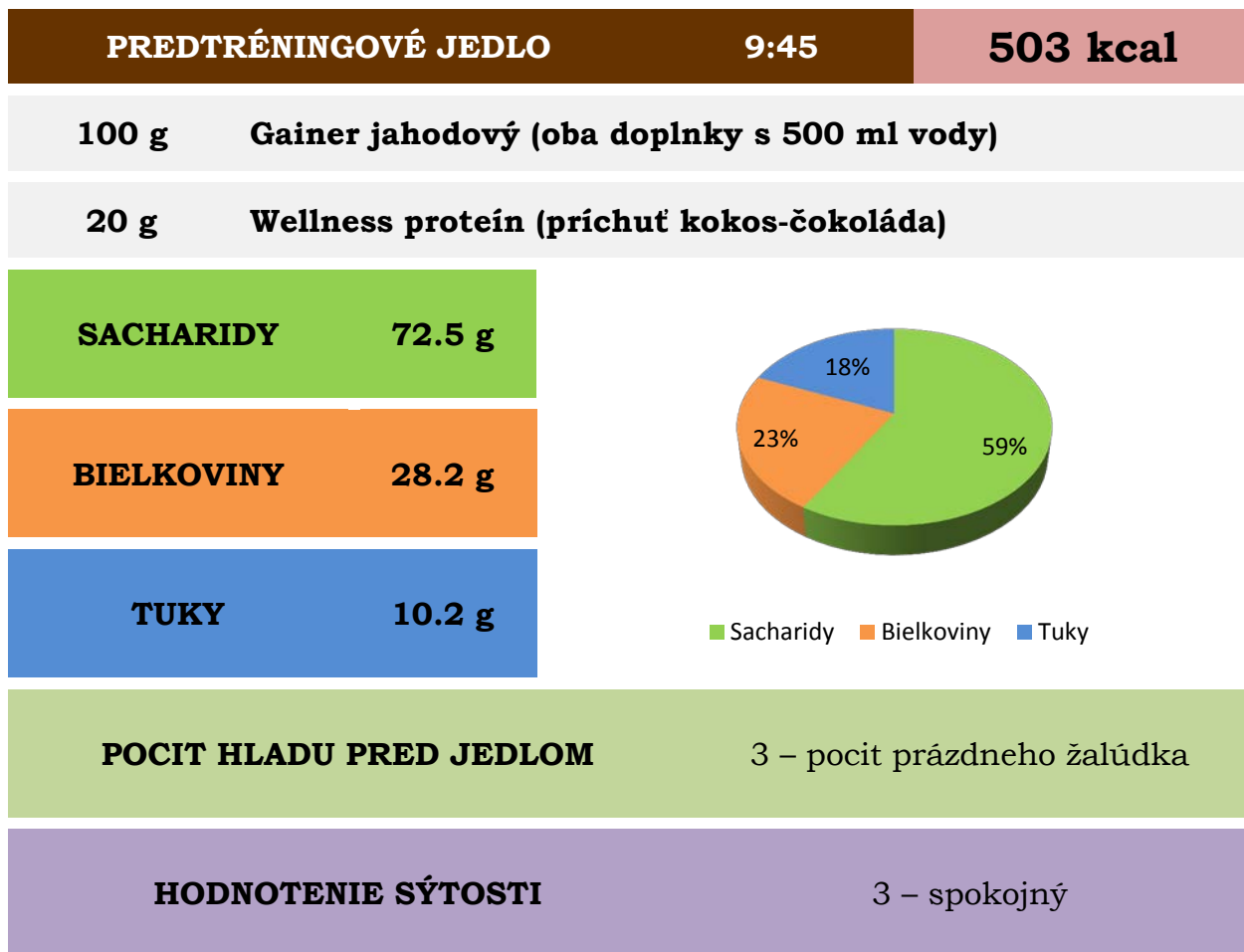


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



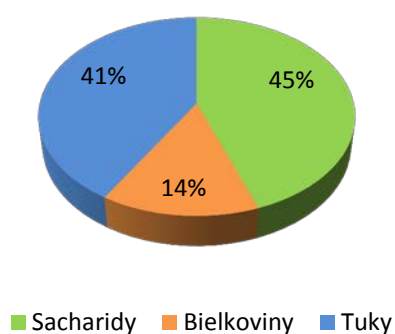
UTOROK – 26.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.7 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

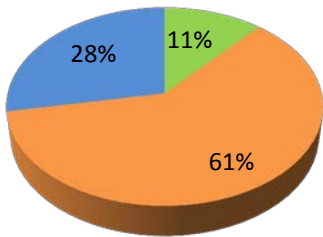


OBED		12:40-13:25	1 928 kcal
285 g	Varená ryža natural (70 g suchej, namočená 72 hodín)		
180 g	Cottage cheese biely		
250 g	Tvaroh tučný		
28 ks	Slivky sušené bez kôstok nesírené (166 g)		
5 ks	Makadamové orechy (20 g namočených)		
1 PL	Javorový sirup		
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ks	Nanuk Mrož jahodový v bielej poleve (43 g)		
257 g	Jogurt biely plnotučný		
200 g	Selský jogurt čokoládový (Hollandia)		
1 ČL	Rybí olej		

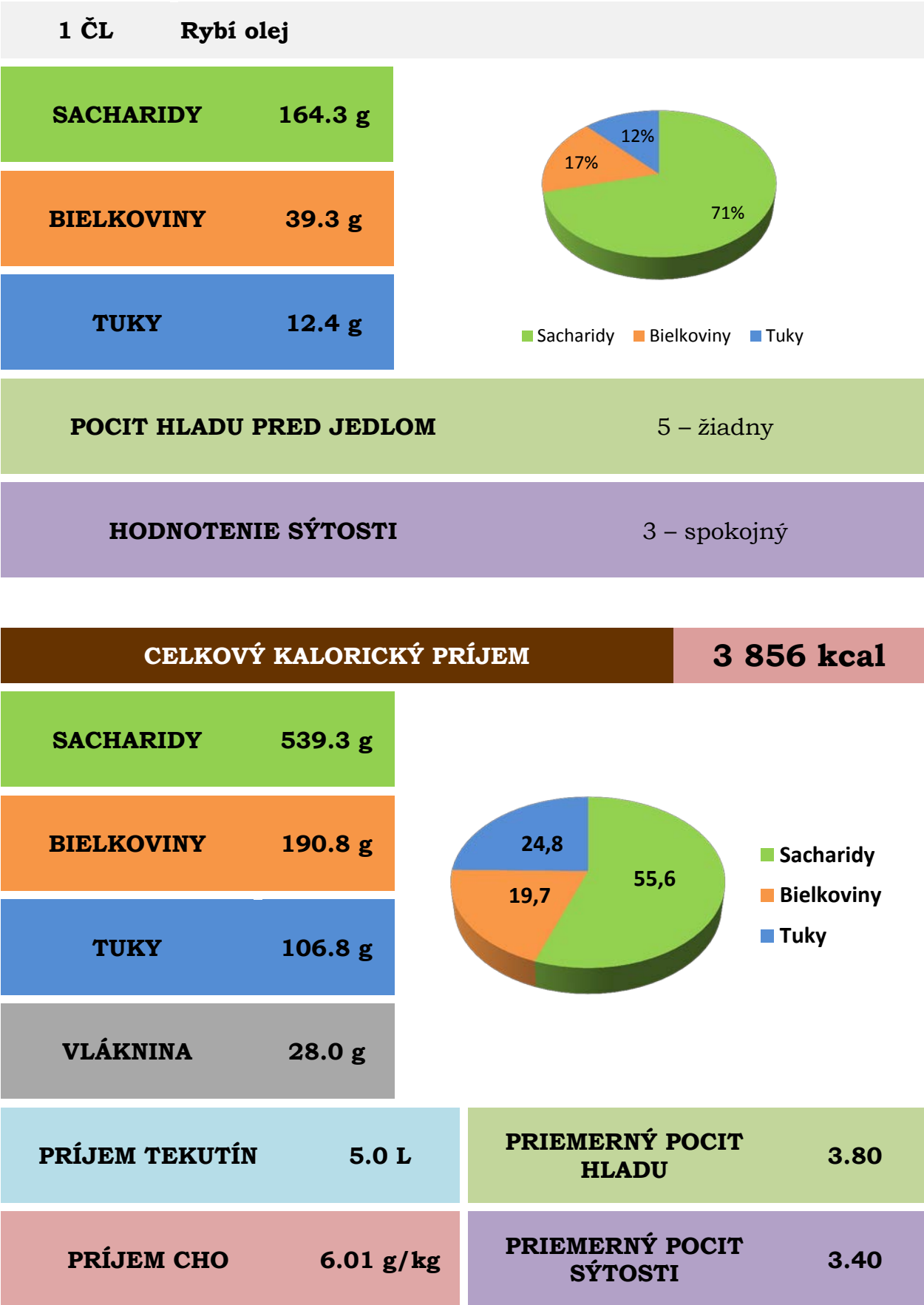
SACHARIDY	230.0 g
BIELKOVINY	74.0 g
TUKY	95.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		16:30	87 kcal
20 g	Wellness proteín (príchut' kokos-čokoláda)		
SACHARIDY		2.5 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		13.2 g	
TUKY		2.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		5 – prejedený	

VEČERA		18:20-18:55	921 kcal
540 g	Bezlepkové špagety (62 % kukuričná múka, 26 % ryžová múka, 183 g suchých)		
46 g	Syr eidam 30 %		
3 ks	Vaječné bielka		
1 ks	Uhorka so šupkou (250 g)		
188 g	Hlávkový šalát		
4 listy	Rímsky šalát (35 g)		
3 PL	Kečup BIO Alnatura		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Provensálske korenie		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		



PONDELOK – 25.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.2 kg

DĹŽKA SPÁNKU

9.5 hod

KVALITA SPÁNKU

3

SNACK

11:20-11:30

2 kcal

400 ml

Čierna káva

SACHARIDY

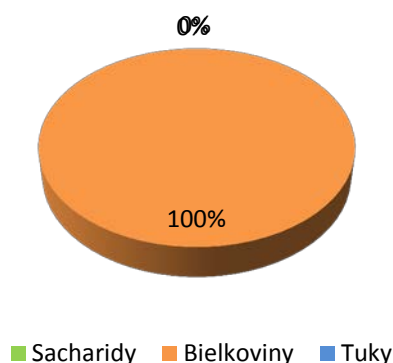
0.0 g

BIELKOVINY

0.5 g

TUKY

0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

OBED

12:40-13:55

2 313 kcal

200 g

Jogurt biely plnotučný

100 g

Ovsené vločky (sparené vo vode, namočené 12 hodín)

90 g

Horká čokoláda 70 %

1 PL

Strúhaný kokos

14 ks

Marhule sušené sírené (81 g, prepláchnuté)

2 PL

Med lesný

1 PL

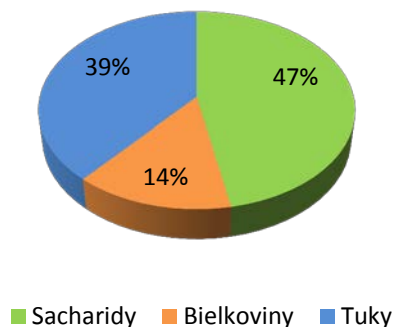
Sladené kakao Alnatura

1 ČL

Škorica mletá

1 ČL	Kurkuma mletá
300 g	Varené pšeno (80 g suchého, namočené 24 hodín)
250 g	Tvaroh tučný
5 ks	Datle sušené nesírené (43 g)
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	270.2 g
BIELKOVINY	82.5 g
TUKY	99.1 g

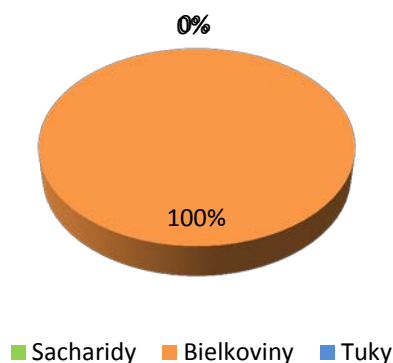


POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

SNACK	14:30-14:35	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva
--------	-------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

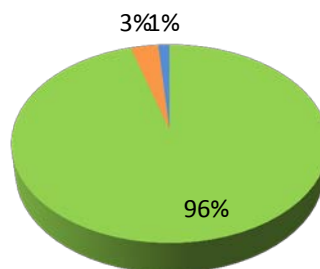
4 – nasýtený

OLOVRANT

17:00-17:05

435 kcal

150 g

Datle sušené nesírené bez kôstok**SACHARIDY 97.8 g****BIELKOVINY 3.3 g****TUKY 0.6 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA

(thajské jedlo v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)

19:50-20:25

896 kcal

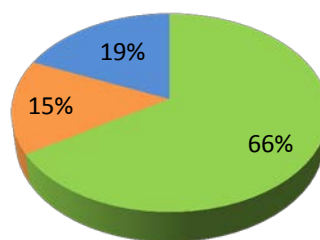
1 porcia

Smažená jasmínová ryža s kuracím mäsom, vajcom a zeleninou (brokolica, hrášok, mrkva, paradajka, iné)

0.5 porcie

Thajské sklenené rezance s kuracím mäsom a zeleninou

200 ml

Matcha čaj s medom (15 g), prírodným cukrom (5 g), citrónom a limetkou**SACHARIDY 145.3 g****BIELKOVINY 33.5 g****TUKY 18.0 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

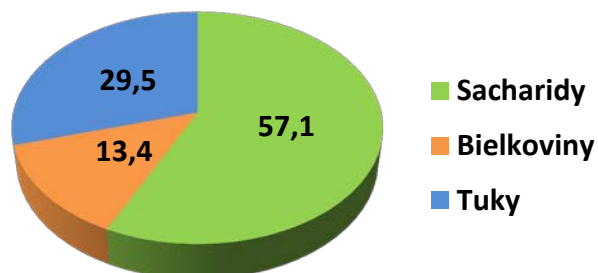
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 647 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	513.3 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	120.3 g
-------------------	----------------

TUKY	117.7 g
-------------	----------------

VLÁKNINA	42.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	3.1 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	3.80
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	5.75 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.40
--------------------------------	-------------

NEDEĽA – 24.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	90.0 kg
-----------------------	----------------

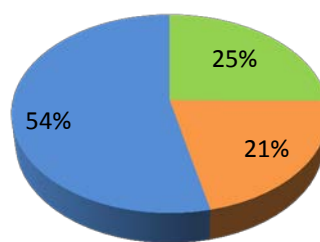
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3
---------------------	----------------	-----------------------	----------

RAŇAJKY	8:20-8:30	620 kcal
----------------	------------------	-----------------

1L	Skysnuté mlieko
-----------	------------------------

1 ČL	Rybí olej
-------------	------------------

SACHARIDY	39.0 g
BIELKOVINY	33.0 g
TUKY	37.0 g

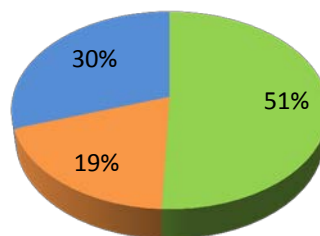


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA	9:40-9:50	809 kcal
496 g	Varené pšeno (100 g suchého, namočené 48 hodín)	
25 g	Horká čokoláda 70 % (2 veľké kocky)	
25 g	Vlašské orechy namočené 48 hodín (15 g surových)	
2 PL	Med lesný	
1 ČL	Škorica mletá	
1 ČL	Kurkuma mletá	

SACHARIDY	102.3 g
BIELKOVINY	38.7 g
TUKY	27.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

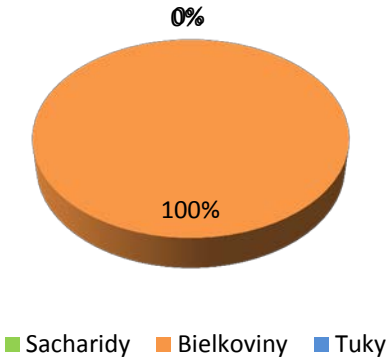
SNACK	10:40-10:50	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

400 ml	Čierna káva
--------	-------------

SACHARIDY	0.0 g
------------------	--------------

BIELKOVINY	0.5 g
-------------------	--------------

TUKY	0.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

OBED	12:40-12:50	912 kcal
-------------	--------------------	-----------------

533 g	Špaldové celozrnné penne cestoviny (203 g suchých)
-------	--

2 PL	Javorový sirup
------	----------------

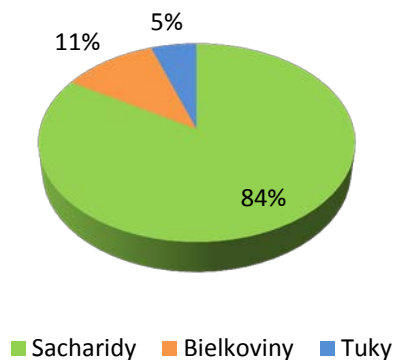
1 PL	Kakao na pečenie
------	------------------

1 PL	Med lesný
------	-----------

1 ČL	Škorica mletá
------	---------------

1 ČL	Kurkuma mletá
------	---------------

SACHARIDY	187.5 g
BIELKOVINY	24.8 g
TUKY	5.3 g

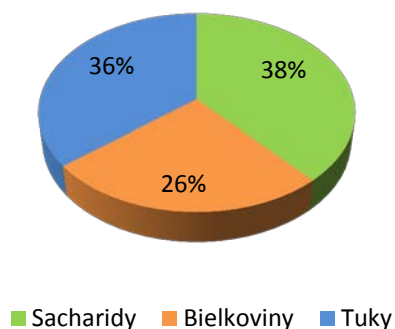


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	15:45	116 kcal
--------------	--------------	-----------------

250 ml	Caffe latte
---------------	--------------------

SACHARIDY	11.6 g
BIELKOVINY	7.8 g
TUKY	4.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

VEČERA	19:10-20:00	1 620 kcal
---------------	--------------------	-------------------

200 g	Datle sušené nesírené bez kôstok
--------------	---

250 g	Figy sušené nesírené
--------------	-----------------------------

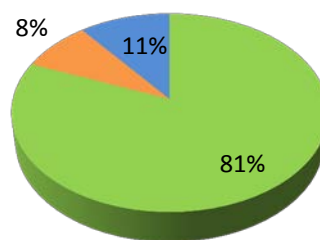
1 ks	Zapečená celozrnná žemľa s mozzarellou, paradajkou a šalátom (Autogrill vedľa čerpacej stanice)
-------------	--

250 ml Caffè latte

SACHARIDY 312.1 g

BIELKOVINY 31.7 g

TUKY 18.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

1 – veľmi hladný

DRUHÁ VEČERA

21:50-22:25

1 490 kcal

50 g Horká čokoláda 70 %

350 ml Kefír plnotučný (BIO farma Držovice)

3 ks Palacinky z celozrnnej špaldovej múky 70 % a pšenej múky 30 % (279 g)

2 ks Vanilkový jogurtový dezert (180 g)

1.5 hrsti Čučoriedky čerstvé

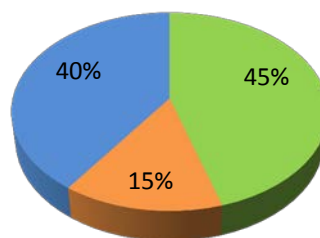
1 hrst Maliny čerstvé

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 139.5 g

BIELKOVINY 35.5 g

TUKY 86.9 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

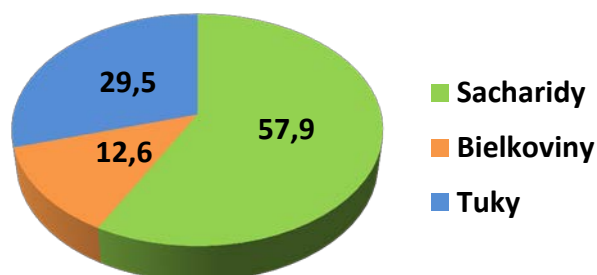
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	5 573 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	792.4 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	172.2 g
-------------------	----------------

TUKY	179.3 g
-------------	----------------

VLÁKNINA	75.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.28
------------------------------	-------------

PRÍJEM CHO	8.80 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.42
--------------------------------	-------------

SOBOTA – 23.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	89.3 kg
-----------------------	----------------

DĹŽKA SPÁNKU	8.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4
---------------------	----------------	-----------------------	----------

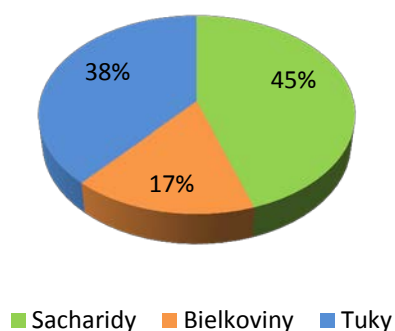
RAŇAJKY	9:50-10:15	1 040 kcal
----------------	-------------------	-------------------

2 ks	Broskyňa čerstvá (165 g)
-------------	---------------------------------

1 ks	Hruška čerstvá (153 g)
-------------	-------------------------------

1 stravec	Hrozno zelené čerstvé (126 g)
6 ks	Jahody čerstvé (116 g)
250 g	Tvaroh tučný
1 PL	Kakao na pečenie
45 g	Med lesný
3 PL	Namočené slnečnicové semiačka (54 g, 30 g nenamočených)
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	123.3 g
BIELKOVINY	45.8 g
TUKY	47.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED	13:00-13:30	1 130 kcal
250 ml	Mäsový vývar s rezancami a zeleninou	
1 porcia	Varená biela ryža (2/3 taniera)	
1 porcia	Cestoviny z tvrdej pšenice Farfalle (1/3 taniera)	
1 plátok	Kuracie prsia na prírodno so šťavou	

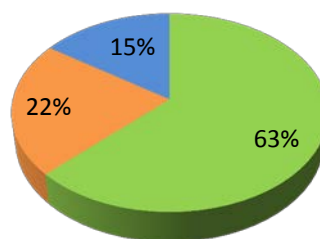
1 miska Ananás z konzervy s nálevom

125 g Jarný syr s pažítkou

SACHARIDY 175.0 g

BIELKOVINY 61.1 g

TUKY 19.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

SNACK

15:00

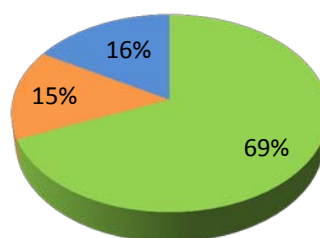
329 kcal

80 g Gainer čokoládový s 500 ml vody

SACHARIDY 56.0 g

BIELKOVINY 12.0 g

TUKY 6.0 g



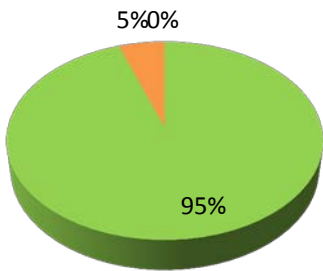
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

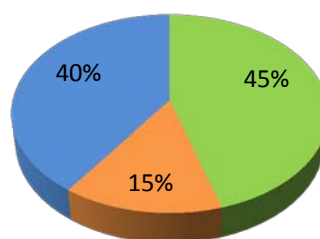
HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

PREDZÁPASOVÉ JEDLO		15:45	221 kcal
2 ks	Banán		
SACHARIDY		56.7 g	 5%0% 95% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		3.2 g	
TUKY		0.0 g	
POCÍT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA		20:30-21:00	1 813 kcal
218 g	Bezlepkové špagety (62 % kukuričná múka, 26 % ryžová múka, 100 g suchých)		
1.5L	Skysnuté mlieko		
51 g	Horká čokoláda 70 %		
50 g	Marhule sušené sírené		
30 g	Med lesný		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	202.3 g
BIELKOVINY	64.6 g
TUKY	79.9 g

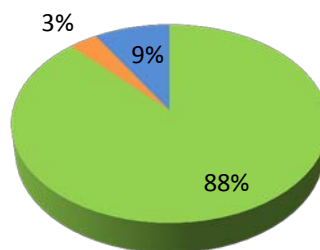


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený

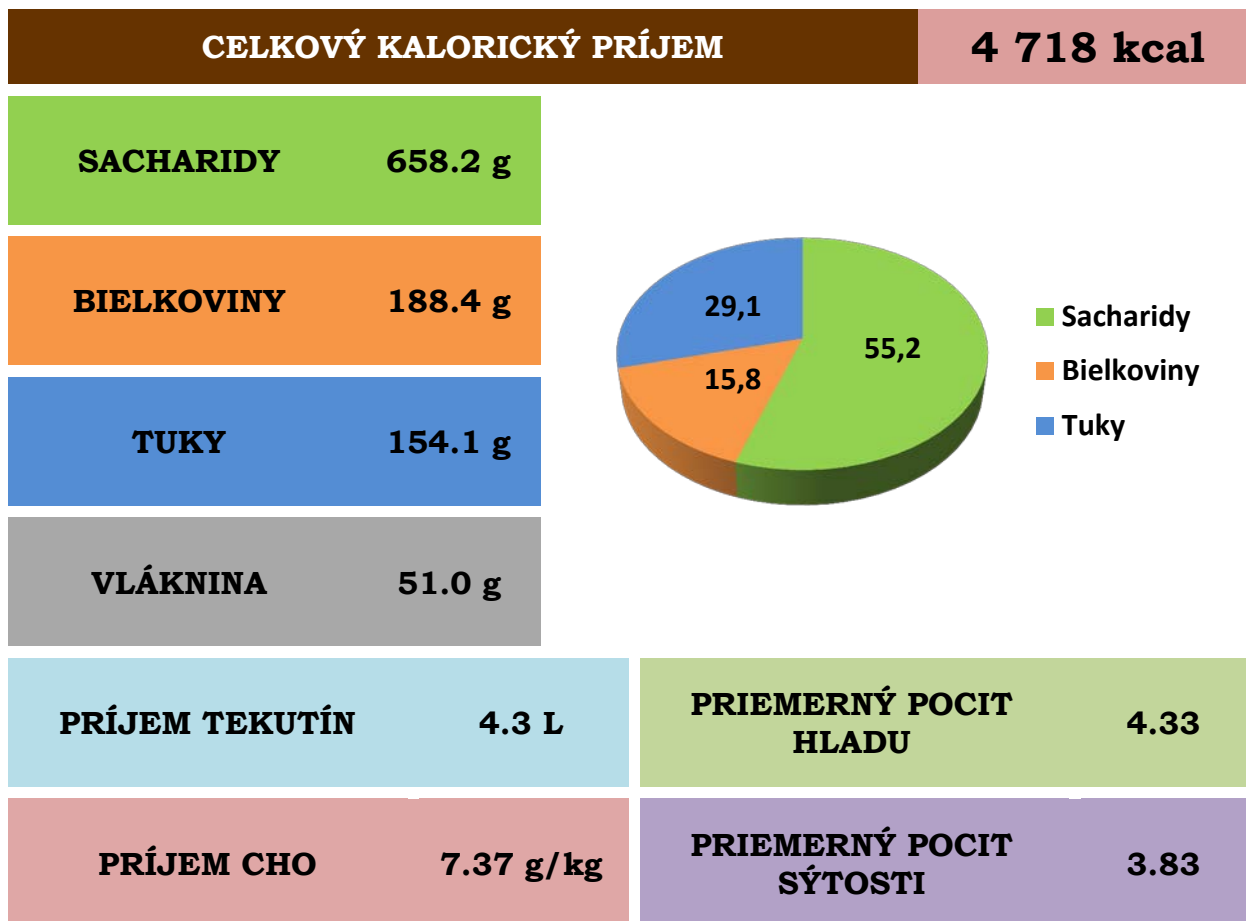
DRUHÁ VEČERA		22:00-22:30	186 kcal
1 hrst'	Čučoriedky čerstvé		
1 hrst'	Maliny čerstvé		
1 kocka	Mliečna čokoláda (30 %) s lieskovými orieškami (4 g)		
1 ks	Jablko so šupkou		

SACHARIDY	44.9 g
BIELKOVINY	1.7 g
TUKY	2.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	5 – prejedený



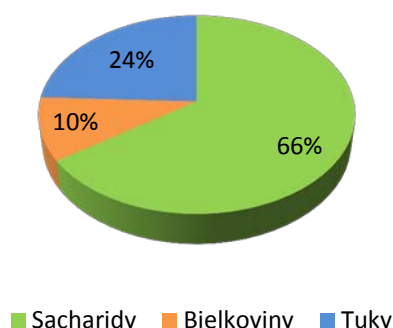
PIATOK – 22.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		89.8 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	2

RAŇAJKY		9:25-10:55	1 037 kcal
100 g	Ovsené vločky (namočené cez noc)		
1 dcl	Prefiltrovanvej vody		
200 g	Jogurt biely plnotučný		
1 PL	Kokos strúhaný		
9 ks	Sušené marhule (50 g)		
1 PL	Med lesný		

1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ks	Nanuk Mrož jogurtový s čučoriedkami (60 g)
1 ČL	Rybí olej
1 ks	Hruška čerstvá (146 g)
2 ks	Jahody čerstvé (57 g)
2 ks	Slivky čerstvé (165 g)

SACHARIDY	172.4 g
BIELKOVINY	27.0 g
TUKY	28.5 g

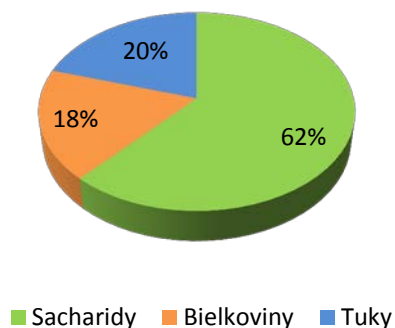


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		12:00-12:35	687 kcal
247 g	Naklíčený cícer prevarený (3 dni klíčenia, 100 g suchého)		
5 hlávok	Brokolica varená (264 g)		
4 dcl	Štáva z dusenia brokolice		
10 ks	Špargľa (84 g)		
3 listy	Rímsky šalát (39 g)		
1 ks	Cvikla surová (120 g)		

½ ks	Cibuľa (65 g)
1 PL	Kečup
10 g	Maslo
½ ČL	Kurkuma mletá
½ ČL	Provencálske korenie
½ ČL	Kayenské korenie
½ ČL	Himalájska soľ

SACHARIDY	104.3 g
BIELKOVINY	30.6 g
TUKY	15.2 g

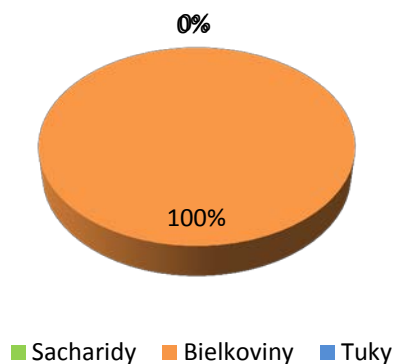


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	14:30-14:40	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

250 ml	Káva Americano bez mlieka
---------------	----------------------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.2 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

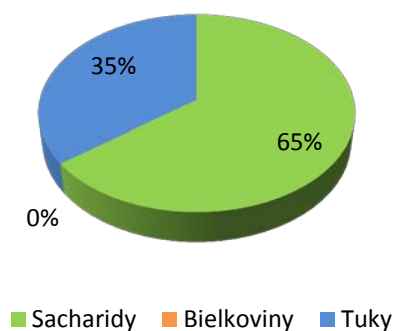
PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO	16:35	104 kcal
-----------------------------	--------------	-----------------

30 g	Škrob s 300 ml vody
-------------	----------------------------

SACHARIDY	16.5 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	0.0 g
-------------------	--------------

TUKY	4.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	18:30	271 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

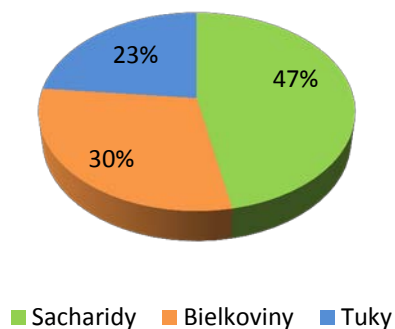
30 g	Škrob (oba doplnky naraz s 300 ml vody)
-------------	--

40 g	Proteín
-------------	----------------

SACHARIDY	31.5 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	20.0 g
-------------------	---------------

TUKY	7.0 g
-------------	--------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

VEČERA (v reštaurácii, hodnoty sú orientačné)	19:40-20:45	1 884 kcal
--	-------------	------------

3 ks	Biely chlieb (bez kôrky) a niekoľko kusov cesta z pizze s nátierkou
------	---

250 ml	Viedenská káva (bez šľahačky)
--------	-------------------------------

2 ČL	Trstinový cukor
------	-----------------

100 ml	Paradajková polievka (dojedená po priateľke)
--------	--

1 ks	Porcia kukuričných špagiet a čerstvou paradajkou, mozzarellou a bazalkou
------	--

1 ks	Zeleninový šalát z čerstvej zeleniny (rímsky šalát, uhorka bez šupky, paprika, paradajka, rukola)
------	---

1 PL	Extra panenský olivový olej
------	-----------------------------

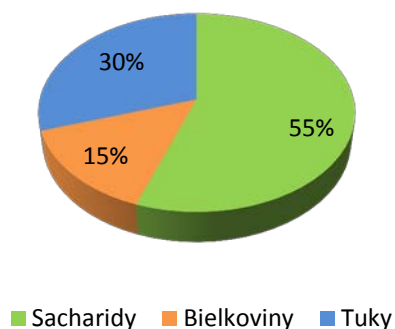
2 ks	Pizza 4 druhy syra
------	--------------------

2 ks	Zmrzlina škoricová a banánová v pohári
------	--

SACHARIDY	260.0 g
-----------	---------

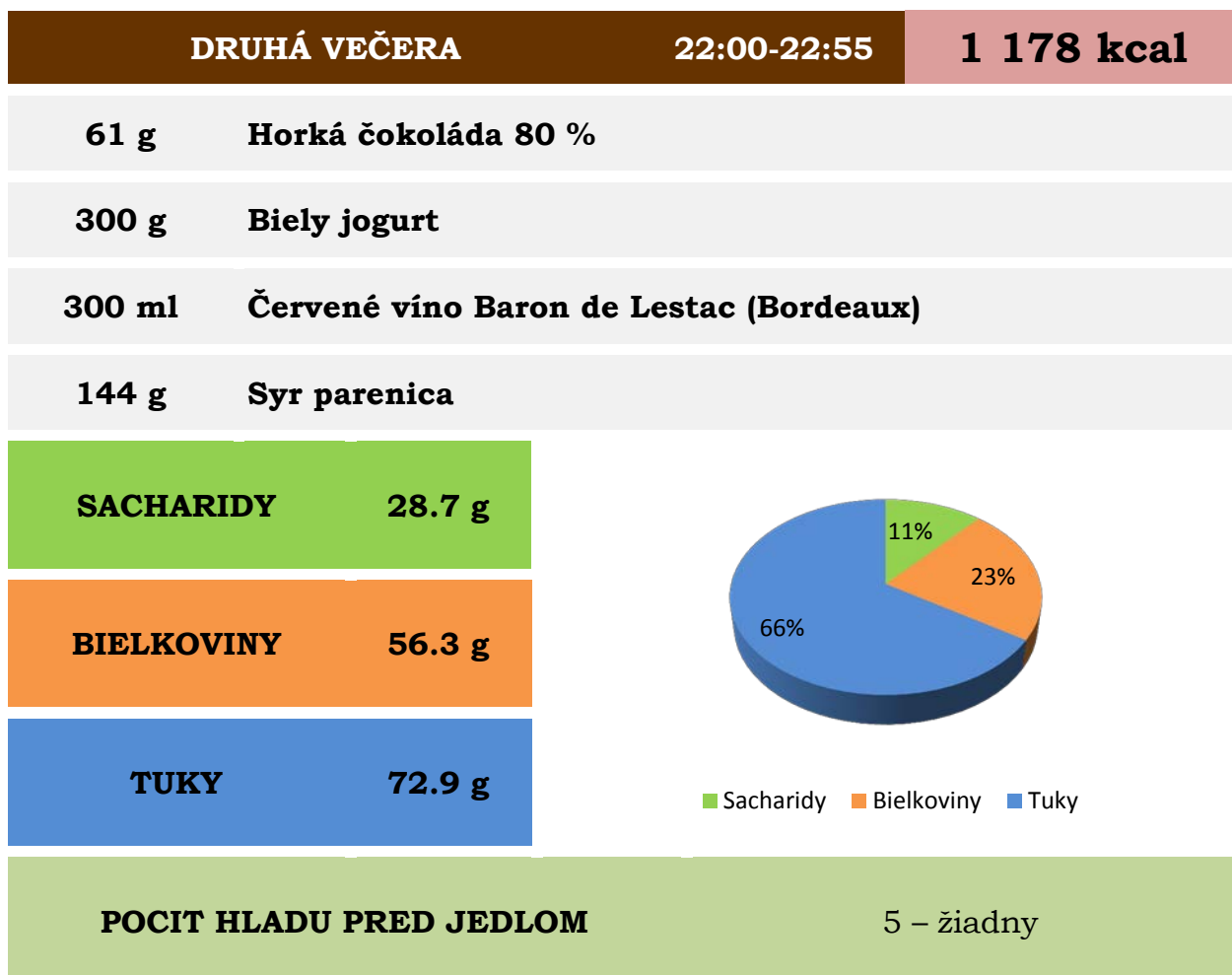
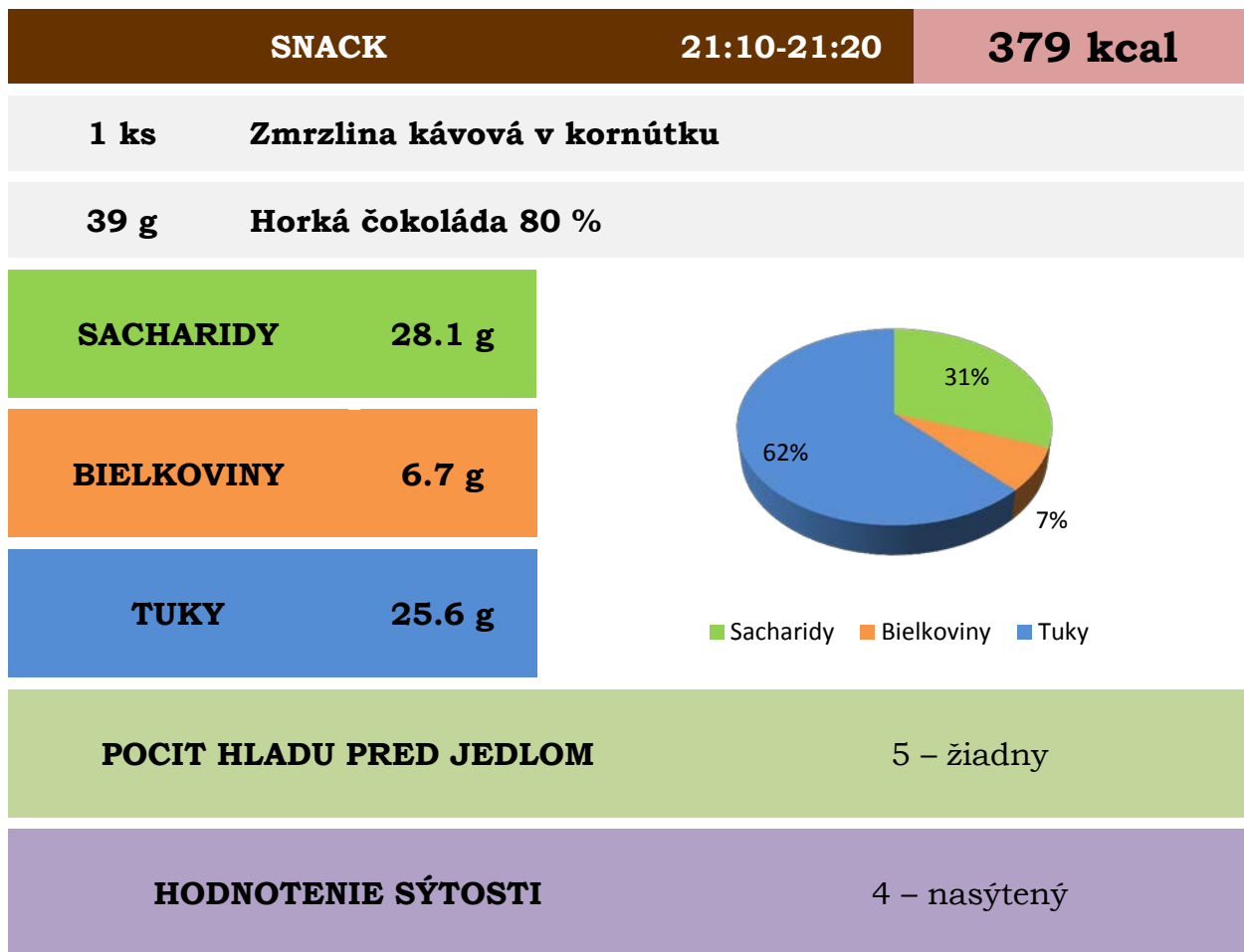
BIELKOVINY	68.1 g
------------	--------

TUKY	62.5 g
------	--------



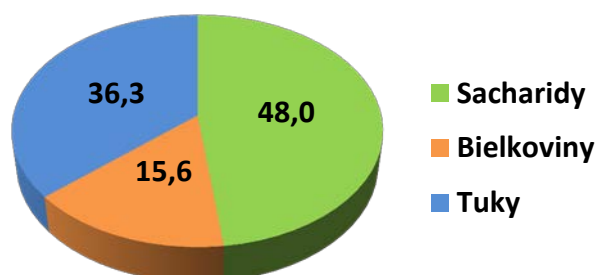
POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------



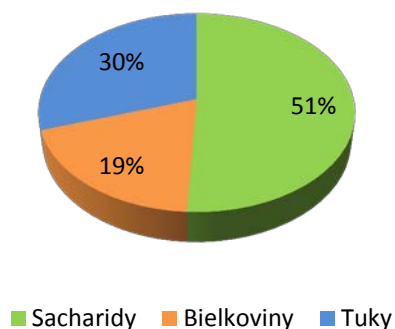
HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**5 540 kcal****SACHARIDY 641.5 g****BIELKOVINY 209.0 g****TUKY 215.7 g****VLÁKNINA 76.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 4.3 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.62****PRÍJEM CHO 7.14 g/kg****PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI 4.0****ŠTVRTOK – 21.5.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****88.3 kg****DĹŽKA SPÁNKU 7.5 hod****KVALITA SPÁNKU 5****RAŇAJKY****8:45-9:10****732 kcal****30 g Špaldová celozrnná krupica****250 ml Mlieko plnotučné****100 g Olešnícky tvaroh jemný hrudkovitý**

50 g	Brusnice sušené sladené (bez oleja)
1 PL	Med lesný
1 PL	Kakao na pečenie
1 PL	Namočené a čerstvo pomleté ľanové semiačka (35 g, 10 g nenamočených)
10 g	Maslo
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej
400 ml	Čierna káva

SACHARIDY	90.5 g
BIELKOVINY	34.1 g
TUKY	23.7 g

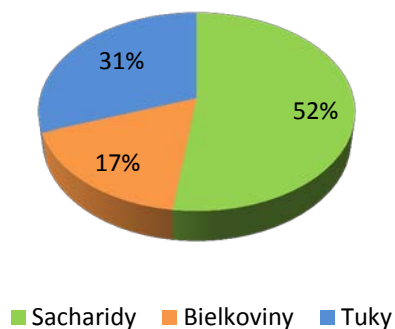


POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DESIATA		10:50-11:05	835 kcal
195 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
80 g	Syr parenica		
2 listy	Hlávkový šalát (55 g)		
1 g	Pažítka čerstvá		

10 g	Maslo
½ ks	Kaleráb čerstvý (59 g)
2 ks	Malá jarná cibuľka (19 g)
5 listov	Šalvia čerstvá (3 g)

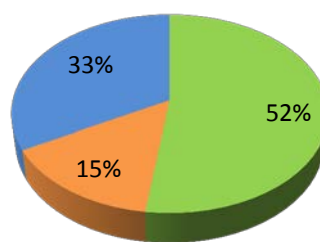
SACHARIDY	109.8 g
BIELKOVINY	36.7 g
TUKY	28.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		12:00-12:25	708 kcal
343 g	Varená quinoa (100 g suchej, namočená 36 hodín) á quinoa (100 g suchej)		
6 hlávok	Brokolica dusená (214 g)		
1 ks	Mrkva surová (107 g)		
50 g	Čerstvý prírodný syr		
½ ks	Cibuľa (41 g)		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
2 listy	Šalvia čerstvá (1g)		
½ ČL	Kardamón mletý		
½ ČL	Himalájska soľ		

SACHARIDY	93.0 g
BIELKOVINY	26.6 g
TUKY	26.1 g



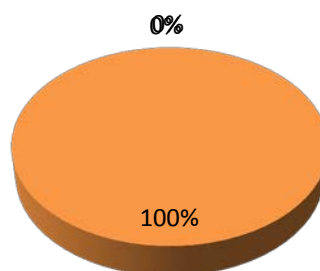
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

SNACK	12:50-13:00	2 kcal
--------------	--------------------	---------------

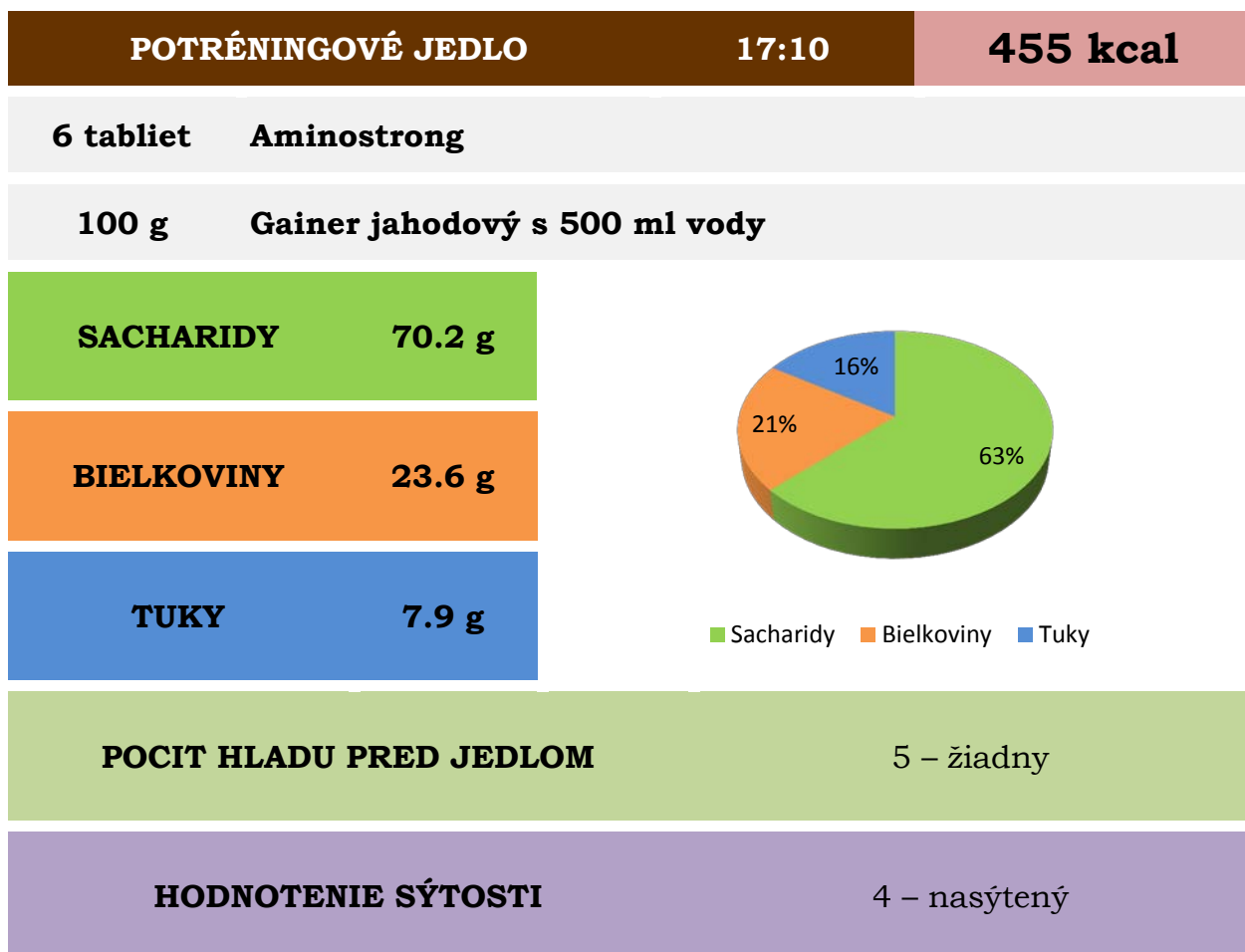
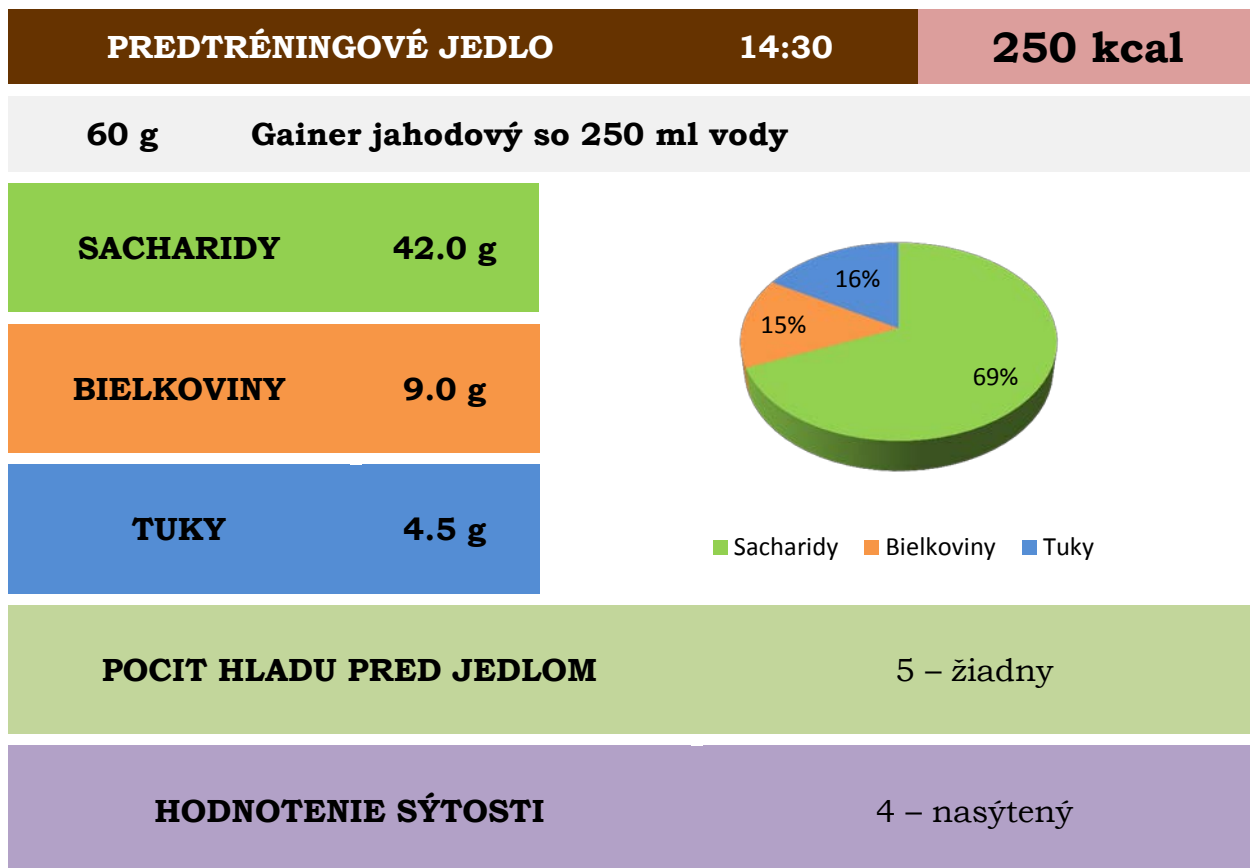
450 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

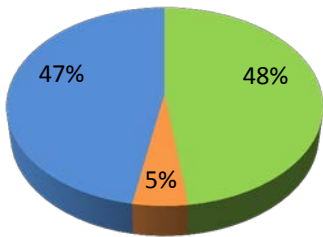
SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.6 g
TUKY	0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

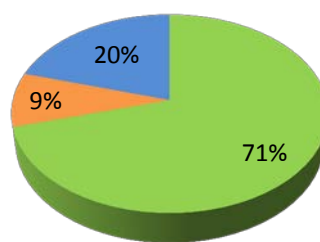
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený



SNACK		18:25-18:35	344 kcal
3 ks	Nanuk mrož (tvarohový so smotanou 43 g, jahodový v bielej čokoláde 43 g, jahodový 60 g)		
SACHARIDY		40.5 g	 48% 47% 5% Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		4.2 g	
TUKY		17.7 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		19:15-19:45	1 530 kcal
315 g	Jačmenné cestoviny kolienka (130 g suchých)		
31 g	Brusnice sušené sladené		
2 PL	Javorový sirup		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
164 g	Jogurt biely smotanový		
220 g	Bábovka (výroba mojej priateľky, skonsumované bez zhnednutých okrajov. Zloženie: 1.5 pohára celozrnej špaldovej múky, 200 g jogurt biely smotanový, 50 g prírodný trstinový cukor, 40 g vanilkový pudíng, 10 g vanilkový cukor, 2 PL extra panenský kokosový olej, 29 g brusnice sušené sladené, 3 PL med lesný, 2 ČL kypriaci prášok, 2 ČL korenie z kvetov)		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	269.7 g
BIELKOVINY	33.7 g
TUKY	34.7 g

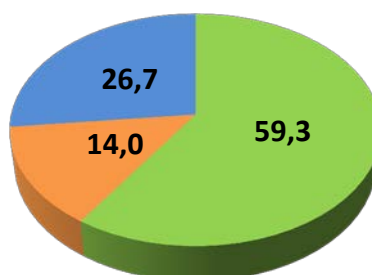


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 854 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	715.7 g
BIELKOVINY	168.3 g
TUKY	143.1 g
VLÁKNINA	58.0 g



■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky

PRÍJEM TEKUTÍN	4.6 L	PRÍJEMNÝ POCIT HLADU	5.0
PRÍJEM CHO	8.11 g/kg	PRÍJEMNÝ POCIT SÝTOSTI	4.0

STREDA – 20.5.2015

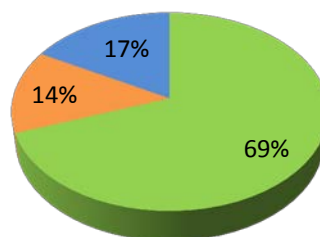
RANNÁ HMOTNOSŤ			88.6 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	5

RAŇAJKY		8:10-8:25	666 kcal
210 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
50 g	Čerstvý prírodný syr		
9 g	Rukola čerstvá		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
1 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY 116.3 g

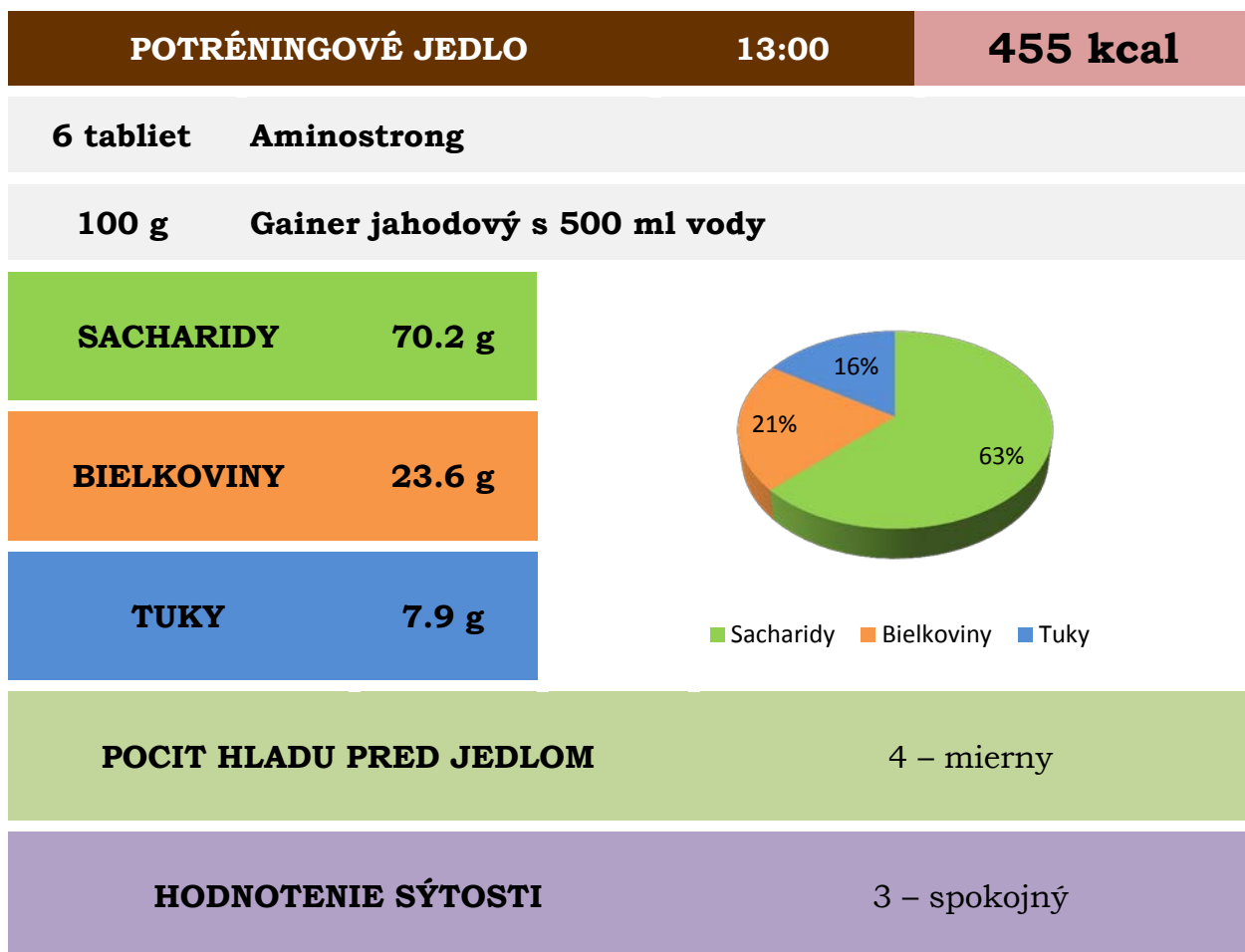
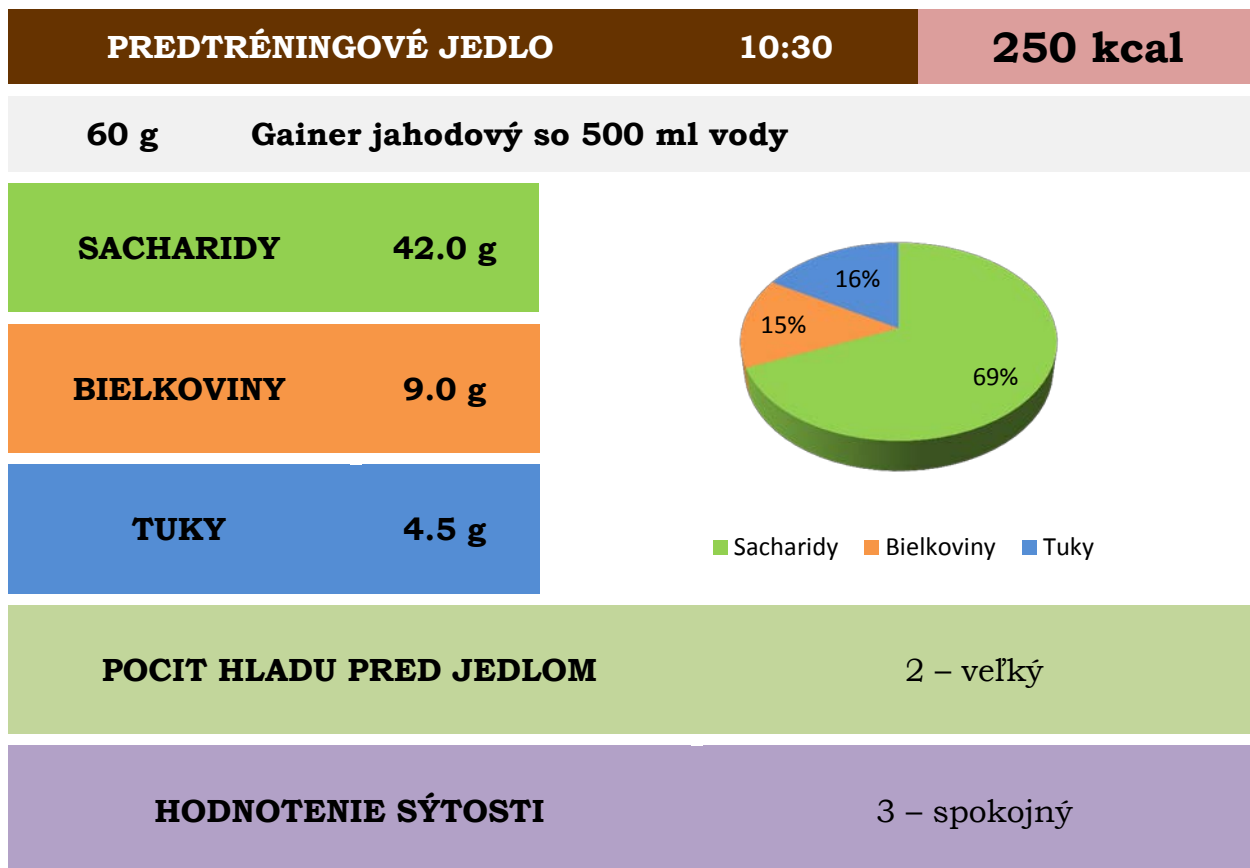
BIELKOVINY 22.8 g

TUKY 12.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

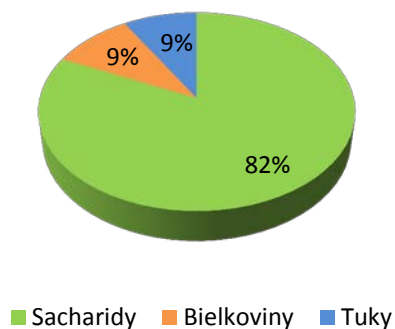


OBED		14:40-15:50	1 346 kcal
1 ks	Kuracie stehno pečené (167 g, váha mäsa a chrupaviek)		
1 PL	Bavorská horčica		
205 g	Porcia pšeničných bielych cestovín kolienok s jemným tvarohom a prírodným trstinovým cukrom		
1 ks	Sladký zemiak bez šupky (560 g, varený v šupke)		
146 g	Hlávkový šalát		
1 ks	Uhorka čerstvá so šupkou (230 g)		
½ ks	Kaleráb čerstvý (75 g)		
19 g	Jarná cibuľka vňať		
5 listov	Šalvia čerstvá (3 g)		
2 PL	Namočené slnečnicové semiačka (35 g, 20 g nenamočených)		
10 g	Maslo		
½ ČL	Provensálske korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
SACHARIDY		185.1 g	
BIELKOVINY		72.6 g	
TUKY		35.7 g	
Sacharidy Bielkoviny Tuky			
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		5 – prejedený	

OLOVRANT		17:00	231 kcal
350 ml	Kefír kozí plnotučný (BIO farma Držovice)		
SACHARIDY		16.8 g	50% 29% 21% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		11.9 g	
TUKY		12.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		20:30-20:45	641 kcal
407 g	Bezlepkové cestoviny (62 % kukuričná múka, 26 % ryžová múka, 127 g suchých)		
3 PL	Kakao na pečenie		
2 PL	Med lesný		
1 a ¾ ČL	Vanilkový cukor (8 g)		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		

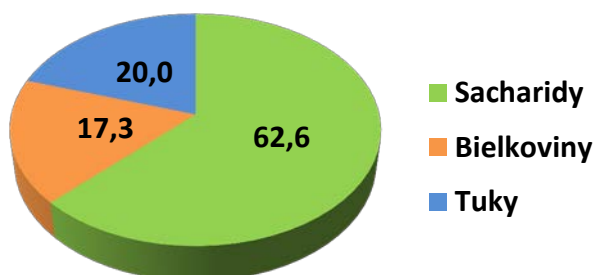
SACHARIDY	127.1 g
BIELKOVINY	14.7 g
TUKY	5.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 587 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	557.5 g
BIELKOVINY	154.4 g
TUKY	79.2 g
VLÁKNINA	43.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.3 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.0
PRÍJEM CHO	6.29 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.6

UTOROK – 19.5.2015

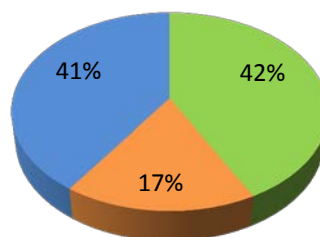
RANNÁ HMOTNOSŤ			88.6 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY		8:00-8:15	769 kcal
205 g	Varený amarant (75 g suchého)		
300 g	Biely jogurt		
60 g	Tučný tvaroh z nepasterizovaného mlieka		
2 PL	Med lesný		
1 PL	Extra panenský kokosový olej		
1 PL	Kakao na pečenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY 79.0 g

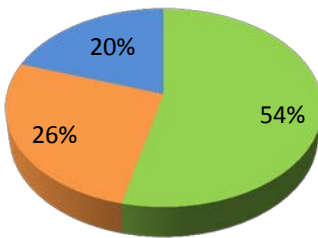
BIELKOVINY 32.5 g

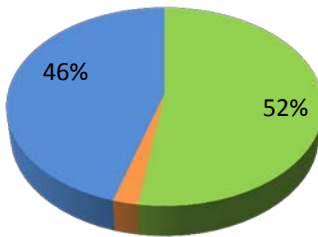
TUKY 33.6 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

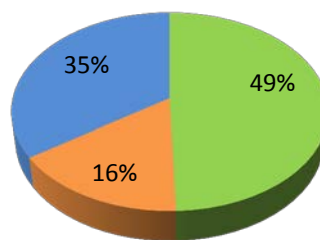
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

DESIATA		10:20-10:55	634 kcal
240 g	Fazuľa farebná (100 g suchej)		
70 g	Syr eidam 30 %		
120 g	Ľadový šalát (4 listy)		
1 a ½ ks	Mrkva (140 g)		
10 g	Rukola čerstvá		
31 g	Klíčky lucerna		
3 PL	Kečup		
1 ČL	Rozmarín sušený		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		
SACHARIDY		87.9 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		43.3 g	
TUKY		14.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI			4 – nasýtený

SNACK		12:50-13:00	129 kcal
1 ks	Nanuk Mrož malinový (60 g)		
SACHARIDY		16.1 g	 52% 46% 2% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		0.7 g	
TUKY		6.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OBED		13:30-14:20	944 kcal
273 g	Špaldové celozrnné penne cestoviny (100 g suchých)		
235 g	Biely jogurt		
100 g	Tvaroh jemný		
2 PL	Javorový sirup		
20 g	Maslo		
1 PL	Kokos strúhaný		
½ ČL	Škorica mletá		

SACHARIDY	117.0 g
BIELKOVINY	38.0 g
TUKY	36.3 g

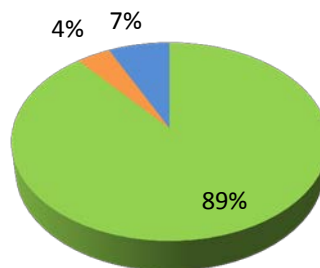


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

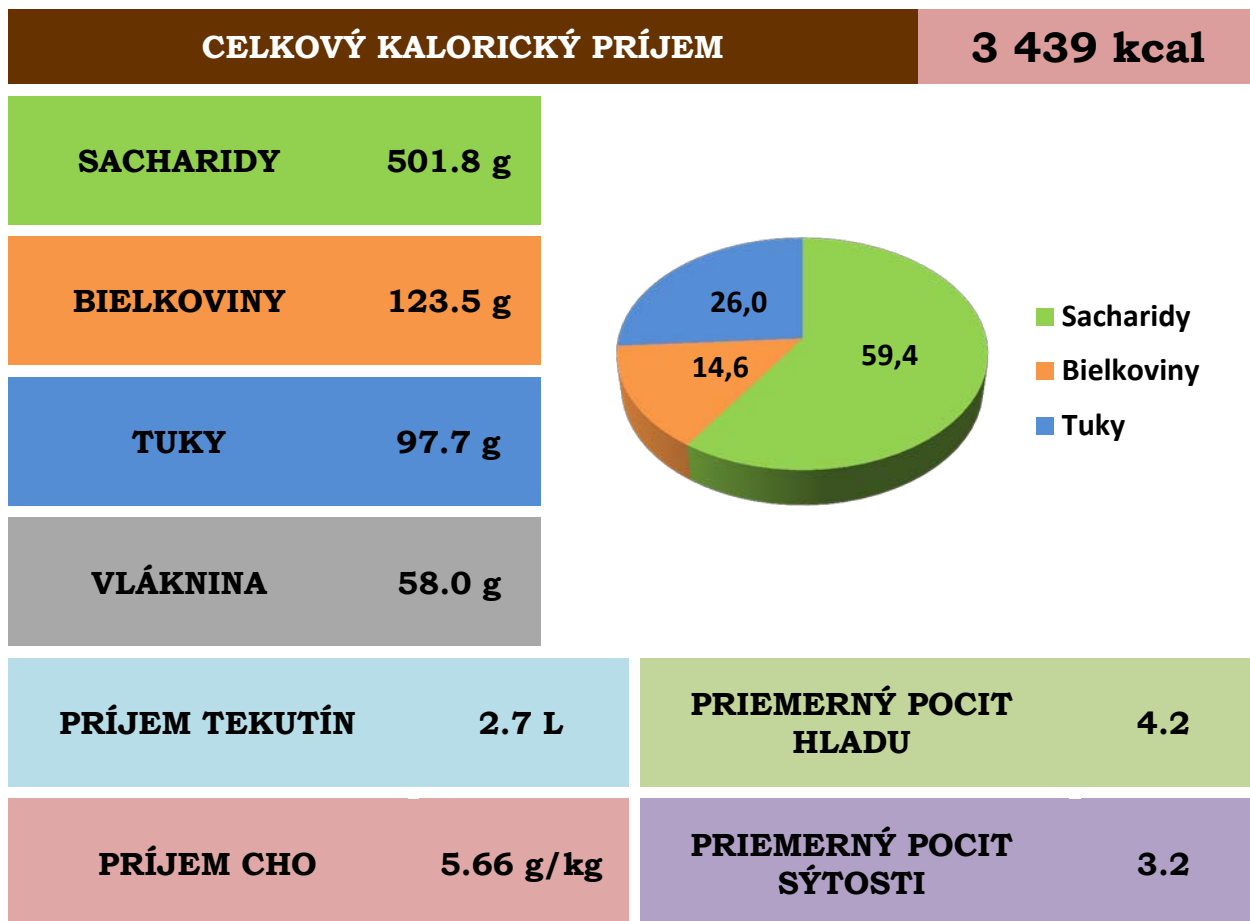
VEČERA		18:10-18:45	963 kcal
100 g	Figy sušené		
200 g	Datle sušené bez kôstky		
¼ ks	Mrkvový koláč s muškátovým krémom (v kaviarni)		
250 ml	Filtrovaná CHEMEX káva (Burundi)		

SACHARIDY	201.8 g
BIELKOVINY	9.0 g
TUKY	7.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



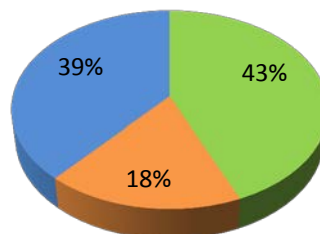
PONDELOK – 18.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			88.7 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY		8:00-8:50	983 kcal
300 ml	Zákvas		
450 ml	Surové mlieko		
60 g	Špaldová krupica		
80 g	Tučný tvaroh z nepasterizovaného mlieka		
3 PL	Med lesný		
5 g	Maslo		

1 PL	Kakao na pečenie
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	104.9 g
BIELKOVINY	42.9 g
TUKY	41.3 g



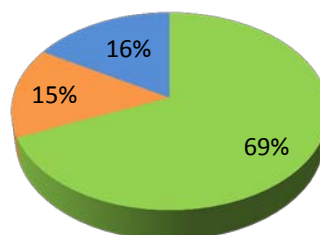
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

JEDLO POČAS TRÉNINGU	11:50	416 kcal
-----------------------------	--------------	-----------------

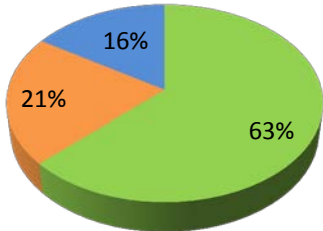
100 g	Gainer jahodový s 500 ml vody
-------	-------------------------------

SACHARIDY	70 g
BIELKOVINY	15 g
TUKY	7.5 g



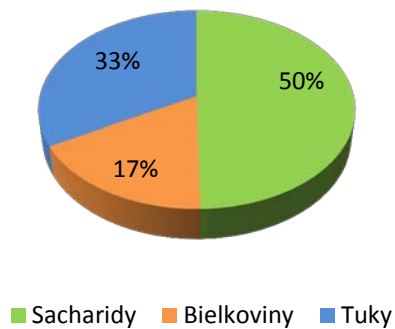
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		12:40	455 kcal
6 tabliet	Aminostrong		
100 g	Gainer jahodový s 500 ml vody		
SACHARIDY		70.2 g	 63% 21% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		23.6 g	
TUKY		7.9 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OBED		14:40-14:55	1 091 kcal
400 ml	Zákvas		
213 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
120 g	Čerstvý prírodný syr		
73 g	Ľadový šalát		
30 g	Klíčky lucerna		
1 PL	Bavorská horčica		

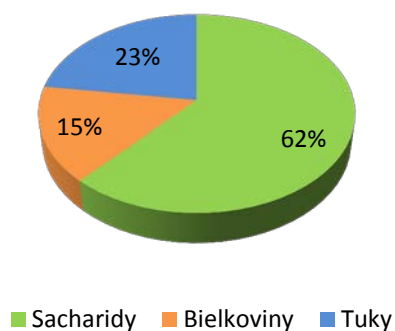
SACHARIDY	136.7 g
BIELKOVINY	47.8 g
TUKY	40.3 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT		16:05-16:50	580 kcal
¾ ks	Baklažán (320 g uvareného)		
141 g	Varený amarant (50 g suchého)		
50 g	Čerstvý prírodný syr		
1 ks	Cvikla surová (222 g)		
130 g	Ľadový šalát (4 listy)		
1 PL	Bavorská horčica		
3 g	Rukola čerstvá		
½ ČL	Kayenské korenie		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Rozmarín sušený		

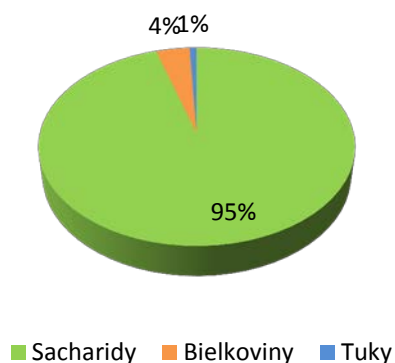
SACHARIDY	91.5 g
BIELKOVINY	23.1 g
TUKY	15.0 g



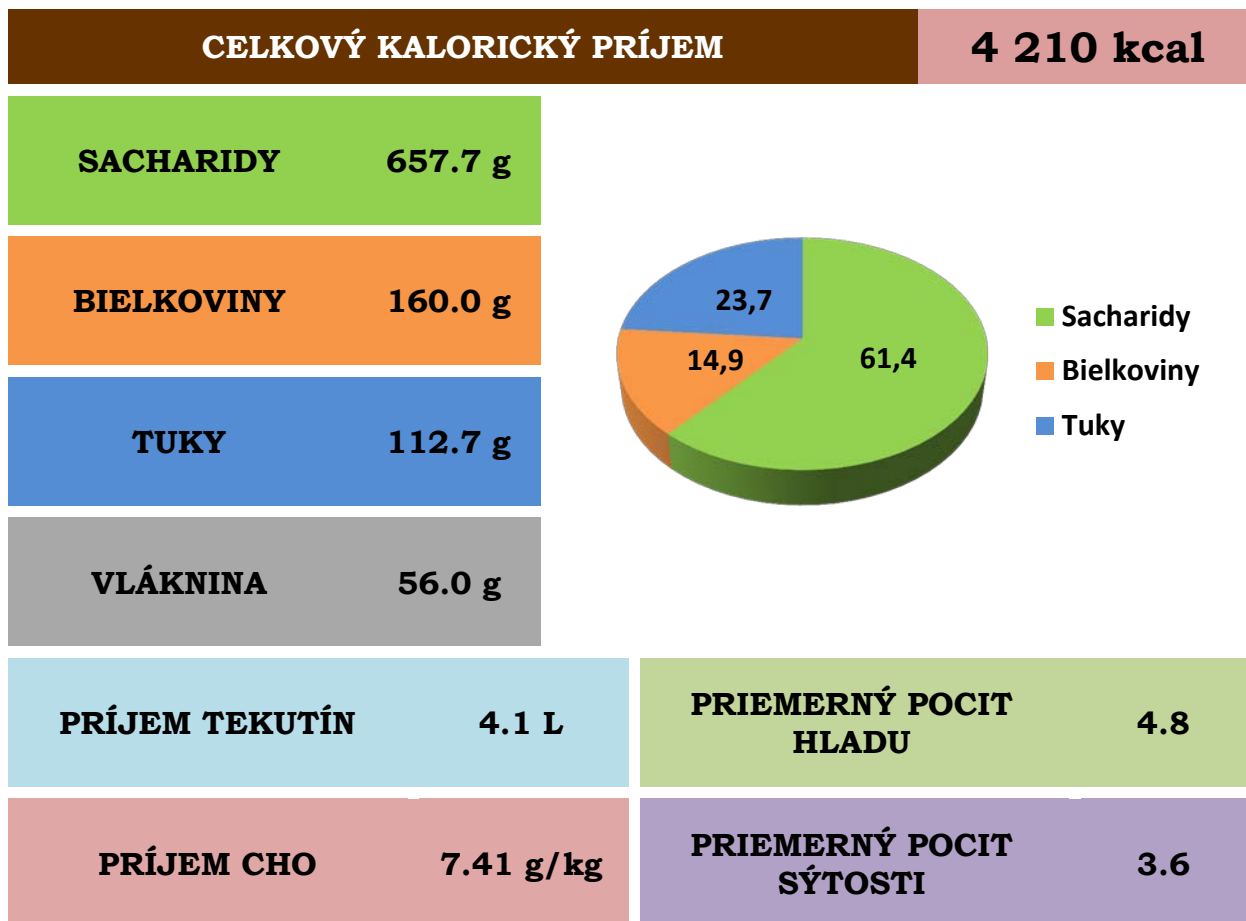
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

VEČERA		19:45-20:10	685 kcal
1 a ½ ks	Jablko (238 g)		
248 g	Melón Casaba		
164 g	Datle sušené (váha bez kôstky)		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	184.4 g
BIELKOVINY	7.6 g
TUKY	0.7 g



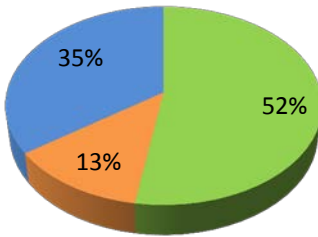
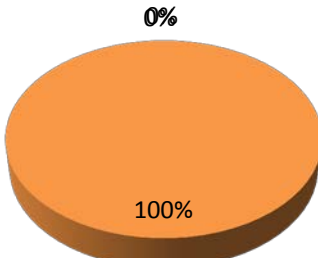
POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

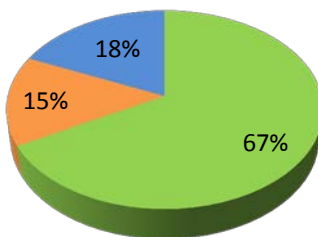


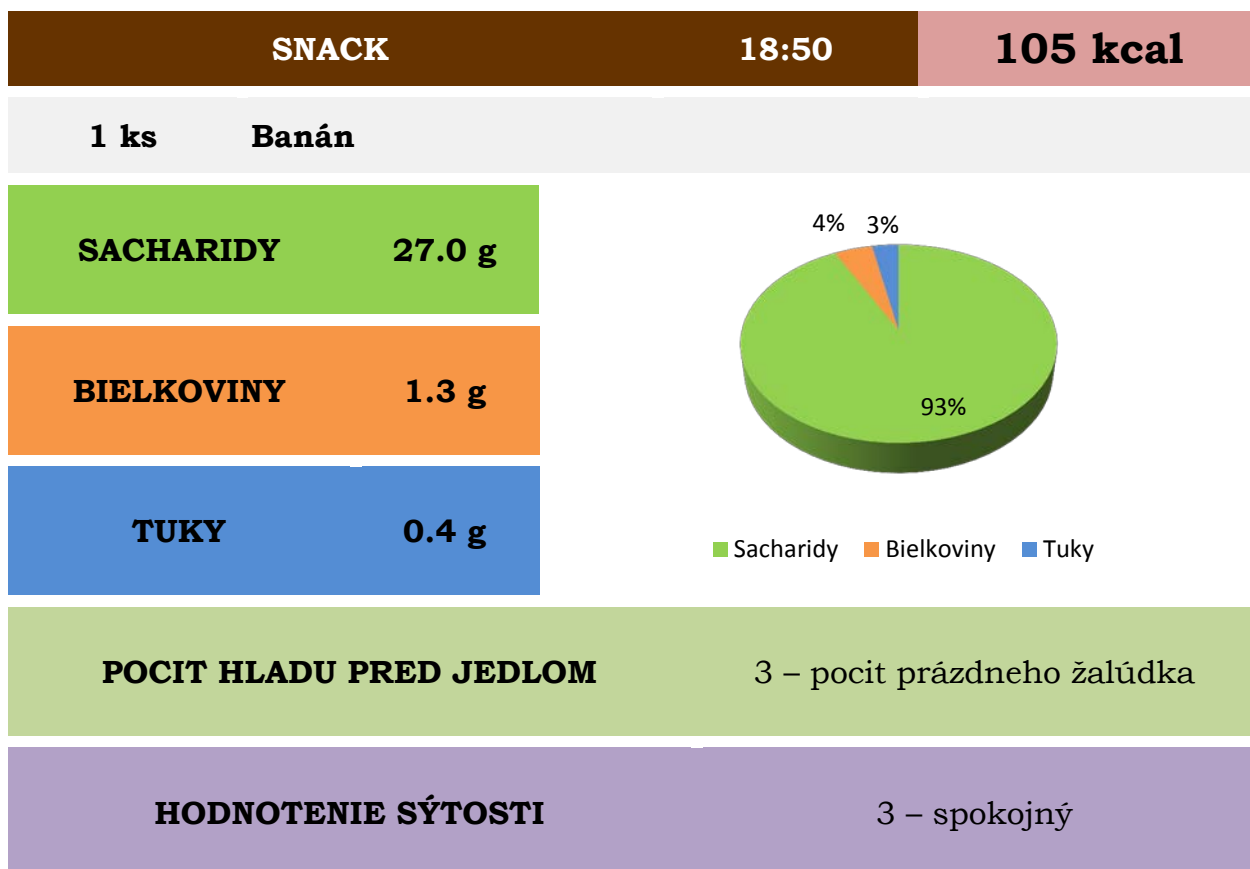
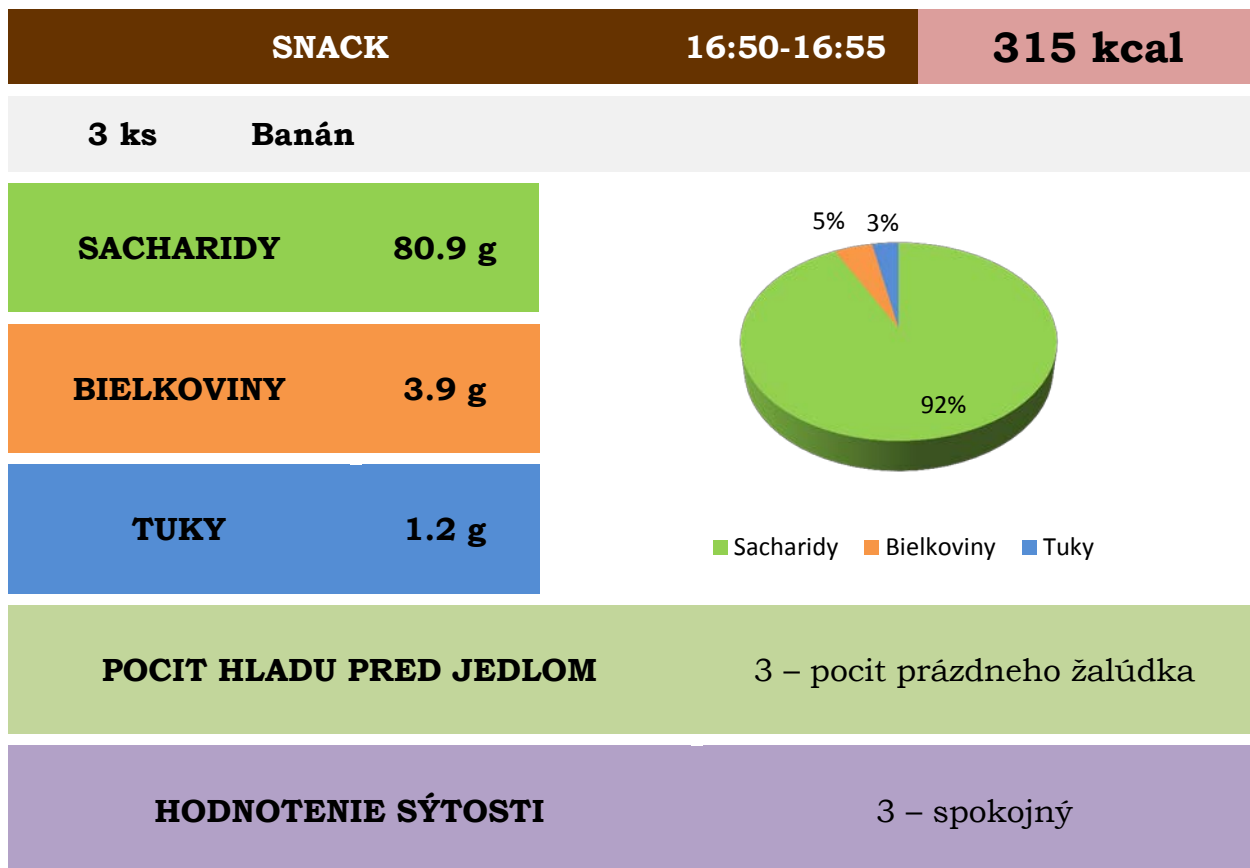
NEDEĽA – 17.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.6 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY		8:40-9:15	1 016 kcal
500 ml	Brokolicová krémová polievka so smotanou a zemiakmi		
306 g	Sparené ovsené vločky (100 g suchých, namočené 12 hodín)		
60 g	Sušené goji (kustovnica čínska)		
1 PL	Chia semiačka (krátko namočené)		
1 PL	Med lesný		
1 ČL	Kurkuma mletá		

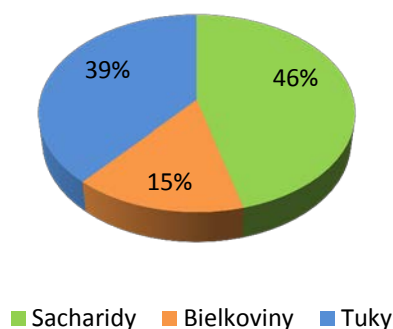
1 ČL	Škorica mletá	
1 ČL	Rybí olej	
SACHARIDY	133.1 g	 52% 35% 13% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	32.0 g	
TUKY	39.2 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený
SNACK		9:40-9:45
		1 kcal
250 ml	Čierna káva	
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY	0.3 g	
TUKY	0.0 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený

OBED		13:10-13:40	1 186 kcal
250 ml	Mäsový vývar s rezancami a zeleninou		
200 g	Varená biela ryža		
1 miska	Broskyne zavárané s nálevom		
80 g	Ryžové vločky (mierne povarené)		
153 g	Sparené ovsené vločky (50 g suchých, namočené 12 hodín)		
145 g	Tučný tvaroh z nepasterizovaného mlieka (farma BIO Vavřínek)		
1 PL	Kakao na pečenie		
2 PL	Javorový sirup		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
SACHARIDY		196.3 g	 Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		42.6 g	
TUKY		23.8 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

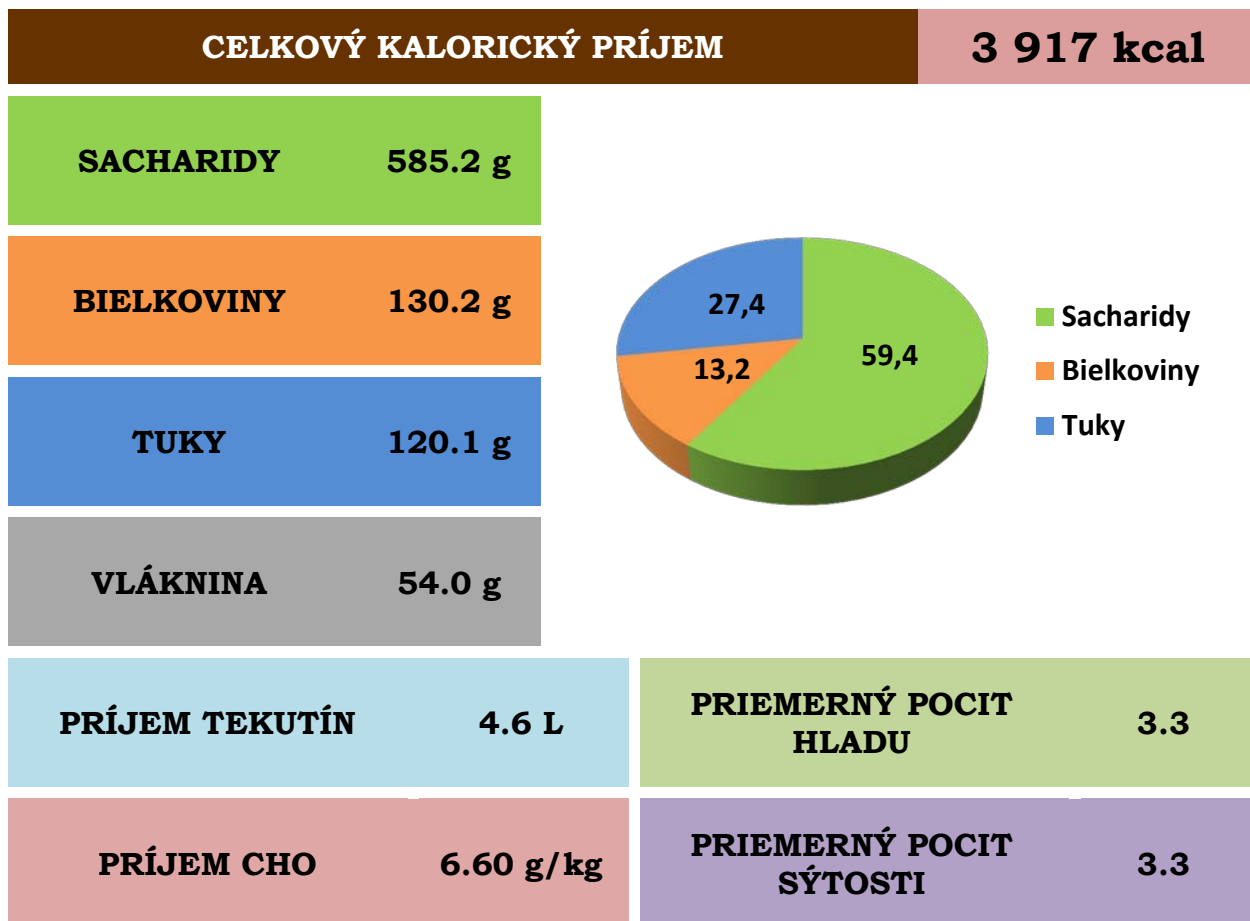


VEČERA		22:00-22:30	1 293 kcal
201 g	Špaldové celozrnné penne cestoviny (100 g suchých)		
120 g	Čerstvý prírodný syr		
310 ml	Zákvas		
20 g	Klíčky lucerna		
4 PL	Kečup jemný Alnatura		
13 g	Rukola čerstvá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
½ ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Francúzske bylinky		
1 ČL	Rybí olej		
160 g	Čokoládová zmrzlina		

SACHARIDY	147.9 g
BIELKOVINY	50.1 g
TUKY	55.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



SOBOTA – 16.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.5 kg
DĹŽKA SPÁNKU	7.5 hod	KVALITA SPÁNKU 4

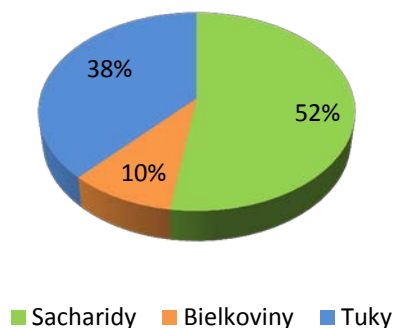
RAŇAJKY		8:15-8:30	1 054 kcal
277 g	Varené pšeno (70 g suchého, 25 hodín namočené)		
300 g	Biely jogurt		
48 g	Vlašské orechy (30 g surových, namočené 24 hodín)		
33 g	Mliečna čokoláda 33 %		
9 ks	Sušené slivky (66 g)		
1.5 PL	Javorový sirup		

1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY 144.2 g

BIELKOVINY 26.3 g

TUKY 46.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

DESIATA
(na farmárskom trhu Náplavka v Prahe, hodnoty sú orientačné) **10:05-10:10** **519 kcal**

1 ks Koláč Brownies z bezlepkových múk s jahodami

¾ ks Bábovka z bezlepkových múk s brusnicami

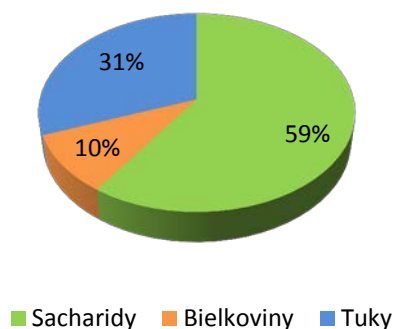
? Malý kúsok čokoládového cheesecaku

250 ml Caffé latte z lesnej kávy

SACHARIDY 81.6 g

BIELKOVINY 13.3 g

TUKY 18.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

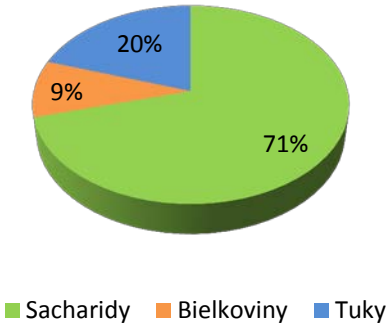
OBED	12:45-13:35	527 kcal
-------------	--------------------	-----------------

373 g	Sladký zemiak bez šupky (varený v šupke)
313 g	Rímsky šalát
1 ks	Cvikla surová (150 g)
126 g	Uhorka surová so šupkou
72 g	Šalát Little gem
1 list	Ľadový šalát (40 g)
11 g	Rukola čerstvá
1 g	Šalvia čerstvá
1 PL	Extra panenský olivový olej
1 PL	Bavorská horčica
1 ČL	Himalájska soľ
½ ČL	Kayenské korenie
1 ČL	Bazalka sušená

SACHARIDY	98.4 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	12.9 g
-------------------	---------------

TUKY	12.3 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

SNACK	14:05-14:15	1 328 kcal
--------------	--------------------	-------------------

6 ks	Palacinky z celozrnnej špaldovej múky 70 % a pšenovej múky 30 % (460 g)
-------------	--

5 PL	Javorový sirup
-------------	-----------------------

40 g	Orieškový jogurt smotanový
-------------	-----------------------------------

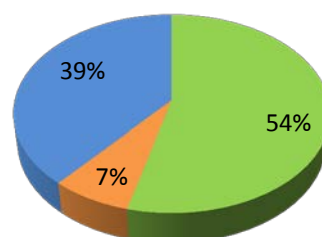
5 g	Maslo
------------	--------------

2 ČL	Škorica mletá
-------------	----------------------

SACHARIDY	179.1 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	24.1 g
-------------------	---------------

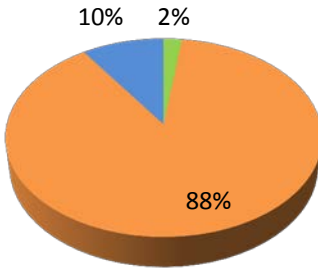
TUKY	57.2 g
-------------	---------------

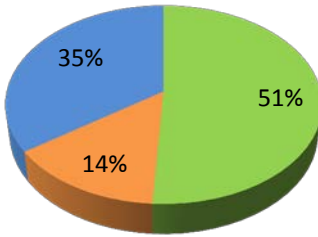


■ Sacharidy
 ■ Bielkoviny
 ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

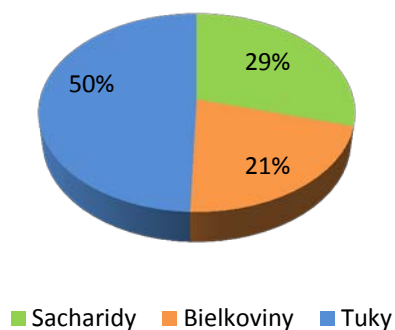
POTRÉNINGOVÉ JEDLO		17:55	38 kcal
6 tabliet	Aminostrong		
SACHARIDY	0.2 g	 10% 2% 88% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	8.3 g		
TUKY	0.4 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA		19:10-19:20	1 003 kcal
174 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
90 g	Sardinky vo vlastnej šťave (konzerva)		
110 g	Ľadový šalát		
15 g	Rukola čerstvá		
1 g	Šalvia čerstvá		
67 g	Mliečna čokoláda 33 %		
SACHARIDY	127.9 g	 35% 14% 51% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	35.8 g		
TUKY	38.7 g		

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

DRUHÁ VEČERA	20:05-20:15	232 kcal
350 ml	Kefír plnotučný (BIO farma Držovice)	
250 ml	Čierna káva	

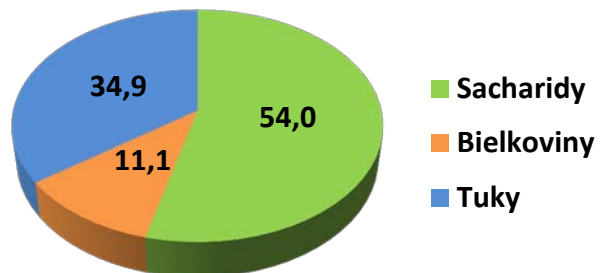
SACHARIDY	16.8 g
BIELKOVINY	12.2 g
TUKY	12.6 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	4 703 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	648.2 g
BIELKOVINY	133.2 g
TUKY	186.5 g
VLÁKNINA	39.0 g



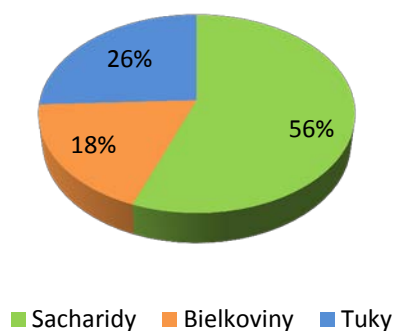
PRÍJEM TEKUTÍN	3.8 L	PRIEMERNÝ POCIT HLADU	4.1
PRÍJEM CHO	7.32 g/kg	PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.5

PIATOK – 15.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.8 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4

RAŇAJKY	7:45-8:20	1 217 kcal
300 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované	
40 g	Špaldová celozrnná krupica	
120 g	Olešnícky tvaroh jemný	
7 ks	Sušené slivky (48 g)	
1 PL	Javorový sirup (15 g)	
1 PL	Kakao na pečenie (15 g)	
1 PL	Sladené kakao (5 g)	
1 ČL	Kurkuma mletá	
1 ČL	Škorica mletá	
40 g	Puding BIO čokoládový	
500 ml	BIO mlieko šetrne pasterizované	
2 PL	Trstinový prírodný cukor	
1 ČL	Rybí olej	

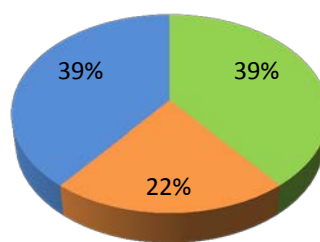
SACHARIDY	166.2 g
BIELKOVINY	55.0 g
TUKY	34.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OBED		12:00-12:25	779 kcal
250 ml	Brokolicová krémová polievka so smotanou a zemiakmi		
222 g	Varená fazuľa farebná (100 g suchej)		
109 g	Čerstvý prírodný syr		
68 g	Šalát Little gem		
1 ks	Paprika zelená (59 g)		
1 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Himalájska soľ		
½ ČL	Kardamón mletý		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Bazalka sušená		
250 ml	Čierna káva		

SACHARIDY	79.0 g
BIELKOVINY	43.4 g
TUKY	35.2 g



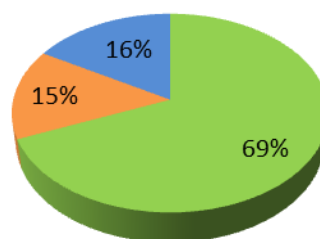
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	16:45	250 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

60 g	Gainer jahodový s 500 ml vody
-------------	--------------------------------------

SACHARIDY	42.0 g
BIELKOVINY	9.0 g
TUKY	4.5 g

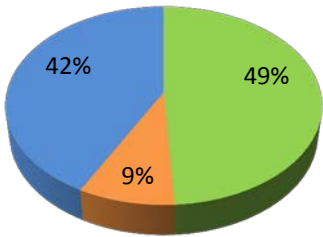


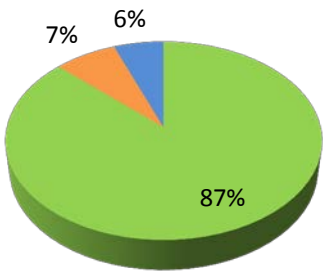
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

OLOVRANT (v kaviarni, hodnoty sú orientačné)	18:30-18:45	1 051 kcal
--	--------------------	-------------------

2 ks	Zmrzlina (príchute mliečna ryža, grécky jogurt)
1 ks	Raw čokoládový koláč
?	Malý kúsok ovocného cheesecaku

50 ml	Jahodové frappé so smotanou
250 ml	Matcha (zelený čaj) latte
SACHARIDY	132.6 g
BIELKOVINY	23.6 g
TUKY	50.8 g
 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

VEČERA		20:10-20:20	515 kcal
282 g	Varené pšeno (70 g suchého, 25 hodín namočené)		
80 g	Sušené slivky		
2 PL	Med lesný		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Rybí olej		
SACHARIDY	111.2 g	 ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	9.3 g		
TUKY	3.3 g		

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

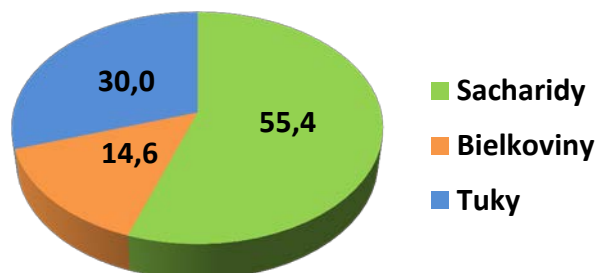
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 813 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	531.0 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	140.3 g
-------------------	----------------

TUKY	127.8 g
-------------	----------------

VLÁKNINA	29.0 g
-----------------	---------------



PRÍJEM TEKUTÍN	4.8 L
-----------------------	--------------

PRIEMERNÝ POCIT HLADU	3.8
------------------------------	------------

PRÍJEM CHO	5.98 g/kg
-------------------	------------------

PRIEMERNÝ POCIT SÝTOSTI	3.4
--------------------------------	------------

ŠTVRTOK – 14.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ	88.3 kg
-----------------------	----------------

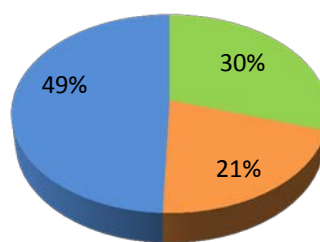
DĹŽKA SPÁNKU	6.0 hod	KVALITA SPÁNKU	4
---------------------	----------------	-----------------------	----------

SNACK	6:50	270 kcal
--------------	-------------	-----------------

500 ml	Skysnuté surové mlieko
---------------	-------------------------------

1 ČL	Rybí olej
-------------	------------------

SACHARIDY	24.5 g
BIELKOVINY	17.0 g
TUKY	18.0 g

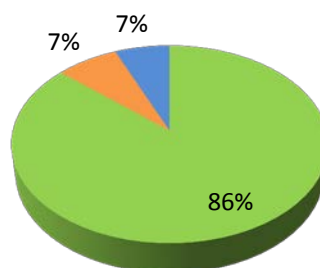


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

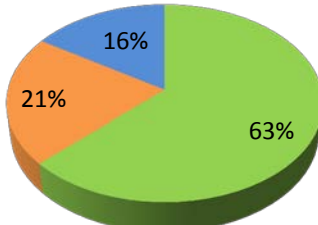
RAŇAJKY		8:20-8:45	632 kcal
410 g	Ryža natural (113 g suchej, namočené 48 hodín)		
1 ks	Hruška surová (170 g)		
6 PL	Sladený kakaový prášok		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	137.0 g
BIELKOVINY	11.5 g
TUKY	4.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:50	455 kcal
6 tabliet	Aminostrong		
100 g	Gainer jahodový s 500 ml vody		
SACHARIDY		70.2 g	 63% 21% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		23.6 g	
TUKY		7.9 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

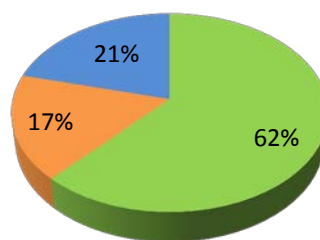
OBED		13:25-13:50	1 362 kcal
192 g	Varený cícer (90 g suchého)		
260 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
120 g	Čerstvý prírodný syr		
½ ks	Uhorka so šupkou (128 g)		
88 g	Šalát Little gem		
1 ks	Paprika zelená (59 g)		
1 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Kayenské korenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		

400 ml Čierna káva

SACHARIDY 207.9 g

BIELKOVINY 57.5 g

TUKY 31.3 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

OLOVRANT

17:35-18:15

453 kcal

293 g Hrozno zelené

1 ks Broskyňa (87 g)

34 g Mliečna čokoláda 33 %

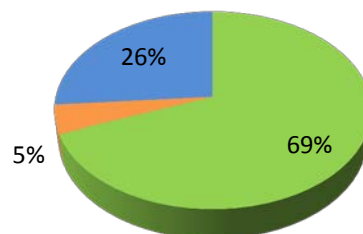
250 ml Čierna káva

1 ČL Trstinový prírodný cukor

SACHARIDY 82.8 g

BIELKOVINY 5.6 g

TUKY 14.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

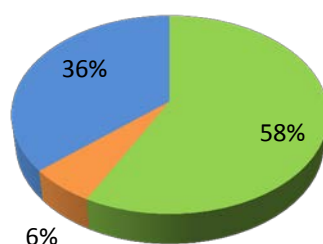
VEČERA

20:50-21:00

633 kcal

100 g Sušené marhule nesírené

66 g Mliečna čokoláda 33 %

SACHARIDY 92.3 g**BIELKOVINY 9.6 g****TUKY 25.8 g**

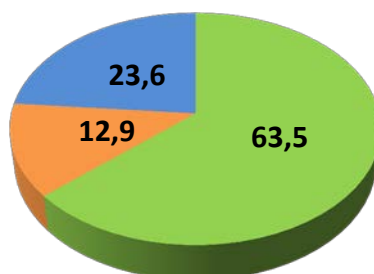
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 805 kcal****SACHARIDY 614.7 g****BIELKOVINY 124.8 g****TUKY 101.5 g****VLÁKNINA 35.0 g**■ Sacharidy
■ Bielkoviny
■ Tuky**PRÍJEM TEKUTÍN 3.4 L****PRÍEMERNÝ POCIT
HLADU 5.0**

STREDA – 13.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

89.2 kg

DĹŽKA SPÁNKU

8.0 hod

KVALITA SPÁNKU

4

PREDTRÉNINGOVÉ JEDLO

9:30

697 kcal

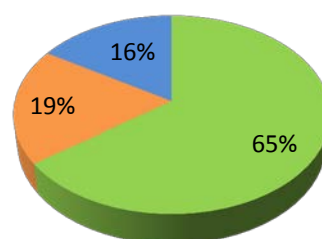
6 tabliet Aminostrong

160 g Gainer čokoládový s 500 ml vody

SACHARIDY 112.2 g

BIELKOVINY 32.6 g

TUKY 12.4 g



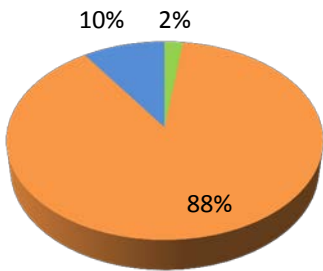
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

2 – veľký

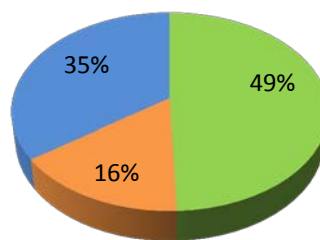
HODNOTENIE SÝTOSTI

2 – mierne hladný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:15	38 kcal
6 tabliet	Aminostrong		
SACHARIDY		0.2 g	 10% 2% 88% Sacharidy Bielkoviny Tuky
BIELKOVINY		8.3 g	
TUKY		0.4 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		2 – mierne hladný	

OBED		11:30-11:45	1 077 kcal
377 g	Špagety z celozrnnej tvrdej pšenice (132 g suchých)		
150 g	Tvaroh tučný		
49 g	Vlašské orechy (30 g surových, namočené 48 hodín)		
6 PL	Sladený kakaový prášok		
2 PL	Med lesný		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	134.7 g
BIELKOVINY	43.2 g
TUKY	42.2 g



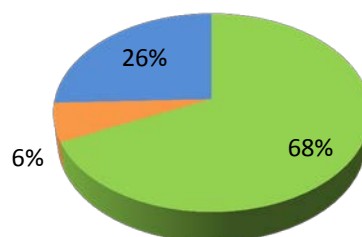
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

SNACK	13:00-13:15	374 kcal
--------------	--------------------	-----------------

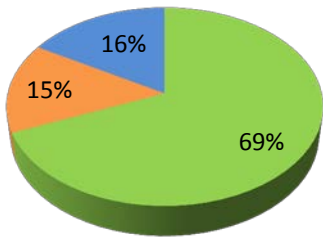
2 ks	Tyčinka Raw Energy cacao (1 ks = 50 g)
-------------	---

SACHARIDY	66.0 g
BIELKOVINY	6.0 g
TUKY	11.0 g



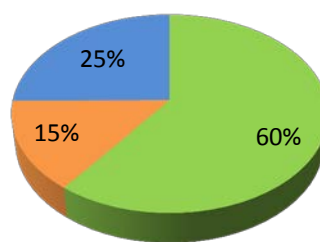
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

POTRÉNINGOVÉ JEDLO		16:55	416 kcal
100 g	Gainer jahodový so 400 ml vody		
SACHARIDY		70 g	 69% 15% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		15 g	
TUKY		7.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA		17:40-18:00	1 174 kcal
202 g	Varený cícer (90 g suchého)		
173 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
400 ml	Skysnuté surové mlieko		
1 ks	Mrkva surová (79 g)		
1 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Kayenské korenie		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Francúzske bylinky		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	180.0 g
BIELKOVINY	43.8 g
TUKY	33.3 g



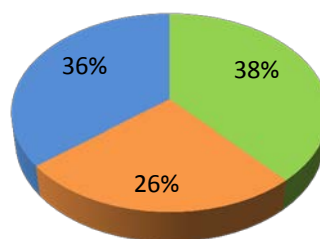
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

SNACK	18:45	116 kcal
--------------	--------------	-----------------

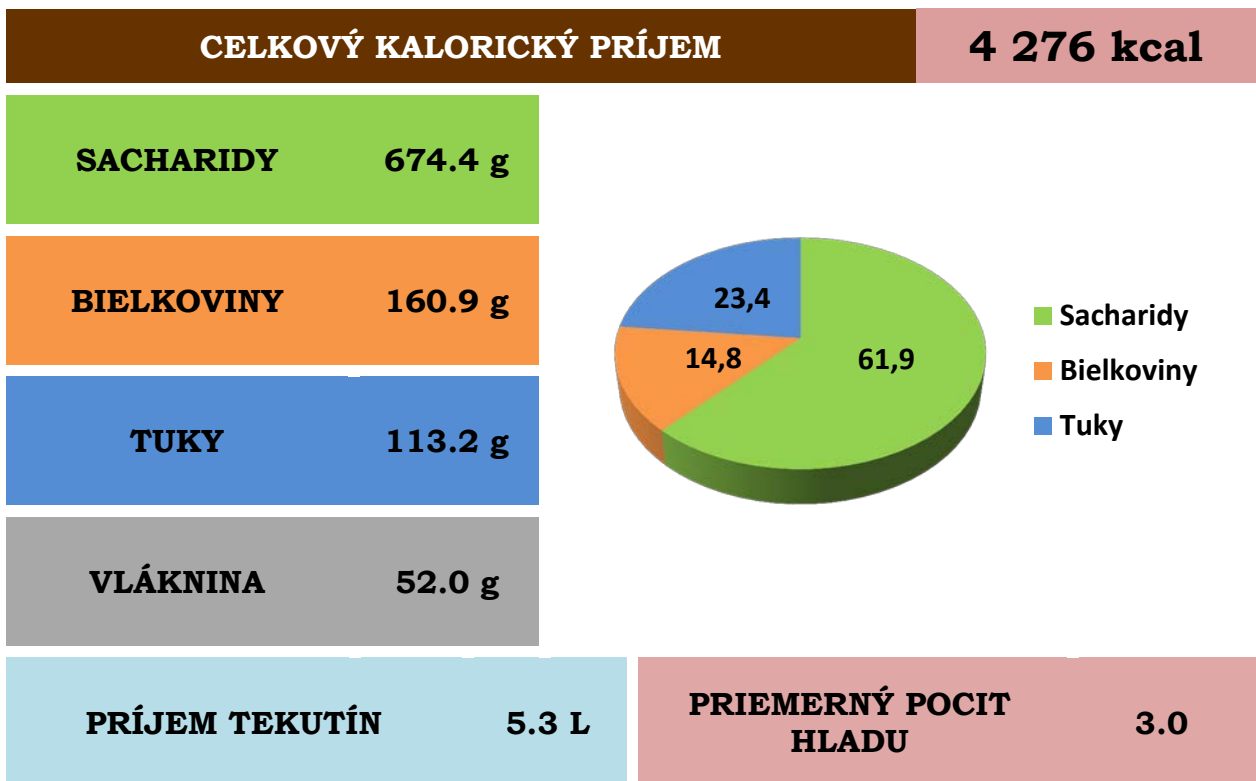
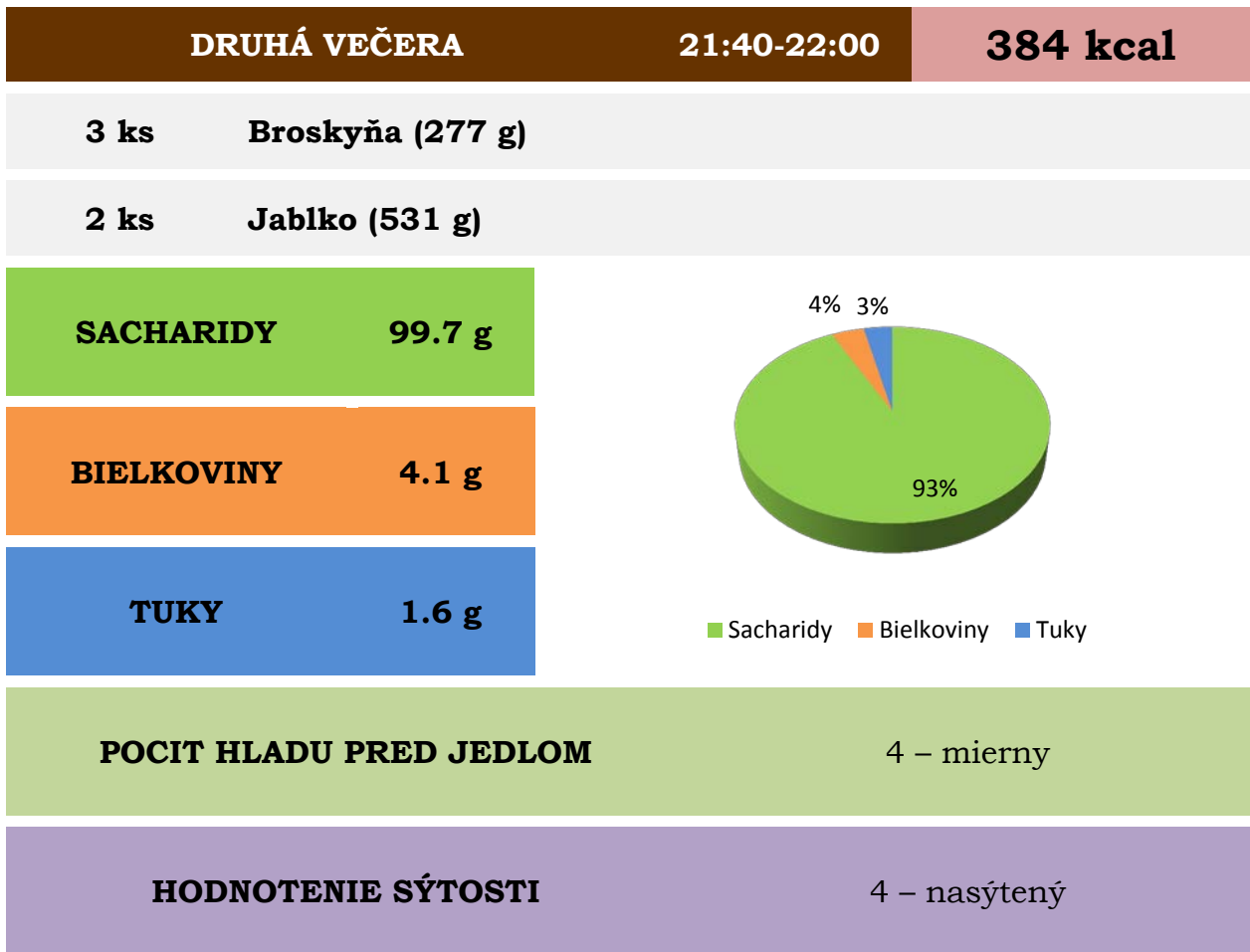
250 ml	Caffe latte
---------------	--------------------

SACHARIDY	11.6 g
BIELKOVINY	7.8 g
TUKY	4.8 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný



UTOROK – 12.5.2015

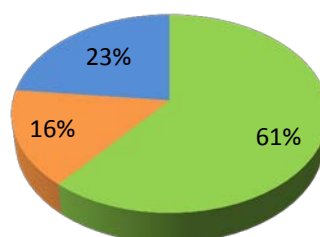
RANNÁ HMOTNOSŤ		88.0 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	8.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

RAŇAJKY		9:40-10:15	862 kcal
319 g	Žitné vločky (90 g suchých, namočené 10 hodín)		
100 g	Tvaroh tučný		
60 g	Gainer čokoládový		
4 PL	Sladený kakaový prášok		
1 PL	Med lesný		
1 PL	Ľanové semiačka (namočené 48 hodín a čerstvo pomleté)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
1 ČL	Rybí olej		
400 ml	Čierna káva		

SACHARIDY 132.4 g

BIELKOVINY 34.2 g

TUKY 22.5 g



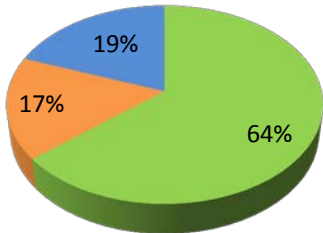
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

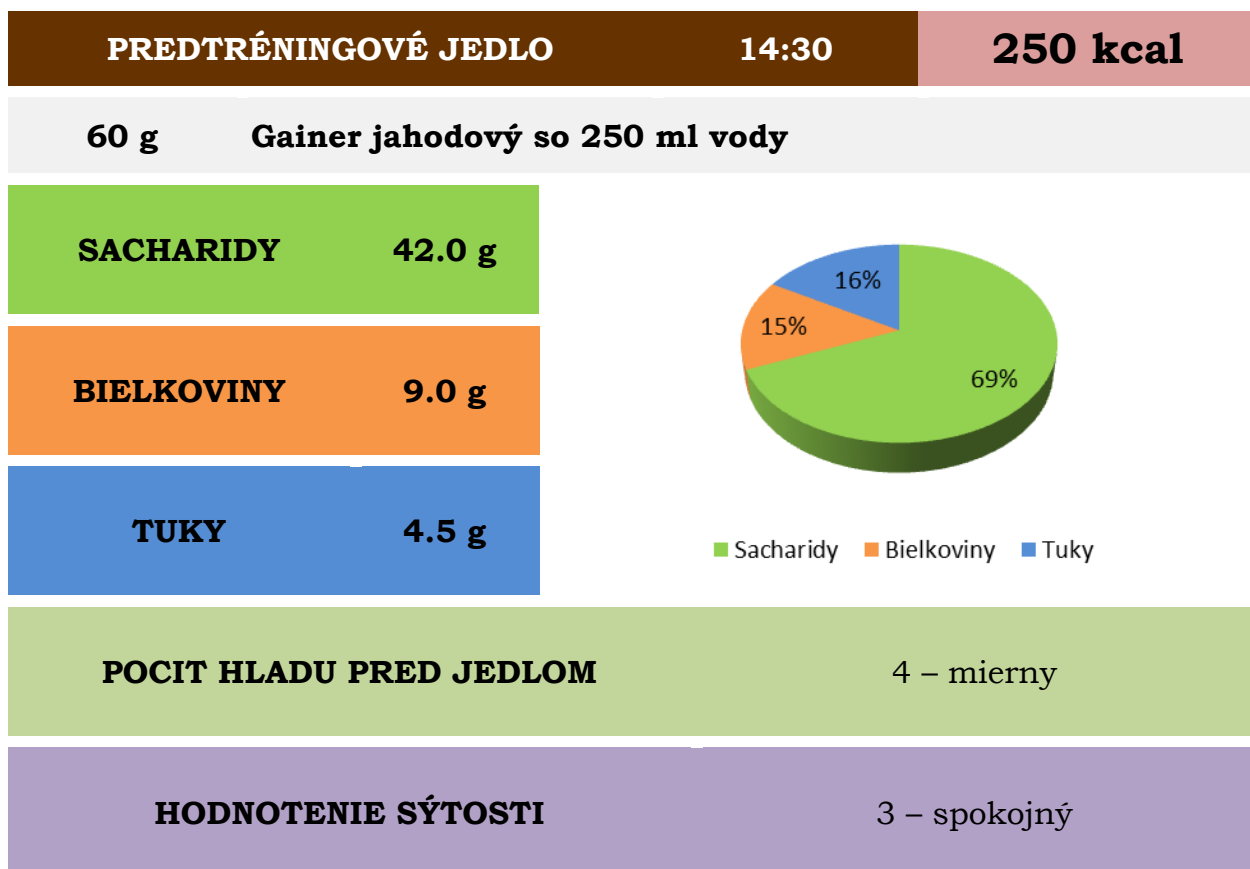
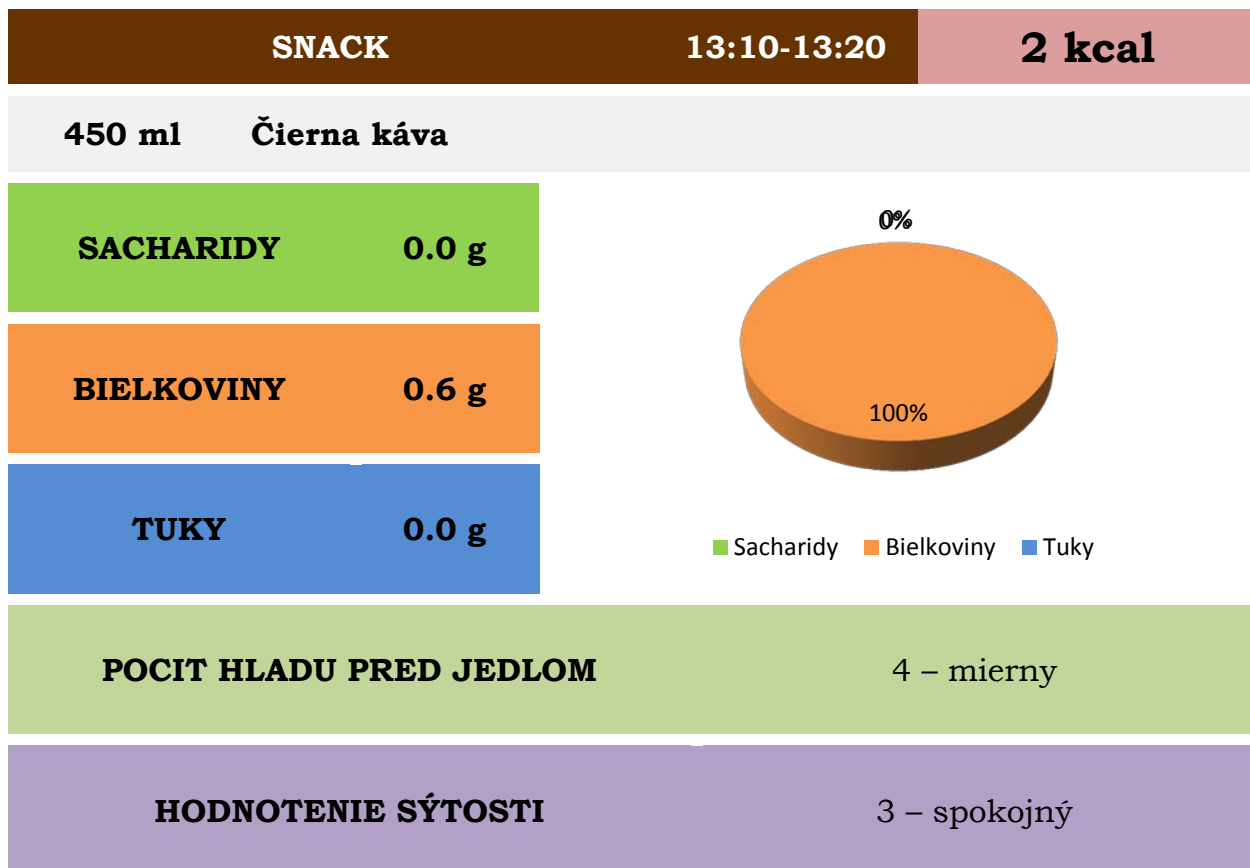
POCIT HLADU PRED JEDLOM

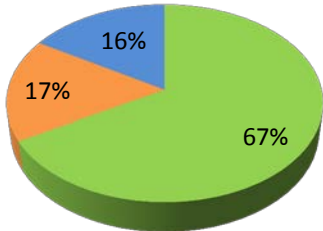
4 – mierny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

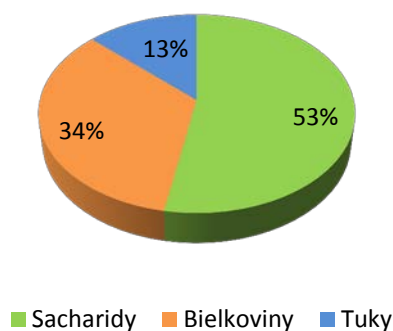
OBED		11:30-12:00	970 kcal
500 ml	Zeleninový vývar (mrkva, petržlen, cibuľa, vňať, jarná cibuľka)		
319 g	Prevarená naklíčená fazuľa farebná (120 g suchej, klíčila 72 hodín)		
89 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
1 ks	Mrkva surová (85 g)		
1 PL	Extra panenský olivový olej		
2 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Francúzske bylinky		
1 ČL	Kurkuma mletá		
SACHARIDY		159.1 g	 SacharidyBielkovinyTuky
BIELKOVINY		41.5 g	
TUKY		21.3 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	



POTRÉNINGOVÉ JEDLO		18:00	685 kcal
3 tablety	Aminostrong		
160 g	Gainer jahodový so 750 ml vody		
SACHARIDY		112.1 g	
BIELKOVINY		28.3 g	
TUKY		12.2 g	
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

VEČERA		19:30-19:50	707 kcal
150 g	Hovädzie predné so šťavou dusené na cibuli, hrášku a mrkve		
450 g	Varené zemiaky fialové		
1 ks	Jablko (144 g)		
1 PL	Bavorská horčica		
1 ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Francúzske bylinky		
1 ČL	Rybí olej		

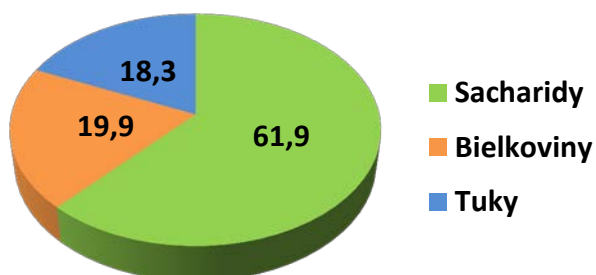
SACHARIDY	91.4 g
BIELKOVINY	58.9 g
TUKY	10.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	2 – veľký
HODNOTENIE SÝTOSTI	2 – mierne hladný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM	3 478 kcal
---------------------------------	-------------------

SACHARIDY	537.0 g
BIELKOVINY	172.5 g
TUKY	70.5 g
VLÁKNINA	38.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN	4.6 L	PRÍEMERNÝ POCIT HLADU	3.8
-----------------------	--------------	------------------------------	------------

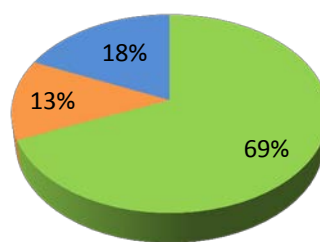
PONDELOK – 11.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ		88.8 kg	
DĹŽKA SPÁNKU	7 hod	KVALITA SPÁNKU	3

SNACK		7:50-7:55	2 kcal
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

RAŇAJKY		8:45-9:00	929 kcal
276 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
35 g	Syr eidam 30 %		
95 g	Cibuľa žltá		
57 g	Kučeravý šalát		
1 PL	Bavorská horčica		
10 g	Maslo		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	160.7 g
BIELKOVINY	30.5 g
TUKY	19.0 g

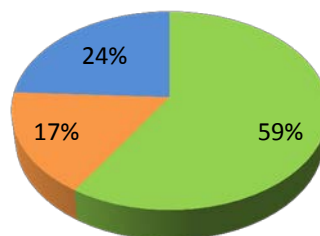


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OBED		10:30-11:00	834 kcal
600 ml	Zeleninový vývar (mrkva, petržlen, cibuľa, vňať, jarná cibuľka)		
577 g	Varený bulgur (108 g suchého, namočený 48 hodín)		
100 g	Tvaroh tučný		
4 PL	Sladený kakaový prášok		
1 PL	Med lesný		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	121.8 g
BIELKOVINY	34.6 g
TUKY	22.2 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	-------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

SNACK

12:45-13:00

40 kcal

450 ml Čierna káva

150 ml Instantná káva s cukrom a mliekom

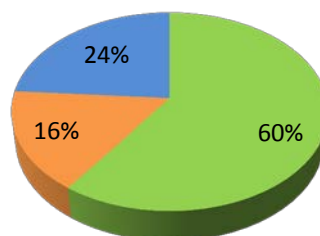
30 ml Surové mlieko

1 ČL Trstinový prírodný cukor

SACHARIDY 6.2 g

BIELKOVINY 1.7 g

TUKY 1.1 g



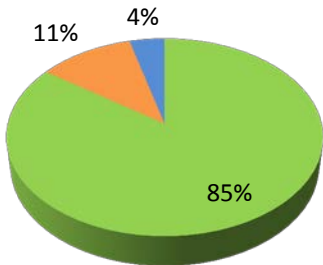
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

4 – mierny

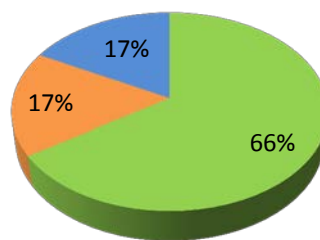
HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

SNACK		15:00-15:10	164 kcal
1 ks	Cvikla surová (190 g)		
2 ks	Mrkva surová (200 g)		
SACHARIDY		37.4 g	 11% 4% 85% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		4.9 g	
TUKY		0.8 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		3 – spokojný	

OLOVRANT		15:50-16:30	852 kcal
1 ks	Cvikla surová (200 g)		
327 g	Špagety z celozrnnej tvrdej pšenice (100 g suchých)		
163 g	Cestoviny kolienka z bielej tvrdej pšenice (50 g suchých)		
100 g	Tvaroh tučný		
4 PL	Sladený kakaový prášok		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		

SACHARIDY	140.3 g
BIELKOVINY	36.4 g
TUKY	16.3 g

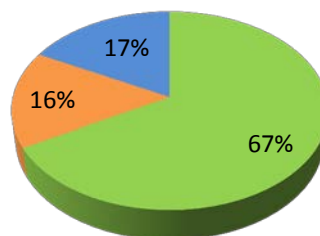


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

VEČERA		20:45-21:15	362 kcal
800 ml	Zeleninové smoothie so 400 ml vody		
1 ks	Cvikla surová (299 g)		
1 ks	Jablko (144 g)		
160 g	Hlávkový šalát		
½ ks	Mrkva surová (54 g)		
1 g	Vňať		
1 ČL	Rybí olej		

SACHARIDY	64.5 g
BIELKOVINY	15.2 g
TUKY	7.4 g

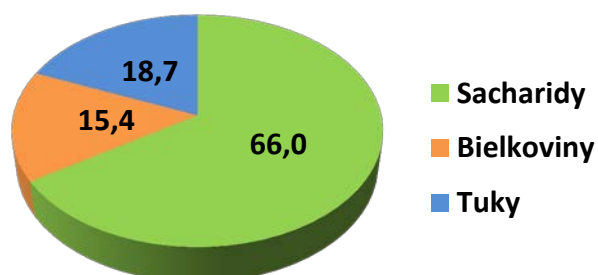


■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI

3 – spokojný

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**3 183 kcal****SACHARIDY 530.9 g****BIELKOVINY 123.8 g****TUKY 66.8 g****VLÁKNINA 68.0 g****PRÍJEM TEKUTÍN 3.6 L****PRIEMERNÝ POCIT
HLADU 3.8****NEDEĽA – 10.5.2015****RANNÁ HMOTNOSŤ****88.1 kg****DĹŽKA SPÁNKU 7 hod****KVALITA SPÁNKU 3****RAŇAJKY****7:50-8:00****1 090 kcal****416 g Varené pšeno (100 g suchého, namočené 16 hodín)****1 L Skysnuté mlieko****6 PL Sladený kakaový prášok****2 PL Med lesný****1 ČL Škorica mletá**

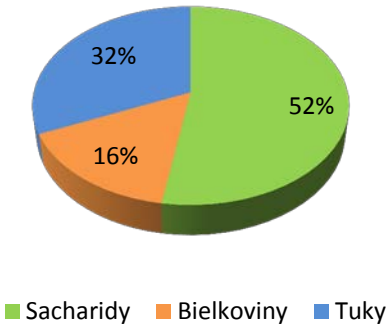
1 ČL Kurkuma mletá

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 157.0 g

BIELKOVINY 47.1 g

TUKY 42.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO 11:25 **435 kcal**

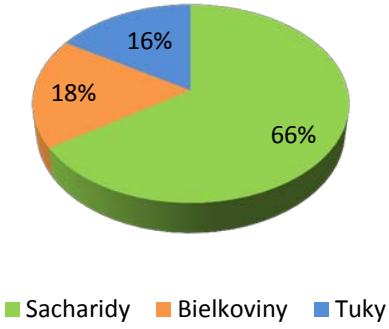
3 tablety Aminostrong

100 g Gainer jahodový so 400 ml vody

SACHARIDY 70.1 g

BIELKOVINY 19.2 g

TUKY 7.7 g

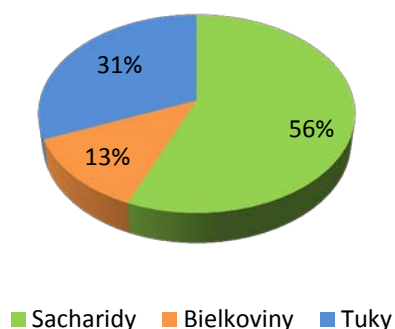


POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED		13:40-14:00	1 125 kcal
400 ml	Zeleninový vývar (mrkva, petržlen, cibuľa, vňať, jarná cibuľka)		
700 g	Francúzske zemiaky s klobásou, smotanou a syrom		
550 g	Varené zemiaky		
50 g	Smotana 33 %		
40 g	Klobása (bez škrobu, lepku, prídavných látok a dusitanov)		
30 g	Syr eidam 30 %		
10 g	Vajce		
20 g	Zapečená mrkva a cibuľa		
2 PL	Bavorská horčica		
1 ks	Cvikla surová (130 g)		
1 ks	Mrkva surová (36 g)		
60 g	Kučeravý šalát		
75 g	Hlávkový šalát		
2 ks	Cesnak		
1 g	Vňať		
2 ČL	Himalájska soľ		
1 ČL	Francúzske bylinky		

SACHARIDY	161.4 g
BIELKOVINY	35.8 g
TUKY	39.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------

OLOVRANT	16:00-16:10	370 kcal
-----------------	--------------------	-----------------

400 ml	Čierna káva
--------	-------------

30 g	Puding BIO čokoládový
------	-----------------------

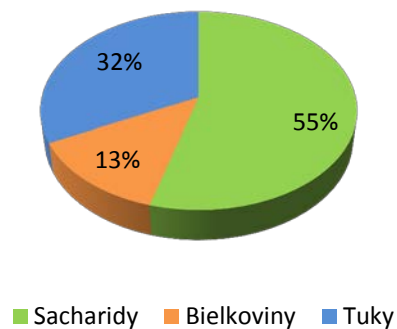
350 ml	Surové mlieko
--------	---------------

1.5 PL	Med lesný
--------	-----------

SACHARIDY	49.3 g
------------------	---------------

BIELKOVINY	12.1 g
-------------------	---------------

TUKY	13.0 g
-------------	---------------



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

VEČERA	18:00-18:10	655 kcal
---------------	--------------------	-----------------

203 g	Varené pšeno (50 g suchého, namočené 16 hodín)
-------	--

400 ml	Skysnuté mlieko
--------	-----------------

4 PL	Sladený kakaový prášok
------	------------------------

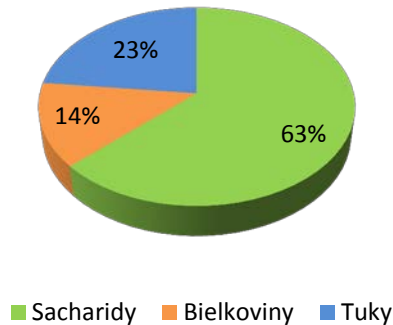
3 PL	Med lesný
------	-----------

1 ČL	Škorica mletá
1 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY 110.5 g

BIELKOVINY 23.9 g

TUKY 18.1 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

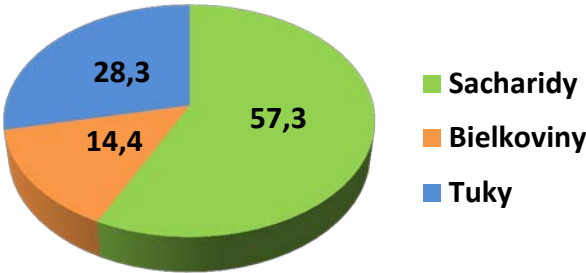
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 3 675 kcal

SACHARIDY 548.4 g

BIELKOVINY 138.1 g

TUKY 120.6 g

VLÁKNINA 37.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN 4.0 L

PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.2

SOBOTA – 9.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ

87.8 kg

DĹŽKA SPÁNKU

8 hod

KVALITA SPÁNKU

4

RAŇAJKY

8:00-8:10

825 kcal

271 g Žitné vločky (100 g surových)

500 g Biely jogurt

6 PL Sladený kakaový prášok (33 g)

3 PL Med lesný

1 ČL Škorica mletá

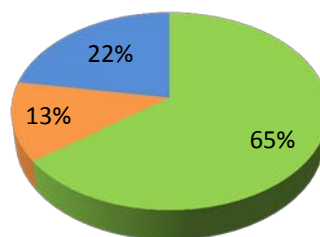
1 ČL Kurkuma mletá

1 ČL Rybí olej

SACHARIDY 142.7 g

BIELKOVINY 28.2 g

TUKY 21.9 g



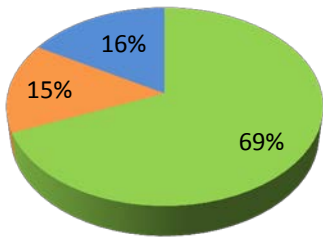
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

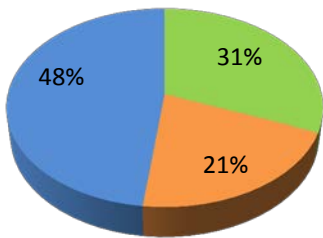
POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

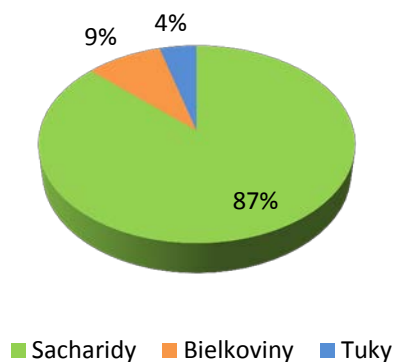
POTRÉNINGOVÉ JEDLO		11:20	411 kcal
100 g	Gainer čokoládový s 500 ml vody		
SACHARIDY		70.0 g	 69% 15% 16% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		15.0 g	
TUKY		7.5 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		5 – žiadny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		12:30-13:00	995 kcal
1 L	Surové mlieko		
2 ks	Jarný závitok (bravčové mäso, rezance šalát, vajce, krevety)		
250 ml	Caffe latte		
SACHARIDY		76.5 g	 48% 31% 21% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky
BIELKOVINY		51.4 g	
TUKY		52.6 g	
POCIT HLADU PRED JEDLOM		3 – pocit prázdneho žalúdka	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

VEČERA	17:20-17:45	784 kcal
--------	-------------	----------

370 g	Varená ryža natural (100 g suchej, namočená 24 hodín)
2 ks	Cvikla surová (450 g)
3 ks	Mrkva surová (260 g)
3 PL	Med lesný
1 ČL	Škorica mletá
2 ČL	Kurkuma mletá
1 ČL	Francúzske bylinky
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	176.2 g
BIELKOVINY	18.0 g
TUKY	3.9 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
-------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
--------------------	--------------

DRUHÁ VEČERA	20:05-20:15	158 kcal
--------------	-------------	----------

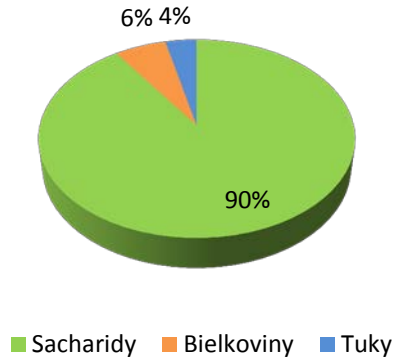
500 ml	Zeleninové smoothie s 250 ml vody
1 ks	Jablko (185 g)
53 g	Kučeravý šalát
50 g	Hlávkový šalát

1 ks	Mrkva surová (77 g)
1 PL	Med lesný
3 g	Vňať

SACHARIDY 39.1 g

BIELKOVINY 2.6 g

TUKY 0.7 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 3 – spokojný

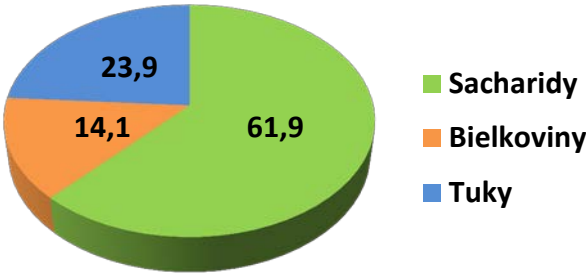
CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM 3 173 kcal

SACHARIDY 504.5 g

BIELKOVINY 115.2 g

TUKY 86.6 g

VLÁKNINA 48.0 g



PRÍJEM TEKUTÍN 5.0 L

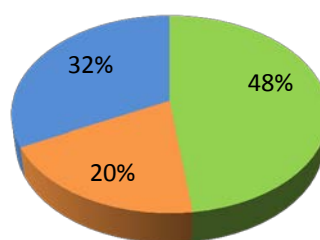
PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.6

PIATOK – 8.5.2015

RANNÁ HMOTNOSŤ			87.3 kg
DĹŽKA SPÁNKU	6.5 hod	KVALITA SPÁNKU	3

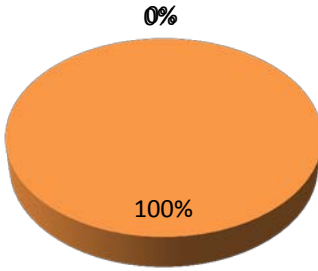
RAŇAJKY		8:30-9:00	864 kcal
125 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)		
101 g	Syr Koliba		
2 dcl	Skysnuté plnotučné mlieko		
1 ks	Energy gél		
1 ČL	Rybí olej		

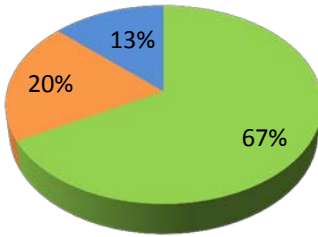
SACHARIDY	103.6 g
BIELKOVINY	42.4 g
TUKY	31.1 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

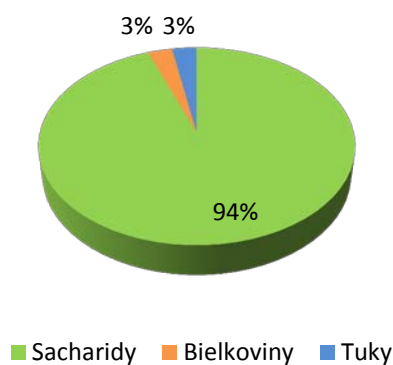
DESIATA		10:30	2 kcal
400 ml	Čierna káva		
SACHARIDY	0.0 g	 0% 100% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	0.5 g		
TUKY	0.0 g		
POCIT HLADU PRED JEDLOM		4 – mierny	
HODNOTENIE SÝTOSTI		4 – nasýtený	

OBED		11:30-11:45	843 kcal
670 g	Varený kuskus (130 g surového, predtým namočený 3 hod)		
150 g	Tvaroh jemný		
5 PL	Med lesný		
2 PL	Strúhaný kokos (10 g)		
1 ČL	Škorica mletá		
1 ČL	Kurkuma mletá		
SACHARIDY	139.7 g	 13% 20% 67% ■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
BIELKOVINY	41.3 g		
TUKY	12.2 g		

POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný

SNACK	13:40-14:00	237 kcal
1 ks	Jablko (185 g)	
½ ks	Mango (200 g)	
150 ml	Čierna káva	

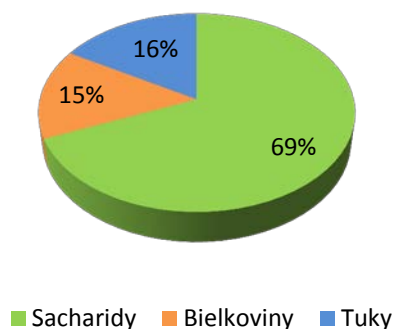
SACHARIDY	59.5 g
BIELKOVINY	1.8 g
TUKY	0.8 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

POTRÉNINGOVÉ JEDLO	17:00	832 kcal
200 g	Gainer vanilkový (60 g) a jahodový (140 g) so 750 ml vody	

SACHARIDY	140.0 g
BIELKOVINY	30.0 g
TUKY	15.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM	5 – žiadny
--------------------------------	------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený
---------------------------	--------------

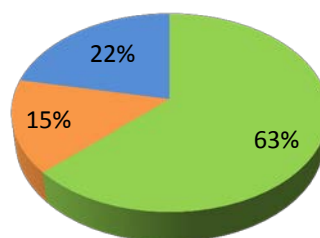
VEČERA	20:15-20:30	839 kcal
---------------	--------------------	-----------------

220 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)
50 g	Syr eidam 30 %
150 g	Cvikla surová
91 g	Hlávkový šalát
39 g	Paprika zelená
10 g	Maslo
1 ČL	Rybí olej

SACHARIDY	134.2 g
------------------	----------------

BIELKOVINY	32.1 g
-------------------	---------------

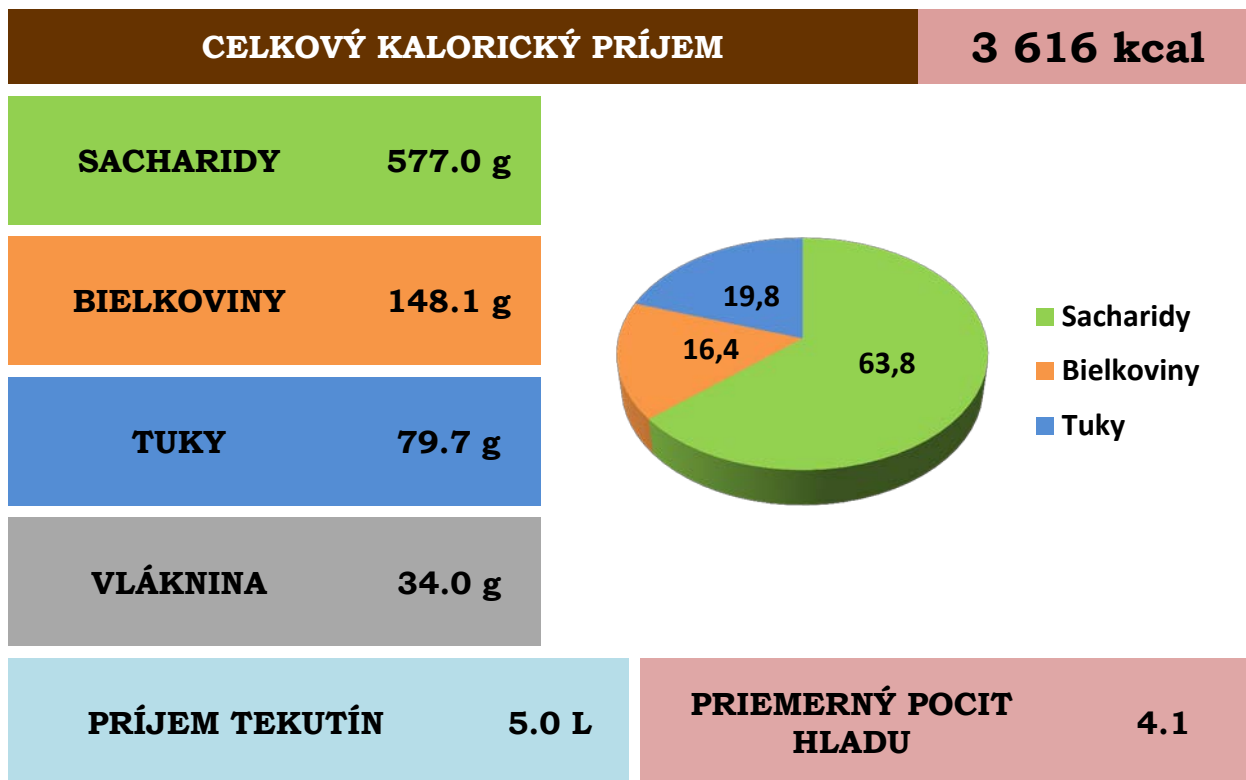
TUKY	20.6 g
-------------	---------------



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM	3 – pocit prázdneho žalúdka
--------------------------------	-----------------------------

HODNOTENIE SÝTOSTI	3 – spokojný
---------------------------	--------------



Martin Chudý

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

www.martinchudy.sk

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015