

1 - 3

## TÝŽDEŇ

	Raňajky	Obed	Večera
Pon	Avokádový toast na chlebe z mandľovej múky (50g avokádo pre ženy, 100g pre mužov)	Kuracie prsia (120g pre ženy, 200g pre mužov) s hranolkami z mrkvy (100g)	Šalát s udenou makrelou (70g pre ženy, 140g pre mužov) a olivovým olejom (15g)
Ut	Kokosový jogurt (150g pre ženy, 200g pre mužov) s čerstvými jahodami (50g pre ženy, 100g pre mužov)	Hovädzie steak (120g pre ženy, 200g pre mužov) s grilovanou zeleninou (150g)	Pečené sardinky (100g pre ženy, 150g pre mužov) s avokádovým šalátom (50g avokádo pre ženy, 100g pre mužov)
Str	Omeleta (2 vajcia pre ženy, 3 pre mužov) s paradajkami (50g)	Pečená kačica (120g pre ženy, 200g pre mužov) s knedľami z mandľovej múky (50g pre ženy, 100g pre mužov)	Cuketa plnená mletým mäsom (100g pre ženy, 200g pre mužov) a syrom (30g pre ženy, 50g pre mužov)
Štv	Mandľové palacinky (100g pre ženy, 150g pre mužov) s lowcarb džemom (50g pre ženy, 100g pre mužov)	Telacie ragú (120g pre ženy, 200g pre mužov) s hranolkami z cukety (100g pre ženy, 150g pre mužov)	Grilovaný camembert (60g pre ženy) s čerstvými malinami (50g) a extra porcia pre mužov (100g camembert, 100g maliny)
Pia	Vajíčková muffiny (2 vajcia pre ženy, 3 pre mužov, 30g šunka pre ženy, 50g pre mužov)	Kuracie špízy (120g pre ženy, 200g pre mužov) s grilovanou paprikou (100g pre ženy, 150g pre mužov)	Hovädzie guláš (120g pre ženy, 200g pre mužov) s hranolkami z pastináku (100g pre ženy, 150g pre mužov)
Sob	Smoothie: Kokosové mlieko (200ml), maliny (50g pre ženy, 100g pre mužov)	Losos na grile (120g pre ženy, 200g pre mužov) s mixom čerstvej zeleniny (150g)	Tuniakový šalát (100g tuniak pre ženy, 150g pre mužov) s vajíčkom (1 pre ženy, 2 pre mužov) a olivovým olejom (15g)
Ned	Mandľový jogurt (150g pre ženy, 200g pre mužov) s kiwi (50g pre ženy, 100g pre mužov)	Pečené bravčové (120g pre ženy, 200g pre mužov) s hranolkami z mrkvy (100g pre ženy, 150g pre mužov)	Šalát s grilovaným kuracím mäsom (120g pre ženy, 200g pre mužov) a avokádom (50g pre ženy, 100g pre mužov)

2 - 4

## TÝŽDEŇ

	Raňajky	Obed	Večera
Pon	Párky (2 ks pre ženy, 3 ks pre mužov) s čerstvou zeleninou (100g/150g)	Kuracie prsia (120g/200g) s hranolkami z mrkvy (100g/150g)	Šalát s udenou makrelou (70g/140g) a olivovým olejom (15g)
Ut	Slanina (50g/100g) s vajíčkom (2ks ženy /4ks muži) na panvici	Hovädzie steak (120g/200g) s grilovanou zeleninou (150g/200g)	Grilované kuracie stehná (120g/200g) s bylinkovou marinádou a grilovanou zeleninou (150g/200g)
Str	Syrové placky (recept nižšie)	Pečené bravčové (120g/200g) s knedlami z mandľovej múky (50g/100g)	Hovädzí guláš (120g/200g) bez zemiakov a múky
Štv	Mandľový chlieb (1 krajec) s avokádom (50g/100g) a slaninou (50g/100g)	Telacie ragú (120g pre ženy, 200g pre mužov) s hranolkami z cukety (100g pre ženy, 150g pre mužov)	Hovädzí burger (bez pečiva, 120g/200g hovädzie) s listovým šalátom a avokádom (50g/100g)
Pia	Slanina (50g/100g) s vajíčkom (2ks ženy /4ks muži) na panvici	Kuracie prsia (120g/200g) na grile s hranolkami z batátov (100g/150g)	Pečené bravčové rebierka (120g/200g) s bylinkami a hranolkami z pastináku (100g/150g)
Sob	Smoothie: Kokosové mlieko (200ml), banán (1 ks pre ženy, 1,5 ks pre mužov), jahody (50g/100g)	Hovädzie ragú (120g/200g) s hranolkami z cukety (100g/150g)	Pečené kura (120g/200g) s medovo-horčicovou glazúrou a pečenou zeleninou (150g/200g)
Ned	Vajíčková fritáta s šunkou (30g/50g) a syrom (30g/50g), čerstvá zelenina	Grilovaný losos (120g/200g) s grilovanou zeleninou (150g/200g)	Hovädzí Stroganov (120g/200g) s konjac špagetami (100g/150g)