



STRAVOVACÍ PLÁN PRE 50 KG ŽENU - NABERANIE						
	Jedlo	Množstvo	Kalórie	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky
Raňajky	Vajcia 2ks	120 g	169	12	1	14
	Pečená slanina	25 g	110	6	0	9
	Celozrnný chlieb	30 g	80	3	15	0
	Maslo	5 g	34	0	0	4
	SPOLU		393	21	16	27
Snack	Jedlo	Množstvo	Kalórie	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky
	Srvátkový proteín 80%	25g	96	20	2	1
	Cottage cheese biely	90 g	88	11	1	4
	Maliny	140 g	80	1	20	0
	Kešu	20 g	116	3	5	9
	Ryžová kaša	30 g	115	2	25	0
SPOLU		495	37	53	14	
Obed	Jedlo	Množstvo	Kalórie	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky
	Kuracie prsia	120 g	144	27	0	3
	Baklažán + Cuketa	200 g	50	2	9	1
	Mozzarella light	50 g	82	10	1	4
	Rajčina	120 g	22	1	5	0
	Salsa	40 g	10	1	2	0
	Olivový olej	5 g	44	0	0	5
SPOLU		352	41	17	13	
Večera	Jedlo	Množstvo	Kalórie	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky
	Kuracie prsia	120 g	124	27	0	3
	Bulgur	100 g	350	11	70	1
	Hrášok	100 g	68	5	10	1
SPOLU		542	43	80	5	
SPOLU CELKOVO			1783	142	166	59