



Jedálniček štandard slovenská strava

zameraný na chudnutie

SPIRKOMATUS.com

Raňajky:

- 1. Párky** 2-3ks (ideálne detské/cisárske - majú vyšší obsah mäsa) + pečivo o objeme hrste + kečup/horčica polievková lyžica + zelenina
- 2. Chlieb** alebo iné pečivo o objeme jednej hrste + maslo + šunka 2-4 plátky s vysokým podielom mäsa 90% a viac + eidam 30% + zelenina
- 3. Vajíčka** na rôzny spôsob 2-4ks- na tvrdo/na mäkko/hemendex/praženica/omeleta/volské oko + pečivo o objeme jednej hrste + zelenina
- 4. Zemiaková placka** + šunka s vysokým podielom mäsa 2-4 plátky + eidam syr 30% + zelenina alebo palacinky 1ks + grécky čokoládový jogurt(alebo iná príchuť) + vlašské orechy jedna malá hrst' + malá hrst' bobulovité ovocie ako jahody/maliny/čučoriedky/čierne-červené ríbezle...

Obed:

- 1. Halušky** s bryndzou jedna veľká hrst'
+ cottage cheese
- 2. Segedínsky guláš** štandardná porcia
+ 1ks knedľa
- 3. Pirohy** jedna veľká hrst' + skyr, alebo
grécky jogurt
- 4. Bravčová panenka** štandardná porcia mäsa
+ hrst' ryže a zelenina
- 5. Dukátové buchtičky** (jedna veľká hrst')
+ puding a za tým vypiť proteín (30g) s mliekom
(200ml) prípadne ešte doplniť 150g jogurt
skyr/grécky s vysokým obsahom bielkovín.
Alebo proteínový puding

Olovrant:

1. Kus ovocia

2. Hršť orechov

3. Proteínový nápoj

4. Proteínová tyčinka

Večera:

- 1. Rezeň** ale s grilovanou zeleninou
- 2. Toastový chlieb** (max 2 plátky tj 2x25g)
+ maslo + šunka s vysokým podielom mäsa
90% a viac + eidam 30% 1-2 plátky + zelenina
- 3. Vyprážané rybie filé** s grilovanou zeleninou
- 4. Sladká buchta** + skyr, alebo grécky ochutený
jogurt s vysokým obsahom bielkovín
- 5. Cestoviny** (jedna veľká hrst') s ochuteným
tvarohom

SPIRKOMATUS.com

X
tréner zmeny