

## Fitnes jedálneček podľa autorským právam

pondelok

raňajky	proteínová kaša s ovocím
desiata	nízkotučný cottage s medom
obed	quinoa s fazuľkami a kuracie karbonátky
olovrant	nízkotučný grécky jogurt
večera	losos s hráškovým pyré

utorok

raňajky	ovsené vločky s klíčkami so sušeným ovocím
desiata	proteínové lievance
obed	kuracie mäso s čili ryžou
olovrant	pomarančová šťava
večera	bravčová panenka, brokolica/mrkva

streda

raňajky	praženica, zelenina
desiata	banány s javorovým sirupom
obed	hovädzie varené na zelenine s ryžou
olovrant	nízkotučný grécky jogurt
večera	zapekaný karfiol s cuketou

štvrtok

raňajky	nízkotučný jogurt s ovocím
desiata	miešané sušené ovocie
obed	cestoviny s kukuricou a tuniakom
olovrant	uhorkový šalát s mandľami
večera	kuracie mäso v bielku so zeleninou

piatok

raňajky	jemný tvaroh s chia, kokosom a ovocím
desiata	grepová šťava
obed	telacie mäso, baby zemiaky
olovrant	jogurt so zeleninou
večera	zapekaný hermelín, miešaná zelenina

sobota

raňajky	šunka, syr, proteínový chlieb, zelenina
desiata	bielkovinový proteín - nápoj
obed	hovädzí guláš s ryžou basmati
olovrant	nízkotučná mozzarella s paradajkami
večera	plnené kuracie prsia, cvikla s jablkom

nedel'a

raňajky	varené vajíčka, zelenina
desiata	čerstvé ovocie
obed	kuracie mäso na bylinkách, dusená cuketa, pečené batáty
olovrant	zmes orieškov
večera	polievka z červenej šošovice, jogurt