

DENNÝ CIEĽ

1 641 kcal · Bielkoviny 136 g · Sacharidy 171 g · Tuky 46 g · pre 1 osoby

Deň 1

1 649 / 1 641 kcal · Bielkoviny 145 g · Sacharidy 204 g · Tuky 28 g



RAŇAJKY · 5 MIN

Ovsená kaša s tvarohom a banánom

413 kcal · Bielkoviny 32 g · Sacharidy 60 g · Tuky 5 g

Ovsené vločky	45 g	Banán	85 g
Tvaroh nízkotučný	175 g	Mlieko polotučné	85 g

1. Ovsené vločky zalej mliekom a zohrievaj na miernom ohni 3 minúty za stáleho miešania.
2. Do hotovej kaše primiešaj tvaroh.
3. Banán nakrájaj na kolieska a navrch rozlož pred podávaním.



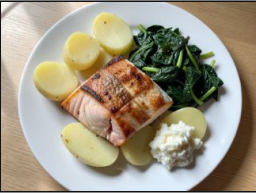
OBED · 25 MIN

Kuracie prsia s ryžou a brokolicou

581 kcal · Bielkoviny 51 g · Sacharidy 73 g · Tuky 8 g

Kuracie prsia	180 g	Brokolica	150 g
Ryža	80 g	Olivový olej	5 g

1. Ryžu uvar v osolenej vode podľa návodu na obale, potom scedi.
2. Kuracie prsia nakrájaj na plátky, osol' a opekaj na olivovom oleji 4 až 5 minút z každej strany.
3. Brokolicu rozdeľ na ružičky a 5 minút povaľ v pare.
4. Podávaj ryžu s kuraťom a brokolicou.



VEČERA · 25 MIN

Pečený losos so špenátom a zemiakmi

493 kcal · Bielkoviny 46 g · Sacharidy 46 g · Tuky 13 g

Losos	90 g	Špenát	155 g
Zemiak	205 g	Tvaroh nízkotučný	155 g

1. Zemiaky nakrájaj na kocky a varí 15 minút do mäkkka.
2. Losos osol', daj na plech vystlaný papierom a peč pri 200 °C 12 minút.
3. Špenát krátko povaľ v pare 2 minúty a podávaj s tvarohom ako prílohu.
4. Losos podávaj so zemiakmi a špenátom.



DESIATA · 3 MIN

Grécky jogurt s hruškou

162 kcal · Bielkoviny 16 g · Sacharidy 25 g · Tuky 1 g

Grécky jogurt	155 g	Hruška	125 g
---------------	-------	--------	-------

1. Hrušku umy, zbav jadrovníka a nakrájaj na kocky.
2. Jogurt vsyp do misky a navrch rozlož hrušku.

Deň 2

1 684 / 1 641 kcal · Bielkoviny 150 g · Sacharidy 166 g · Tuky 43 g



RAŇAJKY · 8 MIN
Omeleta so paprikou a šunkou

417 kcal · Bielkoviny 40 g · Sacharidy 34 g · Tuky 11 g

Vajce	55 g	Paprika	85 g
Vaječný bielok	105 g	Chlieb celozrnný	65 g
Šunka	85 g		

1. Papriku nakrájaj na kocky a na nepriliehavej panvici ju krátko zohrej.
2. Vajce a bielok vyšľahaj, pridaj nakrájanú šunku a zalej ním papriku.
3. Omeletu zľahka prikry a smaž na miernom ohni 4 až 5 minút, kým nestuhne.
4. Podávaj s kúskom celozrnného chleba.



OBED · 25 MIN
Pečený losos so špenátom a zemiakmi

581 kcal · Bielkoviny 55 g · Sacharidy 52 g · Tuky 16 g

Losos	110 g	Zemiak	270 g
Treska	130 g	Špenát	160 g

1. Zemiaky uvar v osolenej vode do mäkka, asi 20 minút, a potom ich nakrájaj.
2. Losos a tresku daj na plech s pečiacim papierom a peč pri 200 °C asi 12 minút.
3. Špenát krátko zovri na pare, až zvädne, a podávaj so zemiakmi a rybou.



VEČERA · 25 MIN
Hovädzie rezne s cuketou a bulgurom

520 kcal · Bielkoviny 38 g · Sacharidy 58 g · Tuky 14 g

Hovädzie mäso	120 g	Cuketa	140 g
Múka pšeničná	15 g	Bulgur	55 g
Vajce	20 g	Olivový olej	5 g

1. Bulgur zalej dvojnásobným množstvom vriacej vody, prikry a nechaj 12 minút napučať.
2. Mäso rozbi na tenký plát, obaľ v múke a vajci a osmaž na 3 mL oleja asi 2 minúty z každej strany.
3. Cuketu nakrájaj na plátky a krátko restuj na panvici do zlatista.
4. Podávaj rezne s cuketou a bulgurom.



DESIATA · 3 MIN
Nízkoenergetický tvaroh s kivi

166 kcal · Bielkoviny 17 g · Sacharidy 23 g · Tuky 1 g

Nízkoenergetický tvaroh	125 g	Kivi	125 g
-------------------------	-------	------	-------

1. Kivi ošúp a nakrájaj na plátky.
2. Tvaroh vyber do misky a polož na neho kivi.

Deň 3

1 657 / 1 641 kcal · Bielkoviny 145 g · Sacharidy 182 g · Tuky 43 g



RAŇAJKY · 5 MIN
Tvaroh s kiwi a ovsenými vločkami

411 kcal · Bielkoviny 32 g · Sacharidy 49 g · Tuky 10 g

Tvaroh	155 g	Kiwi	85 g
Ovsené vločky	45 g	Vaječný bielok	70 g

1. Vaječný bielok rozšľahaj a na suchej panvici bez tuku ho krátko zľahka opeč do omelety.
2. Ovsené vločky zalej horúcou vodou alebo mliekom, nechaj 2 minúty napučať.
3. Kiwi ošúp a nakrájaj na kocky.
4. Tvaroh zmiešaj s vločkami, pridaj kiwi a omeletu nakrájanú na prúžky.



OBED · 25 MIN
Šošovicový šalát s kuracím mäsom

567 kcal · Bielkoviny 52 g · Sacharidy 60 g · Tuky 13 g

Šošovica	80 g	Paprika	100 g
Kuracie prsia	125 g	Rukola	50 g
Uhorka	100 g	Olivový olej	10 g

1. Šošovicu prepláchni a uvar v osolenej vode asi 20 minút do mäkkka, potom scedí.
2. Kuracie prsia osol, opeč na panvici s polovicou olivového oleja po 5 až 6 minútach z každej strany a nakrájaj na kúsky.
3. Uhorku a papriku nakrájaj na kocky a rukolu pokrájaj.
4. Zmiešaj šošovicu, zeleninu a rukolu, pridaj kuracie mäso a zvyšný olej.



VEČERA · 25 MIN
Morčacie prsia so zeleninou a bulgurom

515 kcal · Bielkoviny 43 g · Sacharidy 63 g · Tuky 13 g

Morčacie prsia	130 g	Mrkva	80 g
Bulgur	60 g	Brokolica	100 g
Cuketa	100 g	Olivový olej	10 g

1. Bulgur zalej dvojnásobkom vriacej vody, osol a nechaj 12 minút napučať pod pokrievkou.
2. Morčacie prsia nakrájaj na plátky, osol a opeč na panvici s olejom 4 až 5 minút z každej strany.
3. Cuketu, mrkvu a brokolicu nakrájaj na kúsky a na panvici alebo v pare restuj 8 minút.
4. Podávaj mäso so zeleninou a bulgurom.



DESIATA · 5 MIN
Edamame so soľou

164 kcal · Bielkoviny 18 g · Sacharidy 11 g · Tuky 6 g

Edamame	120 g	Soľ	5 g
Vaječný bielok	35 g		

1. Edamame povar 4 minúty v osolenej vode a scedí.
2. Vaječný bielok na suchej panvici krátko opeč do tenkej placky a nakrájaj na prúžky.
3. Edamame posol podľa chuti a podávaj s prúžkami bielka.

Deň 4

1 640 / 1 641 kcal · Bielkoviny 143 g · Sacharidy 201 g · Tuky 32 g



RAŇAJKY · 5 MIN
Celozrnný toast s vaječným bielkom a avokádom
411 kcal · Bielkoviny 38 g · Sacharidy 45 g · Tuky 9 g

Celozrnný chlieb	85 g	Tvaroh nízkotučný	160 g
Vaječný bielok	105 g	Avokádo	30 g

- Opečte celozrnný chlieb v hriankovači alebo na suchej panvici.
- Na panvici bez tuku prepražte vaječný bielok do krémova a posolte.
- Avokádo rozmačkajte vidličkou a natrite na toast.
- Podávajte s bielkom a tvarohom na boku.



OBED · 3 MIN
Morčacie prsia so zeleninou a bulgurom
595 kcal · Bielkoviny 49 g · Sacharidy 73 g · Tuky 14 g

Morčacie prsia	150 g	Paprika červená	95 g
Bulgur	75 g	Brokolica	95 g
Cuketa	140 g	Olivový olej	10 g

- Zvyšok včerašej večere vložte do hrnca s pokrievkou alebo do mikrovlnky.
- Pri miernom ohni alebo 2 minúty v mikrovlnke ohrejte na teplotu cca 70 °C.
- Pred podávaním pokvapkajte olivovým olejom a dochuťte korením.



VEČERA · 20 MIN
Tuniaková pasta s brokolicou
469 kcal · Bielkoviny 42 g · Sacharidy 61 g · Tuky 8 g

Cestoviny	65 g	Paradajka	75 g
Tuniak	110 g	Cesnak	5 g
Brokolica	140 g	Olivový olej	5 g

- Uvarte cestoviny v osolenej vode podľa obalu, pridajte brokolicu na posledné 4 minúty.
- Na panvici na olivovom oleji zľahka opražte nasekaný cesnak a nakrájanú paradajku.
- Pridajte scedené cestoviny s brokolicou a scedte tuniak, premiešajte a podávajte.



DESIATA · 3 MIN
Tvarohová misa s jahodami
165 kcal · Bielkoviny 15 g · Sacharidy 22 g · Tuky 2 g

Tvaroh nízkotučný	115 g	Ovsené vločky	15 g
Jahody	100 g		

- Tvaroh vyberte do misky.
- Jahody umyte a nakrájajte na kúsky.
- Posypte ovsenými vločkami a jahodami.

Deň 5

1 646 / 1 641 kcal · Bielkoviny 142 g · Sacharidy 201 g · Tuky 34 g



RAŇAJKY · 8 MIN
Ovsená kaša s jablkom a škoricou a tvarohom
421 kcal · Bielkoviny 32 g · Sacharidy 58 g · Tuky 8 g

Ovsené vločky	45 g	Jablko	90 g
Odtučnené mlieko	180 g	Škorica	5 g
Tvaroh nízkotučný	160 g		

- Ovsené vločky zalej mliekom a var na miernom ohni 4 až 5 minút za stáleho miešania.
- Jablko ošúp, nakrájaj na kocky a pridaj do kaše spolu so škoricou.
- Hotovú kašu podávaj s tvarohom navrchu.



OBED · 25 MIN
Wok s tofu, kuracím mäsom a zeleninou s ryžou
579 kcal · Bielkoviny 41 g · Sacharidy 73 g · Tuky 15 g

Tofu	75 g	Mrkva	45 g
Kuracie prsia	85 g	Sójová omáčka	15 g
Ryža	75 g	Olej	5 g
Brokolica	85 g		

- Ryžu uvar podľa návodu na obale a scedi.
- Tofu a kuracie prsia nakrájaj na kocky, na rozohriatom oleji ich opekaj 6 až 8 minút do zlatista.
- Pridaj nakrájanú mrkvu a brokolicu, restuj 4 minúty, potom prílej sójovú omáčku.
- Podávaj s ryžou.



VEČERA · 28 MIN
Tefacie na cesnaku so šparglami a zemiakmi
482 kcal · Bielkoviny 49 g · Sacharidy 52 g · Tuky 10 g

Tefacie mäso	190 g	Cesnak	5 g
Špargľa	155 g	Olej	5 g
Zemiak	260 g		

- Zemiaky ošúp, nakrájaj na štvrtiny a uvar v osolenej vode 15 minút dosucha.
- Tefacie mäso nakrájaj na plátky, osol a opekaj na rozohriatom oleji 2 až 3 minúty z každej strany spolu so zatlačeným cesnakom.
- Špargľu krátko orestuj na panvici 4 minúty a podávaj s mäsom a zemiakmi.



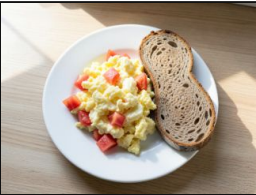
DESIATA · 3 MIN
Grécky jogurt s malinami
164 kcal · Bielkoviny 20 g · Sacharidy 19 g · Tuky 2 g

Grécky jogurt	190 g	Malina	100 g
---------------	-------	--------	-------

- Grécky jogurt nasyp do misky.
- Maliny opláchni a jemne rozlož na jogurt.

Deň 6

1 653 / 1 641 kcal · Bielkoviny 139 g · Sacharidy 190 g · Tuky 41 g



RAŇAJKY · 8 MIN

Praženica s paradajkami a celozrnným chlebom

432 kcal · Bielkoviny 38 g · Sacharidy 36 g · Tuky 15 g

Vajce	80 g	Celozrnný chlieb	65 g
Vaječný bielok	110 g	Paradajka	170 g
Tvaroh nízkotučný	35 g	Olivový olej	5 g

1. Paradajku nakrájajte na kocky a na panvici s olejom krátko poduste.

2. Vajce, bielok a tvaroh zmiešajte, prilejte na panvicu a miešajte do jemnej praženice.

3. Podávajte s kúskom celozrnného chleba.



OBED · 5 MIN

Tefacie na cesnaku so šparglami a zemiakmi

555 kcal · Bielkoviny 56 g · Sacharidy 61 g · Tuky 11 g

Tefacie stehno	215 g	Cesnak	5 g
Špargľa	180 g	Olivový olej	5 g
Zemiak	300 g		

1. Zemiaky uvarte v osolenej vode do mäkka, scedte a podávajte s pečenou špargľou.

2. Tefacie mäso nakrájajte na plátky, opečte na olivovom oleji s cesnakom po oboch stranách.

3. Pri podávaní zohrejte zvyšok jedla na panvici alebo v mikrovlnke, kým nie je horúce.



VEČERA · 25 MIN

Kurací karí s cícerom a špenátom

506 kcal · Bielkoviny 33 g · Sacharidy 72 g · Tuky 11 g

Kuracie prsia	75 g	Cibuľa	60 g
Cícer	90 g	Olivový olej	5 g
Špenát	115 g	Karí korenie	5 g
Ryža	45 g		

1. Ryžu uvarte podľa návodu na obale.

2. Cibuľu osmažte na oleji, pridajte nakrájané kuracie mäso a karí korenie a opekajte do zlatista.

3. Pridajte cícer a špenát, podlejte trochou vody a dusfte 10 minút, potom podávajte s ryžou.



DESIATA · 4 MIN

Mrkvové tyčinky s hummusom

160 kcal · Bielkoviny 12 g · Sacharidy 21 g · Tuky 4 g

Mrkva	135 g	Jogurt biely nízkotučný	80 g
Hummus	35 g		

1. Mrkvu umyte a nakrájajte na tyčinky.

2. Hummus podávajte v miske spolu s tyčinkami.

3. Jogurt vychutnajte ako doplnok k tyčinkám.

Deň 7

1 642 / 1 641 kcal · Bielkoviny 136 g · Sacharidy 201 g · Tuky 37 g



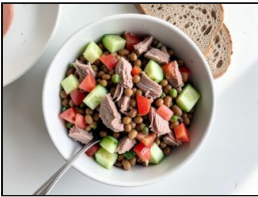
RAŇAJKY · 5 MIN

Grécky jogurt s malinami a chia semienkami

404 kcal · Bielkoviny 36 g · Sacharidy 48 g · Tuky 9 g

Grécky jogurt	270 g	Malina	105 g
Chia semienka	15 g	Ovsené vločky	30 g

1. Ovsené vločky zalej jogurtom a nechaj 3 minúty napučať.
2. Vmiešaj chia semienka a nechaj zjesť aspoň 5 minút.
3. Zmes podávaj s čerstvými malinami.



OBED · 12 MIN

Tuniakový šalát s fazuľou

590 kcal · Bielkoviny 49 g · Sacharidy 70 g · Tuky 14 g

Tuniak	105 g	Uhorka	95 g
Fazuľa červená	190 g	Paradajka	140 g
Chlieb celozrný	40 g	Olivový olej	10 g

1. Fazuľu scedí a opláchni pod studenou vodou.
2. Uhorku a paradajku nakrájaj na kocky a zmiešaj s fazuľou a scedeným tuniakom.
3. Dochuť olivovým olejom, soľou a korením a podávaj s celozrnným chlebom.



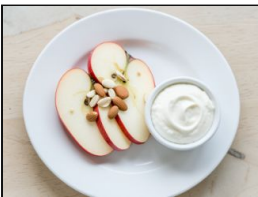
VEČERA · 25 MIN

Hovädzí guláš s fazuľou a paprikou

493 kcal · Bielkoviny 39 g · Sacharidy 61 g · Tuky 11 g

Hovädzie stehno	125 g	Fazuľa červená	75 g
Cibuľa	75 g	Zemiaky	140 g
Paprika červená	140 g	Olivový olej	5 g
Paradajkový pretlak	95 g		

1. Hovädzie mäso nakrájaj na kocky a na rozohriatom oleji ho opeč s nakrájanou cibuľou.
2. Pridaj nakrájanú papriku, zemiaky nakockované na kocky, paradajkový pretlak a zalej vodou.
3. Duste na miernom ohni 20 minút, potom pridaj scedenú fazuľu a dochuť soľou a korením.



DESIATA · 3 MIN

Jablko s lúpanými mandľami

155 kcal · Bielkoviny 12 g · Sacharidy 22 g · Tuky 3 g

Jablko	125 g	Tvaroh nízkoenergetický	85 g
Mandle lúpané	5 g		

1. Jablko umy a nakrájaj na plátky.
2. Mandle nasekaj nahrubo a posyp nimi jablko.
3. Podávaj s nízkoenergetickým tvarohom.

Nákupný zoznam

pre 1 osoby

Ovocie a zelenina

☐ Banán	85 g
☐ Brokolica	570 g
☐ Zemiak	1,0 kg
☐ Špenát	430 g
☐ Hruška	125 g
☐ Paprika	185 g
☐ Cuketa	380 g
☐ Kivi	125 g
☐ Kiwi	85 g
☐ Uhorka	195 g
☐ Rukola	50 g
☐ Mrkva	260 g
☐ Avokádo	30 g
☐ Paprika červená	235 g
☐ Paradajka	385 g
☐ Cesnak	15 g
☐ Jahody	100 g
☐ Jablko	215 g
☐ Špargľa	335 g
☐ Malina	205 g
☐ Cibuľa	135 g
☐ Zemiaky	140 g

Mäso a ryby

☐ Kuracie prsia	465 g
☐ Losos	200 g
☐ Šunka	85 g
☐ Treska	130 g
☐ Hovädzie mäso	120 g
☐ Morčacie prsia	280 g
☐ Tuniak	215 g
☐ Telacie mäso	190 g
☐ Telacie stehno	215 g
☐ Hovädzie stehno	125 g

Mliečne výrobky a vajcia

☐ Tvaroh nízkotučný	885 g
☐ Mlieko polotučné	85 g
☐ Grécky jogurt	615 g
☐ Vajce	155 g
☐ Vaječný bielok	425 g
☐ Nízkotučný tvaroh	125 g
☐ Tvaroh	155 g
☐ Odtučnené mlieko	180 g
☐ Jogurt biely nízkotučný	80 g

Pečivo, obilniny a cestoviny

☐ Ovsené vločky	180 g
☐ Ryža	200 g
☐ Chlieb celozrnný	105 g
☐ Múka pšeničná	15 g
☐ Bulgur	190 g
☐ Celozrnný chlieb	150 g
☐ Cestoviny	65 g

Trvanlivé

☐ Olivový olej	75 g
☐ Šošovica	80 g
☐ Škorica	5 g
☐ Sójová omáčka	15 g
☐ Olej	10 g
☐ Cícer	90 g
☐ Karí korenie	5 g
☐ Hummus	35 g
☐ Chia semienka	15 g
☐ Fazuľa červená	265 g
☐ Paradajkový pretlak	95 g
☐ Mandle lúpané	5 g

Mrazené

☐ Edamame	120 g
----------------------------------	-------

Ostatné

☐ Soľ	5 g
☐ Tofu	75 g