



# KETO AKADEMIA 2.0

## I. TÝŽDEŇ

Pondelok

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

OMELETA Z VAJEC NA MASTI (OLEJI ALEBO MASLE)

POLOVICA AVOKÁDA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI S OLEJOM

KÁVA

JEDLO II.

HOVÄDZIE MÄSO (NAPR. GRILOVANÉ ALEBO PEČENÉ)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

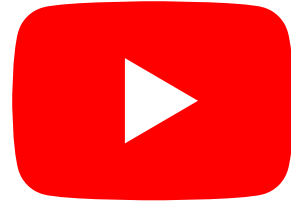
SARDINKY V OLEJI

LISTOVÝ ŠALÁT

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

## POZNÁMKY

NAJPRV SI POZRI VIDEO



KLIKNI NA IKONU

### HMOTNOSŤ PORCIE PRE ŽENY

- MÄSO 100G V SUROVOM STAVE
- 2-3 VAJÍČKA
- MÄSOVÉ VÝROBKY AKO AJ SYRY DO 100G
- LISTOVÁ ZELENINA NEOBMEDZENE
- SLANINA 3 PLÁTKY/PORCIA
- OVOCIE PODĽA PRILOŽENÉHO ZOZNAMU
- OLIVY - 50G/PORCIA
- AVOKÁDO - POLOVICA/PORCIA

### HMOTNOSŤ PORCIE PRE MUŽOV

- MÄSO 200G V SUROVOM STAVE
- 3-5 VAJÍČOK
- MÄSOVÉ VÝROBKY AKO AJ SYRY DO 200G
- LISTOVÁ ZELENINA NEOBMEDZENE
- SLANINA 5 AŽ 7 PLÁTKOV/PORCIA
- OVOCIE PODĽA PRILOŽENÉHO ZOZNAMU
- OLIVY - 50G/PORCIA
- AVOKÁDO - POLOVICA/PORCIA

Utorok

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

PRAŽENICA

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI S OLEJOM

KÁVA

JEDLO II.

KURACIE MÄSO (NAPR. PAPRIKÄŠ)

SHIRATAKI/KONJAC CESTOVINY

LISTOVÝ ŠALÄT

ZÄLIEVKA NA ŠALÄT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

MISKA BOBUĽOVÉHO OVOCIA

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

SALÄM

TVRDÝ SYR

MISKA OLÍV

Streda

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

ŠUNKA

MOZARELLA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI S OLEJOM

KÄVA

JEDLO II.

BRAVČOVÉ MÄSO (NAPR. FAŠÍRKY)

SHIRATAKI/KONJAC CESTOVINY

LISTOVÝ ŠALÄT

DRESING - MAJONÉZA

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

KETO RYŽOVÝ NÄKYP - RECEPT TU

Štvrtok

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

LOSOS (NAPR. GRILOVANÝ)

LISTOVÝ ŠALÁT

ZÁLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

MISKA BOBUĽOVÉHO OVOCIA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

ŠUNKA

TVRDÝ SYR

MISKA OLÍV

Piatok

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

VOLSKÉ OKO

SLANINA

AVOKÁDO

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

HOVÁDZIE MÄSO (NAPR. STEAK ALEBO GRILOVANÉ)

LISTOVÝ ŠALÁT

ZÁLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

Sobota

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

PRAŽENICA

SLANINA

AVOKÁDO

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

BRAVČOVÉ MÄSO

LISTOVÝ ŠALÁT

ZÁLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

MISKA BOBUĽOVÉHO OVOCIA SO ŠLAHAČKOU

NEDEĽA

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

KAČICA

DUSENÁ KAPUSTA

MISKA BOBUĽOVÉHO OVOCIA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT

AVOKÁDO

SLANINA

## II. TÝŽDEŇ

Pondelok

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

KURACIE MÄSO ( NAPR. GRILOVANÉ ALEBO PEČENÉ)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÁLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT

AVOKÁDO

SLANINA

## POZNÁMKY

### ODPORÚČANÉ DOPLNKY

**KETO FLASH** - EXOGÉNNE KETÓNY +  
ELEKTROLYTY - 2V1

**KETO DRINK** - EXOGÉNNE KETÓNY

**KETO FUEL** - ELEKTROLYTY

AK SA ROZHODNEŠ ZARADIŤ DO STRAVOVANIA NAŠE DOPLNKY,  
VŠETKY JE MOŽNÉ SPOLU KOMBINOVAŤ

VŠETKY DOPLNKY OD KETOMANIAC NÁJDEŠ  
V NAŠOM ESHOPE STAČÍ KLIKI NA OBRÁZOK



**KETO HOT CHOCOLATE** TAK ISTO NÁJDEŠ V  
NAŠOM ESHOPE A ODPORÚČAM JU MAŤ  
DOMA V PRÍPRADE, ŽE NA TEBA PRÍDE  
ŠIALENÁ CHUŤ NA SLADKÉ

DÁVKOVANIE DOPLNKOV NÁJDEŠ PRIAMO PRI  
PRODUKTE V ESHOPE

UTOROK

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

HOVÄDZIE MÄSO (NAPR. GULÁŠ)

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT

AVOKÁDO

SLANINA

STREDA

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

PÁRKY

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

BRAVČOVÉHO MÄSA (NAPR. GRILOVANÄ PANENKA)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

ALEBO NAKLADANÉ UHORKY, ČALAMÄDA

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

KLOBÄSKA

TVRDÝ SYR

MALÄ MISHA OLÍV

## ŠTVRTOK

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

OMELETA

SLANINA

AVOKÁDO

JEDLO II.

HOVÄDZIE MÄSO (NAPR. RAGÚ)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

SARDINKY ALEBO MAKRELA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

## PIATOK

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

OMELETA

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

KURACIE MÄSO (NAPR. GRILOVANÄ PANENKA)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

ALEBO NAKLADANÉ UHORKY, ČALAMÄDA

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

ŠUNKA

TVRDÝ SYR

MALÄ Miska OLÍV

SOBOTA

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

PRAŽENICA

AVOKÁDO

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

BRAVČOVÉ MÄSO (NAPR. VYPRÄŽENÉ V MANDĽ. MÜKE)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

ALEBO NAKLADANÉ UHORKY, ČALAMÄDA

NEDEĽA

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÄVA

JEDLO I

KURACIE MÄSO (NAPR. GRILOVANÉ)

ZELENINOVÝ ŠALÁT S OLEJOM

ZÄLIEVKA NA ŠALÁT (JABLKOVÝ OCOT, STÉVIA)

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

PÄRKY

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI



## III. TÝŽDEŇ

Pondelok

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

PRAŽENICA

AVOKÁDO

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

LOSOS (NAPR. GRILOVANÝ)

LISTOVÝ ŠALÁT

MAJONÉZA ALEBO TATARKA NA ŠALÁT

## POZNÁMKY

POMÔCKY

SLEDUJ MÔJ YOUTUBE KANÁL KETOMANIAC



PRIDAJ SA DO NAŠEJ SKVELEJ FB SKUPINY



SLEDUJ MA NA INSTAGRAME



UTOROK

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

BRAVČOVÉHO MÄSA (BÔČIK PEČENÝ NAPR.)

NAKLADANÉ UHORKY, ČALAMÁDA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT ( ZÁKLADOM JE LISTOVÁ ZELENINA)

AVOKÁDO

SLANINA

STREDA

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I

MLETÉHO MÄSA (NA SPÔSOB BOLONSKEJ OMÄČKY)

SHIRATAKI CESTOVINY

MISKA BOBUL'OVÉHO OVOCIA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT ( ZÁKLADOM JE LISTOVÁ ZELENINA)

AVOKÁDO

SLANINA

## ŠTVRTOK

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

LOSOS

LISTOVÝ ŠALÁT

MAJONÉZA ALEBO TATARKA NA ŠALÁT

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT ( ZÁKLADOM JE LISTOVÁ ZELENINA)

AVOKÁDO

SLANINA

## PIATOK

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

VOLSKÉ OKO

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

JEDLO II.

HOVÄDZIE MÄSO (NAPR. STEJK)

GRILOVANÄ ZELENINA

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

ŠUNKA

MOZARELA

AVOKÄDO

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

SOBOTA

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

VOLSKÉ OKO

SLANINA

ZELENINA PODĽA VLASTNEJ CHUTI

BRAVČOVÉ MÄSO (NAPR. GRILOVANÉ REBIERKA)

LISTOVÝ ŠALÁT

MAJONÉZA ALEBO TATARKA NA ŠALÁT

JEDLO II.

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

SALÁM (NAPR. MORTADELA)

SYR

MISKA OLÍV ALEBO ZELENINA PODĽA CHUTI

NEDEĽA

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

PRAŽENICA

SLANINA

AVOKÁDO

JEDLO II.

KAČICA

DUSENÁ KAPUSTA

MISKA BOBULOVÉHO OVOCIA

JEDLO III.

KETO DRINK / KETO FLASH

KAČICA

LISTOVÝ ŠALÁT

MAJONÉZA ALEBO TATARKA NA ŠALÁT

## IV. TÝŽDEŇ

Pondelok

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

KURACIE MÄSO ( NAPR. GRILOVANÉ ALEBO PEČENÉ)

VEĽKÝ ŠALÁT ( ZÁKLADOM JE LISTOVÁ ZELENINA)

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

OMELETA

AVOKÁDO

SLANINA

## POZNÁMKY

V PRÍPADE OTÁZOK ALEBO AK SI NEBUDEŠ  
ISTÁ/Ý MA MÔŽEŠ KONTAKTOVAŤ CEZ  
MOJU EMAILOVÚ ADRESU

[JAROKUCIK@KETOMANIAC.SK](mailto:JAROKUCIK@KETOMANIAC.SK)

TAK ISTO AJ CEZ [MESSENGER NA FACEBOOKU](#)

AKO AJ CEZ TELEFÓN SMS SPRÁVOU A  
OBRATOM SA TI TELEFONICKY OZVEM ALEBO  
SI DOHODNEME ČAS KEDY MÔŽEME SPOLU  
KOMUNIKOVAŤ

TEL.Č. [0903 246 742](tel:0903246742) - JARO

PS. AK SMIEM POPROSIŤ TAK MI PRI  
KOMUNIKÁCII [TYKAJ](#)

UTOROK

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

HOVÄDZIE MÄSO (NAPR. GULÁŠ)

NAKLADANÉ UHORKY, ČALAMÁDA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

KLOBÁSKA

ZELENINA PODĽA CHUTI

MISKA OVOCIA

STREDA

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

BRAVČOVÉ MÄSO (NAPR. GRILOVANÁ PANENKA)

LISTOVÝ ŠALÁT

MAJONÉZA ALEBO TATARKA NA ŠALÁT

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

OMELETA

SLANINA

ZELENINA PODĽA CHUTI

## ŠTVRTOK

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

HOVÄDZIE MÄSO (NAPR. GULÄŠ)

NAKLADANÉ UHORKY, ČALAMÁDA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

KLOBÄSKA

ZELENINA PODĽA CHUTI

MISKA OVOCIA

## PIATOK

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

LOSOS (NAPR. GRILOVANÝ)

LISTOVÝ ŠALÁT

MAJONÉZA ALEBO TATARKA NA ŠALÁT

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT (ZÄKLADOM JE LISTOVÄ ZELENINA)

SLANINA

AVOKÄDO

SOBOTA

RÁNO

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

JEDLO I.

KRÁLIČIE ALEBO KURACIE MÄSO (NAPR. PERKELT)

SHIRATAKI/KONJAC CESTOVINY

NAKLADANÉ UHORKY ALEBO ČALAMÁDA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

VEĽKÝ ŠALÁT ( ZÁKLADOM JE LISTOVÁ ZELENINA)

SLANINA

AVOKÁDO

NEDEĽA

JEDLO I.

KETO DRINK / KETO FLASH

KÁVA

OMELETA

AVOKÁDO

SLANINA

JEDLO II.

BRAVČOVÝ BÔČIK

GRILOVANÁ ZELENINA

MISKA OVOCIA

JEDLO II.

KETO DRINK / KETO FLASH

SALÁM ( NAPR. MORTADELLA RESP. KLOBÁSKA)

TVRDÉHO SYRU

MISKA OLÍV



V NASLEDUJÚCOM MESIACI T.J. 2 MESIACI UŽ APLIKUJ DO SVOJHO STRAVOVANIA TENTO SYSTÉM

3 DNI - 2 JEDLÁ

3 DNI - 1 APOL JEDLA TZN - POLOVIČNÉ JEDLO JE VEĽKÝ ZELENINOVÝ ŠALÁT DOPLNENÝ O TUK ( OLEJ ALEBO MAJONÉZA) RESP. BRAVČOVÚ MASŤ ALEBO MASLO, BIELKOVINY ( MÄSO ALEBO VAJÍČKO)

V 3 MESIACI UŽ MÔŽEŠ ÍST POCITOV DO TOHOTO SYSTÉMU

TO ZNAMENÁ, ŽE BUDEŠ JEŠŤ AŽ PRI POCITE HLADU, MÔŽEŠ ZAČAŤ ZARAĐOVAŤ PLÁNOVANÉ PÔSTY RESP. SYSTÉM STRAVOVANIA OMAD ČO ZNAMENÁ JEDNO JEDLO DENNE

JEDNO JEDLO DENNE VŠAK NEZNAMENÁ JEDNU PORCIU. JE TO HODINA Z TVOJHO DŇA KEDY BEHOM 60MIN. T.J. JEDNEJ HODINY ZJEŠ ASPOŇ 80% DENNÉHO PRÍJMU KTORÝ SI ZJEDLA/OL V PRIEBEHU DŇA V TROCH JEDLÁCH.

KETÓNOVÉ DOPLNKY KETO DRINK A KETO FLASH MÔŽEŠ VYUŽÍVAŤ AJ POČAS HODÍN PÔSTU NAKOLKO ŤA Z PÔSTU NEVYHODIA ALE SÚ TU PRE TEBA PRÁVE PRE TO ABY SI PÔST LAHŠIE ZVLÁDLA/OL A PODPORIA TI HO EXTRA KETÓNMI PRE TVOJE TELO

V PRÍPADE AKÝCHKOL'VEK OTÁZOK MA KEDYKOL'VEK KONTAKTUJ



JARO