

BUM BUM Elektrický stimulátor svalů

BUM BUM VÝZVA NA 30 DNÍ

OBSAH

NÁVOD NA POUŽITÍ	4
Cvičební plán	8
VÝŽIVOVÝ PLÁN	19



Distributor:



MediaShop GmbH 600 10,
Depo Brno 71., P.O. Box. 9,
Tel.: 420 234 261 900
www.mediashopcz.eu

ELEKTRICKÝ STIMULÁTOR SVALŮ + ELEKTRICKÝ STIMULÁTOR SVALŮ



EMS 4.0



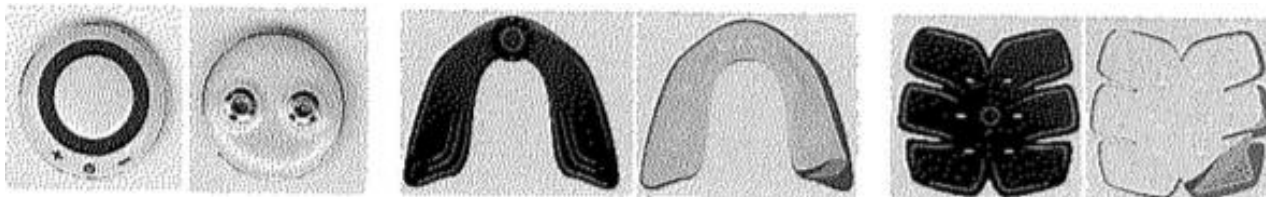
15 úrovní intenzity



23 MINUTES PER DAY

23 minut denne

ZOZNAM ČASTÍ



Hlavní jednotka (přední panel a tlačítka) Svalová polštář + průhledný ochranný film Podložka břišní svaloviny + průhledný ochranný film

Hlavní jednotka (zadní panel)

ČO JE TECHNOLOGIA EMS?

Elektrická svalová stimulace (EMS) je indukce svalové kontrakce elektrickými impulsy. Pulsy napodobují aktivitu centrálního nervového systému na kontrakci svalov. Táto osvědčená technologie představuje účinný a aktivní způsob budování svalů.

INŠTALÁCIA BATÉRIE

Toto zařízení vyžaduje baterii CR2032 (dodává se).
1. Opatrně odstraňte víko vložením hřebíku nebo malého, ostrého předmětu do mezery.
2. Vložte baterii + označením směrem nahoru
3. Nasaďte kryt zarovnáním s otvory.



připojení polštářku



1. Připojte polštář k hlavní jednotce.
2. Po každém použití znovu připevněte ochrannou fólii. Gélové polštářky se mohou používat po dlouhou dobu, pokud jsou udržovány čisté (gelové polštářky držte mimo prachu a nečistot). Pokud je povrch znečištěný, vyčistěte povrch vlhkým hadříkem.

7. Automatický program ::

- Tento program trvá cca. 23 minut.- Spotřebič se automaticky vypne po pěti sekundách, pokud jste ho zacházeno na své tělo.- Stisknutím tlačítka ON / OFF vypněte přístroj před ukončením automatického programu.- Jakmile stimulator vypne dejte polštáře dolů z kůže.



OBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Tento elektrický stimulator svalů nepoužívejte pro jiné účely, než na které jsou uvedeny v této příručce.- Nepoužívejte spotřebič v blízkosti srdce nebo úst, na poškozené pokožce nebo na otevřených ránech.

- Nepoužívejte přístroj na vlhké pokožce nebo na vlhkých místech, jako jsou koupelny.

- Pouze pro vnější použití

- Nepoužívejte zařízení během spánku, jízdy nebo koupání..

POUŽITÍ

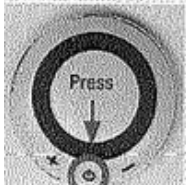
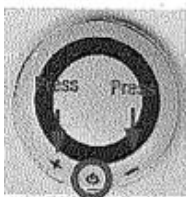
1. Doporučené použití: 1x denně.
2. Před použitím očistěte a osušte oblast svalů.
3. Nedotýkejte se povrchu gelu.
4. Gelové polštářky přilepte na hýždě ..
5. Csatlakoztassa a fő kiegészítők és kapcsolja be:
 - stisknutím tlačítka ON / OFF zapnete přístroj.
6. Regulace intenzity:
 - Zařízení má 15 úrovní intenzity (1-15).

slabé Silné



- stiskem tlačítek + a - zvýšte nebo snižte stupeň stimulace.

4-5



Nedovolte, aby se přístroj dostal do kontaktu s kovovými předměty, jako jsou spony na opasek nebo šperky.

Nepoužívejte produkt v následujících případech:

- Pokud máte implantát
- Pokud máte arytmiie, abnormální srdeční rytmy nebo problémy s elektronickým systémem, který reguluje konstantní srdeční rytmus.
- Pokud jste těhotná.
- Pokud máte záchvaty.
- Pokud máte rakovinu.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Zdroj napájení: 3V CR2032 lithiová baterie.




Frekvence impulsů: 4 - 35 Hz.





















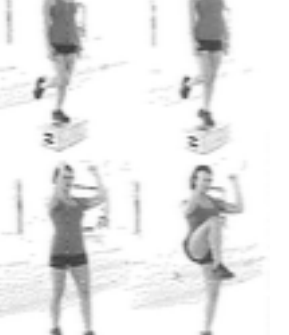
Distribuované Win Direct S.L., C / Córcega 299, 5º 3º, 08008 Barcelona, Španělsko. Místo původu: Čína.













































BUM BUM 30denní výzva
5 týdnů - týdně 3 dnů- 7 cvičení na trénink


Představujeme 30-denní cvičební program, který obsahuje cvičení, které vám pomohou zvýšit efektivitu BUM BUM a optimalizovat vaše výsledky. Doporučujeme vám, abyste mezi dny tréninku zahrnuli den odpočinku. Jakmile se dostanete do formy, můžete trénovat až 6 dní v týdnu na den voľna. **UPOZORNENIE:** Každé cvičení může mít zdravotní rizika. Než začnete s přístrojem trénovat, poraďte se se svým lékařem. Ak cítíte slabost nebo závratě, přestaňte přístroj okamžitě používat. Postupujte podle pokynů v tomto tréninkovém plánu.

<p>1. týden cvičení</p> <p>Cvičení opakujte 1 minutu za sebou oběma nohama. Po sérii 7 cviků si udělejte 1 minutovou přestávku. Opakujte každé cvičení 3 krát a takto skončíte s cvičením za 23 minut</p> <p>Potřebné vybavení: stopky, ručník a láhev s vodou.</p>	<p>Pondělí</p> <p>dotknutí prstů</p> <p>Dřep</p> <p>Opačný zdvih ruky -nohy</p> <p>Horolezectvo</p> <p>Lokty se opíráme a zvedáme nohu</p> <p>Zpětná erupce</p> <p>zvedání nohou</p>		<p>Středa</p> <p>Klíkanie se střídalo</p> <p>Výbuch</p> <p>boční střihání</p> <p>Skákání z dřepu rovnoměrnými nohama</p> <p>zvedání nohou</p> <p>Stíhání na pódiu</p> <p>Bazénový výtah jednou nohou</p>		<p>Pátek</p> <p>Opačný tah za kolena</p> <p>Dřep s bočním zdvihem</p> <p>skok žáby</p> <p>Burpee</p> <p>Zpětná erupce</p> <p>Bazénový výtah jednou nohou</p> <p>Ležadlo „Spiderman“</p>	
---	---	--	---	--	--	--

Cvičenie 2. týždňa	Pondělí		Středa		Pátek	
<p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p> <p>Cvičení 2. týdne</p> <p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p> <p>Cvičení 2. týdne</p> <p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p> <p>Cvičení 2. týdne</p> <p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p>	Spätná erupcia		Dotyk špičky		Erupce s bočními chodidly	
	Zdvíhanie nôh		Burpee		Opačný tah za kolena	
	Zdvíhanie nôh s ohnutým kolenom s bazénovým zdvihom		Naproti zvednutí ruky a nohy		podpora předloktí	
	Podpora predlaktia		Skákání z dřepu rovnoměrnými nohama		výbuch	
	Drep s bočným zdvihom		zvedání nohou		skok žáby	
	Opačný ťah za kolena		Zvedání nohou s ohnutým kolenem s bazénovým zdvihem		Stíhání na pódiu	
Spätná erupcia		Bazénový výtah s prodlouženými nohami		Kľákanie se střídalo		

Cvičenie 3. týždňa	Pondělí		Středa		Pátek	
<p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p>	Boční podpora předloktí		dřep		Burpee	
	Bazénový výtah s prodlouženými nohami		Dotyk špičky		erupce dozadu	
	Dřep s bočním zdvihem		Bazénový výtah s prodlouženými nohami		skok žáby	
	erupce dozadu		boční střihání		Zvedání nohou s ohnutým kolennem s bazénovým zdvihem	
	Podpora nohou v předloktí		Skákání z dřepu		podpora předloktí	
	Zvedání nohou zpět v podpoře předloktí		Naproti zvednutí ruky a nohy		Stíhání na pódiu	
	Boční podpora předloktí		dřep		Lehátko "Spiderman"	

Cvičenie 4. týždňa	Pondělí		Středa		Pátek	
<p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p>	sumo dřepy		výbuch		podpora předloktí	
	Erupce s bočními chodidly		horolezectví		Naproti zvednutí ruky a nohy	
	Lehátko "Spiderman"		Zvedněte zadní nohy v podpoře předloktí		zvedání nohou	
	Poklekl se střídajícími se nohama		Bazénový výtah s prodlouženými nohama		Burpee	
	erupce dozadu		Dřep s bočním zdvihem		Dotyk špičky	
	Skákání z dřepu		výbuch		Boční podpora předloktí	
sumo dřepy		horolezectví		podpora předloktí		

<p>Cvičenie v 5. týždni</p> <p>Cviky provádějte 1 minutu po sobě oběma nohama. Po sérii 7 cviků si dejte 1 minutu pauzu. Každou sérii cviků opakujte třikrát, abyste cvičení dokončili za 23 minut.</p>	<p>Pondělí</p> <p>podpora předloktí</p> <p>dřep</p> <p>Erupce s bočními chodidly</p> <p>Zvedání nohou v podpoře předloktí</p> <p>Bazénový výtah s prodlouženými nohami</p> <p>Zvedání nohou s ohnutým kolenem s bazénovým zdvihem</p> <p>Zpětná erupce</p>		<p>BUM BUM</p> <p>Pětítýdenní stravovací plán na hubnutí a spalování tuků. Pokud chcete zhubnout, spálit tuky a přetvářovat své tělo při posilování své postavy, doplňte svůj tréninkový plán stravovacím programem, který vám ukážeme níže.</p>
---	--	--	--

1. týden	Pondělí	Úterí	Středa	Štvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
snídaně	Voda 2 šálky (0 kcal), 1 velké vařené vejce (72 kcal). Rajčatová šťáva, s nízkým obsahem soli, 1 šálek (53 kcal). Vařené ovesné otruby s 1 ½ šálku (131 kcal). Celkové jídlo: 300 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkotučné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené vápníkem. Cereální vločky, obohacené proteinem, 1 šálek (170 kcal). Celkové jídlo: 300 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkotučné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celozrnný pšeničný chléb, 1 plátek (100 kcal). Mandlové máslo, ½ ek (50 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídlo: 300 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Salsa, připravená, 1 polievková lyžica (1 polievková lyžica) .1 tortilla vyrobená z celozrnné pšeničné múky (127 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Celkové jedlá: 223 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkotučné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené vápníkem. Cereální vločky, obohacené proteinem, 1 šálek (170 kcal). Celkové jídlo: 300 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Celozrnný pšeničný chléb, 1 plátek (100 kcal). Mandlové máslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). Odučnené mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacené vápníkem. Celkové jídla: 286 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Celozrnný pšeničný chléb, 1 plátek (100 kcal). 1 velké vařené vejce (72 kcal). Máslo, nesolené, 1/3 (34 kcal). Rajčatová šťáva, s nízkým obsahem soli, 1 šálek (53 kcal). Celkové jídlo: 259 kcal.
desátá	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, ½ ek (50 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídla: 105 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Sýrové tyčinky, nízkokalorické, 2 porce (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Řecký jogurt, přírodní, s nízkým obsahem tuku, 6 oz (100 kcal). 1 nektar (60 kcal). Celkové jídlo: 160 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, ½ ek (50 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). 1/2 sušené datle (33 kcal). Celkové jídlo: 138 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Vanilkový jogurt, s nízkým obsahem tuku, ½ šálku (104 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídlo: 164 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 15 dětských fazolí (velké) (79 kcal). Hummus, nízký obsah soli 2/2 ek (65 kcal). Celkové jídla: 144 kcal.
oběd	Voda 2 šálky (0 kcal). Dijonská hořčice, 1 lžička (5 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Celozrnný pšeničný chléb, 2 plátky (200 kcal). Rajče, 1/4 šálku (8 kcal). Kuřecí prsa pečené s 1 oz (47 kcal). Zralé sýry čedar, nakrájené na plátky (½ plátek) (55 kcal). Celkové jídla: 317 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Římský salát, 2/3 list (2 kcal). Olivový olej, majonéza (nízkokalorická), ½ ek (25 kcal). Tuňák, extra sůl, ve vlastní šťávě, 3 oz (84 kcal). 1 celozrnná pšeničná mouka pita (malá) (74 kcal). 15 baby mrkev (velké) (79 kcal). Celkové jídla: 284 kcal.	Extra panenský olivový olej, 1/2 (60 kcal). Rumunský salát, 2 šálky (16 kcal). T-bone hovězí steak, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Ledový čaj (zelený čaj) 16 fl oz (0 kcal). 1 celozrnná pšeničná mouka pita (malá) (74 kcal). Octem balsamico ½ ek (7 kcal). Celkové jídla: 264 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 1/2 celozrnná pšeničná mouka vyrobená z tortilly (191 kcal). Recept: Vepřový řízek, 1 porce, 75 kcal). Celkové jídla: 266 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Libové vepřové maso, dušené, 3 oz (122 kcal). Octem balsamico ½ ek (7 kcal). Římský salát s 2 šálky (16 kcal). 1 celozrnná pšeničná mouka pita (malá) (74 kcal). Celkové jídlo: 259 kcal.	Kuřecí prsa pečené s 1 oz (47 kcal). Ledový čaj (zelený čaj) 16 fl oz (0 kcal). 1 celozrnná pšeničná mouka z tortilly (127 kcal). Recept: quinoa a černé fazole, ½ porce (134 kcal). Celkové jídla: 308 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 celozrnná pšeničná mouka z tortilly (127 kcal). Dijonská hořčice, 1 lžička (5 kcal). Krutí prsa, smažené, 3oz (116 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Rajče, 1/4 šálku (8 kcal). Celkové jídlo: 258 kcal.
svačina	Voda 2 šálky (0 kcal). Čokoládové sušenky proteinových plátků s nízkým carb ½ (111 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 166 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídlo: 141 kcal..	Voda 2 šálky (0 kcal). 15 dětských fazolí (velké) (79 kcal). Hummus, nízký obsah soli 2/2 ek (65 kcal). Celkové jídla: 144 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Čokoládové sušenky proteinových plátků s nízkým carb ½ (111 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 166 kcal	15 baby mrkev (velké) (79 kcal). Hummus, nízký obsah soli 2/2 ek (65 kcal). Celkové jídla: 144 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, ½ ek (50 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídla: 105 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 6 jahod (velké) (35 kcal) .Grecký jogurt, přírodní, s nízkým obsahem tuku, 9 oz (151 kcal). Celkové jídla: 186 kcal.
večeře	Voda 2 šálky (0 kcal). Dušená ryba 1 ½ oz (47 kcal). Květák, vařený, bez soli, 4 růže (30 kcal). Quinoa, vařené, ½ šálku (111 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal) .Celková jídlo: 228 kcal.	T-bone hovězí steak, grilovaný, 1 ½ oz (80 kcal). ječmen, vařený v 2/3 šálků (129 kcal). Kel vařený, bez soli 2/3 šálku, nasekaný (24 kcal). Máslo, nesolené, 1/3 (34 kcal). Celkové jídla: 267 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 tortilla z celozrnné pšeničné mouky z tortilly (127 kcal). Krabí maso, 1 porce, 75 kcal). Celkové jídlo: 202 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Libové vepřové maso, dušené, 2 oz (81 kcal) .Kel, vařený, bez soli 1/3 šálku, nasekaný (12 kcal). Bílé fazole vařené bez soli, 2/3 šálku (170 kcal). Celkové jídla: 267 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Kuřecí prsa pečené s 1 oz (47 kcal) .Kel, vařený, bez soli 2/3 šálku, nasekaný (24 kcal). Recept: quinoa a černé fazole, ½ porce (134 kcal). Celkové jídlo: 253 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Letní tykve, vařené bez soli, ½ šálku, nakrájené (18 kcal). Divoká rýže vařená v 2/3 šálách (110 kcal). Losos, dušená s 1 ½ oz (65 kcal). Máslo, nesolené, 1/3 (34 kcal). Celkové jídla: 227 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kuřecí prsa pečené s 1 oz (47 kcal). Květák, vařený, bez soli, 6 růžiček (45 kcal). Quinoa, vařené, 3/4 šálku (167 kcal). Celkové jídla: 283 kcal.
dezert	Voda 2 šálky (0 kcal). Ovocný jogurt, nízký obsah tuku, ½ šálku (8 fl oz) (116 kcal). 4 jahody (velké) (23 kcal). Celkové jídlo: 139 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Vanilkový jogurt, s nízkým obsahem tuku, ½ šálku (104 kcal). 1 sušená datle (66 kcal). Celkové jídlo: 170 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Borůvky (1/2 šálku (31 kcal). Vanilkový jogurt, nízký obsah tuku, ½ šálku (104 kcal). Celkové jídlo: 170 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Borůvky (1/2 šálku (31 kcal). Vanilkový jogurt, nízký obsah tuku, ½ šálku (104 kcal). Celkové jídlo: 170 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). 4 jahody (velké) (23 kcal). Celkové jídlo: 145 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 sušené datle (66 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). Celkové jídlo: 170 kcal.
Denně spolu:	1.247 kcal	1.231 kcal	1.231 kcal	1.248 kcal	1.235 kcal	1.235 kcal	1.264 kcal

2. týždeň	pondělí	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
snídaně	Voda 2 šálky (0 kcal), 1 veľké vařené vejce (72 kcal). Rýže, nesolená, vařená, 1 šálek (127 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Celkové jídla: 255 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Celozrnná rýžová mouka, 1 oz (113 kcal). Odtučněné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Cereální vločky, obohacené proteínem, 1 šálek (170 kcal). Celkové jídla: 255 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkoúčinné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). Mandlové máslo, 1/3 (33 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídla: 279 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Salsa, připravená, 2 t (10 kcal). Míchaná vejce, 1 (velké) (91 kcal). Voda 2 šálky (0 kcal). 1 kukuřičná tortilla (58 kcal). Vaječný protein, vařený, 4 (velký) (69 kcal). Celkové jídla: 228 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Celozrnná rýžová mouka, 1 oz (113 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Nízkoúčinné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celkové jídla: 255 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, 1/2 t (50 kcal). Celozrnný rýžový chléb, nízká sůl, bezlepkový, 1 plátek (100 kcal). Odstředěné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celkové jídla: 236 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Míchaná vejce (1 velké) (91 kcal). Pšeničný chléb, 1 řez (120 kcal). Odstředěné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celkové jídla: 297 kcal.
desátá	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celozrnný preclík, nesolených, bezlepkový, 6 kusů (60 kcal). Celkové jídla: 120 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, 1 polévková lžice (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Víšňový vanilkový jogurt, nízkokalorické 4 oz (53 kcal). Celkové jídlo: 143 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jídlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, 1 polévková lžice (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Víšňový vanilkový jogurt, nízkokalorický, 4 oz (53 kcal). 2 nektarinky (120 kcal). Celkové jídlo: 173 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 15 baby mrkve (velké) (79 kcal). Hummus, nízký obsah soli 3 (78 kcal). Celkové jídlo: 157 kcal.
oběd	Voda 2 šálky (0 kcal). Rajče, 1/4 šálku (8 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Smažená kuřecí prsa 2 oz (95 kcal). Dijonská hořčice, 1 lžička (5 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). Zralé sýry čedar, nakrájené na plátky, s 1 plátkem (110 kcal). Celkové jídla: 320 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuňák, bez soli, ve vlastní šťávě, 3 oz (84 kcal). Římský salát s 3 listy (3 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). 8 baby mrkve (velké) (42 kcal). Olivový olej, majonéza (nízkokalorická), ½ ek (25 kcal). Celkové jídla: 282 kcal.	T-bone hovězí steak, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Octem balsamico ½ ek (7 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/2 (60 kcal). Ledový čaj (zelený čaj) 16 fl oz (0 kcal). Žemle, bezlepkové (1) (80 kcal). Kel, 1 šálek, nasekaná. Celkové jídla: 294 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kuřecí prsa, pečené 2 oz (95 kcal). Kel, vařený, bez soli 1 šálek, nasekaná (36 kcal). Quinoa a černé fazole, ½ porce (134 kcal). Celkové jídla: 265 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Housky, bezlepkové (1) (80 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Balsamický ocet 1 t (14 kcal). Libové vepřové maso, dušené, 2 oz (81 kcal). Zelí, 1 šálek, sekaná (33 kcal). Celkové jídla: 248 kcal.	Kapustový salát s kuřecím masem, 1 porce (262 kcal). 1 houska, bezlepková (80 kcal). Ledový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Celkové jídla: 342 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Rajče, 1/4 šálku (8 kcal). Krutí prsa, pečené, 3oz (116 kcal). Dijonská hořčice, 1 lžička (5 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). Celkové jídla: 231 kcal.
svačina	Voda 2 šálky (0 kcal). 6 rýžových plátků, bez soli, bez lepku (52 kcal). Nízkoúčinné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celkové jídlo: 138 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). 10 viacjadierkových rýžových plátků (87 kcal). 1 nektar (60 kcal). Celkové jídlo: 147 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hummus, nízký obsah soli 2 t (52 kcal). 10 baby mrkev (velké) (53 kcal). 5 viacjadierkových rýžových plátků (43 kcal). Celkové jídla: 144 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Arašidové máslo, jemné, bez soli, 1/3 (31 kcal). 5 viacjadierkových rýžových plátků, bezlepkových (43 kcal). Nízkoúčinné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacená vápníkem. Celkové jídlo: 160 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Hummus, nízký obsah soli 2 t (52 kcal). 5 viacjadierkových rýžových plátků, bezlepkových (43 kcal). 5 baby mrkev (velké) (26 kcal). Celkové jídlo: 121 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Sýrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porce (50 kcal). Celkové jídla: 105 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 4 jahody (velké) (23 kcal). Mandlové lupínky, ½ oz (77 kcal). Víšňový vanilkový jogurt, nízkokalorický, 4 oz (53 kcal). Celkové jídlo: 153 kcal.
večeře	Voda 2 šálky (0 kcal). Dušená ryba 2 oz (83 kcal). Květák, vařený, bez soli, 4 růže (30 kcal). Quinoa, vařená, ½ šálku (111 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Celkové jídla: 264 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). T-bone hovězí steak, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Kel, vařená, bez soli 2 šálky, nasekaná (73 kcal). Brambory, vařená, bez soli, ½ šálku (68 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Celkové jídlo: 288 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kel, vařený, bez soli 1/3 šálku, nasekaná (12 kcal). Kuřecí prsa, pečená, 2 oz (95 kcal). Recept: quinoa a černé fazole, ½ porce (134 kcal) .Jedná: 302 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Libové vepřové maso, dušené, 2 oz (81 kcal). Bílé fazole, vařená bez soli, 1/3 šálku (85 kcal). Divoká rýže vařená v 2/3 šálkách (110 kcal). Kel, vařený, bez soli 1 ½ šálku, mleté (55 kcal). Celkové jídla: 276 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Zelň salát s kuřecím masem, 1 porce (262 kcal). Quinoa, vařená, 1/3 šálku (74 kcal). Celkové jídla: 336 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Divoká rýže vařená v 1/3 šálku (55 kcal). Losos, dušený s 1 ½ oz (65 kcal) Tykev, vařená bez soli, 2 šálky, nakrájená (72 kcal). Celkové jídla: 214 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Quinoa, vařená, 1/2 šálku (111 kcal). Brokolice vařená bez soli 1 ½ stopky (19 kcal). Pečené kuřecí prsa 2 oz (95 kcal). Celkové jídla: 225 kcal.
Dezert	Voda 2 šálky (0 kcal). 8 jahod (velké) (46 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). Celkové jídlo: 127 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Víšňový vanilkový jogurt, nízkokalorické 4 oz (53 kcal). 1 sušená datle (66 kcal). Celkové jídlo: 143 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Ostružiny 1/2 šálku (31 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, nízký obsah tuku (1%), ½ šálku (81 kcal) Celkové jídlo: 102 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Víšňový vanilkový jogurt, nízkokalorický, 4 oz (53 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Celkové jídlo: 143 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1/2 banán (malý) (45 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). Stravování spolu: 126kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, nízký obsah tuku (1%), 1 šálek (162 kcal). 4 jahody (velké) (23 kcal). Celkové jídla: 186 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1/2 banán (malý) (45 kcal). Hrudkovitý čerstvý sýr, nízký obsah tuku (1%), 3/4 šálku (122 kcal). Celkové jídla: 167 kcal.
Denně spolu:	1.224 kcal	1.270 kcal	1.233 kcal	1.213 kcal	1.241 kcal	1.256 kcal	1.264 kcal

3. týždeň	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
snídaně	Voda 2 šálky (0 kcal), 1 veľké vařené vejce (72 kcal). Rýže, nesolená, vařená, 1 šálek (127 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Celkové jídla: 255 kcal ..	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Mandlový kokosový nápoj, neslazený, obohatený vápníkem, 1 ¼ šálek (59 kcal). Celozrnná rýžové lupínky, 1 šálek (124 kcal). Celkové jídlo: 239 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Mandlový kokosový nápoj, neslazený, obohatený vápníkem, 1 ¼ šálek (59 kcal). Celozrnná rýžové lupínky, 1 šálek (124 kcal). Celkové jídlo: 239 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Salsa, připravená, 2 t (10 kcal). Míchaná vejce, 1 (velké) (91 kcal). 1 kukuřičná tortilla (58 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Celkové jídla: 215 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Mandlový kokosový nápoj, neslazený, obohatený vápníkem, 1 šálek (47 kcal). Celozrnná rýžové lupínky, 1 šálek (124 kcal). Celkové jídla: 227 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomerančová šťáva, ½ šálku (56 kcal). Mandlové máslo, 1 polévková lžice (100 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bez soli, bezlepkový, 1 plátek (100 kcal). Celkové jídlo: 256 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Ananasová šťáva, ½ šálku (65 kcal). Míchaná vejce (1 velké) (91 kcal). Celozrnný chléb z rýžové mouky bezlepkový, s nízkým obsahem soli, 1 plátek (100 kcal). Celkové jídlo: 256 kcal.
desátá	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarínka (60 kcal). Celozrnný preclík, nesolených, bezlepkový, 10 kusů (100 kcal). Celkové jídlo: 160 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, 1 polévková lžice (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, 1 polévková lžice (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarínka (60 kcal). Celozrnný preclík, nesolených, bezlepkový, 8 kusů (80 kcal). Celkové jídlo: 140 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandlové máslo, 1 polévková lžice (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jídlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarínka (60 kcal). Kokosové mléko jogurt, 4 oz (80 kcal). Celkové jídlo: 140 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 16 baby mrkev (velké) (84 kcal). Hummus, nízký obsah soli 2 t (52 kcal). Celkové jídlo: 136 kcal.
oběd	Voda 2 šálky (0 kcal). Rajče, 1/4 šálku (8 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Kuřecí prsa, pečené 1 ½ oz (71 kcal). Vegan Cheddar sýr, sójový, 1 oz (71 kcal). Dijonská hořčice, 1 lžička (5 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). Celkové jídla: 257 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuňák, bez soli, ve vlastní šťávě, 3 oz (84 kcal). Bezvaječných veganská majonéza, nízkokalorická, 1 polévková lžice (35 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). 8 baby mrkve (velké) (42 kcal). Celkové jídla: 263 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuňák, bez soli, ve vlastní šťávě, 3 oz (84 kcal). Bezvaječných veganská majonéza, nízkokalorická, 1 polévková lžice (35 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Celozrnný rýžový chléb, bezlepkový, bez soli, 1 plátek (100 kcal). 8 baby mrkve (velké) (42 kcal). Celkové jídla: 263 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kuřecí prsa, smažené, 2 oz (95 kcal). Žebrované, vařené, bez soli 1/2 šálku, nasekané (18 kcal). Quinoa a černé fazole, ½ dávky (134 kcal). Celkové jídlo: 247 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Housky, bezlepkové (1) (80 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajové lžičky (40 kcal). Balsamický ocet 2 lžice (9 kcal). Římský salát, 2 šálky (16 kcal). Libové vepřové maso, dušené, 3 oz (122 kcal). Celkový počet jídel: 267 kcal.	Kale salát s kuřecím masem, 1 porce (262 kcal). 1/2 housky, bez lepku (40 kcal). Ledový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Celkový počet jídel: 302 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Rajčata, 1/4 šálku (8 kcal). Krutí prsa, pečené, 3 oz (116 kcal). Dijonská hořčice, 1 čajová lžička (5 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Celozrnný chléb z rýžové mouky, bezlepkový, s nízkým obsahem soli, 1 plátek (100 kcal). Celkový počet jídel: 231 kcal.
snack	2 šálky vody (0 kcal). 9 plátků viacsemennej nafouknuté rýže, bez soli, bez lepku (78 kcal). Mandlově-kokosový nápoj, neslazený, obohatený vápníkem, 1 šálek (47 kcal). Celkové jídla: 125 kcal	2 šálky vody (0 kcal). 8 plátků nafouknuté rýže, nesolených, bezlepkových (69 kcal). 1 nektarínka (60 kcal). Celkový počet jídel: 129 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 8 plátků nafouknuté rýže, nesolených, bezlepkových (69 kcal). 1 nektarínka (60 kcal). Celkový počet jídel: 129 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Arašidové máslo, vynikající, bez soli, 1/2 čajové lžičky (47 kcal). 6 viacsemenných nafouknutých plátků rýže, nesolených, bezlepkových (52 kcal). Mandlově-kokosový nápoj, neslazený, obohatený vápníkem, 1 šálek (47 kcal). Celkové jídlo: 146 kcal	nafouknuté nafouknuté rýže, nesolených, bezlepkových (69 kcal). 8 dětských cvíklek (velká) (42 kcal). Celkové jídlo: 163 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Veganský čedarového sýr, bez sóji, 1 oz (71 kcal). Celkové jídlo: 126 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 6 zrn jahod (velké) (35 kcal). Mandlové hobliny, 1/4 oz (77 kcal). Jogurt z kokosového mléka, 4 oz (80 kcal). Celkový počet jídel: 153 kcal.
večeře	2 šálky vody (0 kcal). Dušená ryba 3 oz (94 kcal). Květák, vařený, bez soli, 4 růže (30 kcal). Quinoa, vařená, 1/3 šálku (74 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajové lžičky (40 kcal). Celkový počet jídel: 238 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Hovězí steak z T-bone, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Žebrované, vařené, bez soli 1/2 šálku, nasekané (18 kcal). Brambory, vařené, bez soli, 1 šálek (136 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajové lžičky (40 kcal). Celkový počet jídel: 301 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Hovězí steak z T-bone, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Žebrované, vařené, bez soli 1/2 šálku, nasekané (18 kcal). Brambory, vařené, bez soli, 1 šálek (136 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajové lžičky (40 kcal). Celkový počet jídel: 301 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Libové vepřové maso, dušené, 3 oz (122 kcal). Bílé fazole, vařená, bez soli, 1/3 šálku (85 kcal). Divoká rýže, vařená, 1/2 šálku (85 kcal). Žebrované, vařené, bez soli ½ šálku, nasekané (18 kcal). Celkový počet jídel: 308 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kale salát s kuřecím masem, 1/2 porce (131 kcal). Quinoa, vařená, 1/2 šálku (111 kcal). Celkový počet jídel: 242 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Divoká rýže, vařená, 3/4 šálku (124 kcal). Losos, opružený na 3 oz (130 kcal). Letní dýně, vařená, bez soli, 3/4 šálku, nakrájená na plátky (27 kcal). Celkové jídla: 261 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Quinoa, vařená, 1/2 šálku (111 kcal). Brokolice, vařená bez soli 2/3 stopky (9 kcal). Kuřecí prsa, smažené 3 oz (142 kcal). Celkový počet jídel: 262 kcal.
Snack	2 šálky vody (0 kcal). Jahody, 2 šálky (92 kcal). Plátky kešu mandlí s lněnými semínky, ½ plátky	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Jogurt z kokosového mléka, 4 oz (80 kcal). Celkové jídla: 170 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Jogurt z kokosového mléka, 4 oz (80 kcal). Celkové jídla: 170 kcal	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Jogurt z kokosového mléka, 4 oz (80 kcal). Celkové jídla: 170 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Plátky kešu mandlí s lněnými semínky, ½ plátky (95 kcal).	2 šálky vody (0 kcal). Jahody, 4 (velké) (23 kcal). Citronový sorbet, ¾ šálku (105 kcal). Celkový počet jídel: 128 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1/2 banánu (malý) (45 kcal). 1 mandlový kešu plátek s lněným semínkem (190 kcal).

	(95 kcal). Celkové jídlo: 187 kcal.						
Celkem za den	1.222 kcal	1.257 kcal	1.233 kcal	1.213 kcal	1.239 kcal	1.233 kcal	1.273 kcal
4. týden	Pondělí	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Snídaně	Voda 2 šálky (0 kcal), rozinky, bez pecek, ¼ šálek, balené (123 kcal). Řecký jogurt, přírodní, s nízkým obsahem tuku, 4 oz (67 kcal). Tradiční kaše bez lepku, ½ šálku (63 kcal). Celkem jídla: 253 kcal.	1 šálek vody (0 kcal). Míchaná vejce, 1 (velké) (91 kcal). Odstředěné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené o vápník. Křupavé rýžové vločky 2/3 šálku (67 kcal). Celkový počet jídel: 288 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Odstředěné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené o vápník. Jahody, 4 (velké) (23 kcal). Anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové, ½ (75 kcal). Celkový počet jídel: 275 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Míchaná vejce, 1 (velké) (91 kcal). Rožinka, bez jadérek, ¼ šálku, balené (123 kcal). Kukuřičná kaše, bez soli, 1/3 šálku (82 kcal). Celkový počet jídel: 276 kcal.	1 šálek vody (0 kcal). Odstředěné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené o vápník. Míchaná vejce, 1 (velké) (91 kcal). Křupavé rýžové vločky 1/2 šálku (50 kcal). Celkové jídlo: 271 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové, ½ (75 kcal). Arašídové máslo, vynikající, nesolené, 1 polévková lžice (94 kcal). Odstředěné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacené o vápník. Celkové jídlo: 255 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Odstředěné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacené o vápník. Celkové jídlo: 252 kcal.
Deset	1 šálek vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Arašídové máslo, lahodné, nesolené, 1 polévková lžice (94 kcal). Kokosová voda, ½ šálku (23 kcal). Celkem jídla: 172 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 oranžová (69 kcal). Celozrnné preclíky, nesolené, bez lepku, 8 kusů (80 kcal). Celkové jídlo: 149 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Celozrnné preclíky, nesolené, bez lepku, 6 kusů (60 kcal). Celkový počet jídel: 150 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 oranžová (69 kcal). Lískové ořechy, nesolené, bez tuku, toastované, ½ oz (83 kcal). Celkové jídlo: 152 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Arašídové máslo, vynikající, nesolené, 1 polévková lžice (94 kcal). Celozrnné preclíky, nesolené, bez lepku, 2 kusy (20 kcal). Celkový počet jídel: 162 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové, ½ (75 kcal). Arašídové máslo, vynikající, nesolené, 1 polévková lžice (94 kcal). Odstředěné mléko, 1 šálek (86 kcal) obohacené o vápník. Celkové jídlo: 255 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Celer, 6 polovin (38 kcal). Arašídové máslo, vynikající, nesolené, 1 polévková lžice (94 kcal). Celkové jídlo: 132 kcal.
Oběd	2 šálky vody (0 kcal). Římský salát se 2 listy (2 kcal). Hummus s nízkým obsahem soli, 1 polévková lžice (26 kcal). Chléb, bez lepku, 1 plátek (87 kcal). Krutí prsa, smažená, 4 oz (154 kcal). Celkem jídla: 269 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kuřecí prsa, smažené, 2 oz (95 kcal). ¼ avokádo (80 kcal). Rajčata, ¼ šálku (8 kcal). Ledový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Hamburgerové žemle, bez lepku, ½ (95 kcal). Olivový olej, majonéza (s nízkým obsahem kalorií), ½ ek (25 kcal). Celkový počet jídel: 303 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Olivový olej, majonéza (s nízkým obsahem kalorií), 1 polévková lžice (49 kcal). Tuňák, mimořádně nízký obsah soli, ve vlastní šťávě, 4 oz (112 kcal). Chléb, bezlepkový, 1 plátek (87 kcal). Římský salát s 2 listy (2 kcal). Celkové jídlo: 250 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kuřecí prsa, smažené, 2 oz (95 kcal). Veganské fajitas, ½ dávky (188 kcal). Celkový počet jídel: 283 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Hummus, málo solený, 1 polévková lžice (26 kcal). ¼ avokádo (80 kcal). Hamburgerové žemle, bez lepku, ½ (95 kcal). Rajčata, ¼ šálku (8 kcal). Krutí prsa, pečené, 2 oz (77 kcal). Celkový počet jídel: 266 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Rýžové nudle, vařené, 1/2 šálku (95 kcal). Zelené fazole, vařené, bez soli, 1 šálek (44 kcal). Recept: středomořské kuřecí maso, 1 porce (186 kcal). Spolu jídlo: 232kcal.	Ledový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Rajčata, ¼ šálku (8 kcal). Římský salát se 4 listy (4 kcal). Extra hubená šunka, slaná, nakrájená na plátky, 1 plátek (28 kcal). Chléb, bezlepkový, 2 plátky (174 kcal). Olivový olej, majonéza (s nízkým obsahem kalorií), ½ ek (25 kcal). Celkový počet jídel: 239 kcal.
Svačina	1 šálku vody (0 kcal). Celozrnné praclíky, nesolené, bez lepku, 2 kusy (20 kcal). ½ banánu (malý) (45 kcal). Odstředěné mléko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohacené vápníkem. 195 kcal	2 šálky vody (0 kcal). Višňový vanilkový jogurt, 6 oz (80 kcal). Meloun cantaloupe, 1 sklenice, riskován (53 kcal). Celkové jídlo: 133 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Celer, 5 polovin (32 kcal). Hummus, málo solený, 2 lžice (52 kcal). Sýrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porce (50 kcal). Celkový počet jídel: 134 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Celozrnné preclíky, nesolené, bez lepku, 2 kusy (20 kcal). ½ jablka (malé) (28 kcal). Odstředěné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené o vápník. Celkový počet jídel: 178 kcal	2 šálky vody (0 kcal). Maliny, ½ šálku (32 kcal). Celozrnná rýžová bílkovina, ½ oz (54 kcal). Třešňový vanilkový jogurt, 4 oz (53 kcal). Celkové jídla: 139 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Lískové ořechy, nesolené, bez tuku, toastované, 3/4 oz (124 kcal). Celkové jídlo: 179 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Třešňový vanilkový jogurt, 4 oz (53 kcal). Celkové jídla: 160 kcal.
Večeře	2 šálky vody (0 kcal). Karfiol, vařený, bez soli, 3 ruže (12 kcal). Tuniak v pare, 3 oz (111 kcal). Divoká ryža, vařená, 1/3 šálky (55 kcal). Šošovka, vařená, bez soli, ¼ šálky (57 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajovej lyžičky (40 kcal). Celkový počet jedál: 275 kcal. Celkem jídla: 275 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Zelené fazole, vařené, bez soli, 2 šálky (88 kcal). Kořen jámu, vařený nebo smažený, bez soli, ½ šálku (79 kcal). Hovězí steak z T-bone, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Celkový počet jídel: 274 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Veganské fajitas, ½ dávky (188 kcal). 1 kukuřičná tortilla, bez soli (58 kcal). Celkový počet jídel: 246 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Chřest, vařená, 8 vláken (26 kcal). Divoká ryže, vařená, ½ šálku (83 kcal). Hovězí steak z T-bone, grilovaný, 3 oz (161 kcal). Celkové jídla: 270 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Rýžové nudle, vařené, ¼ šálku (48 kcal). Květák, vařený, bez soli, 6 růží (25 kcal). Recept: středomořské kuřecí maso, 1 porce (186 kcal). Celkový počet jídel: 259 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Losos, opružený na 3 oz (130 kcal). Chřest, vařená, 8 vláken (26 kcal). Divoká ryže, vařená, 3/4 šálku (124 kcal). Celkový počet jídel: 280 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kuřecí prsa, smažené, 3 oz (142 kcal). Zelené fazole, vařené, bez soli, 2 šálky (88 kcal). Kořen jámu, vařený nebo smažený, bez soli, ½ šálku (79 kcal). Celkový počet jídel: 309 kcal.

Svačina	2 šálky vody (0 kcal). Meloun meloun, 1 ½ šálku, riskovaný (80 kcal). Celkový počet jídel: 80 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Jahody, 4 (velké) (23 kcal). Zrnitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). Celkový počet jídel: 104 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Třešňový vanilkový jogurt, 8 oz (107 kcal). Maliny, 1 šálek (64 kcal). Celkové jídlo: 171 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Zrnitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). Jahody, 1 (velká) (6 kcal). Celkový počet jídel: 87 kcal.	1 šálek vody (0 kcal). Rozmanité sušené ovoce, 1 sáček (80 kcal). ½ banánu (malý), 45 kcal. Celkové jídla: 125 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Víšňový vanilkový jogurt, 6 oz (80 kcal). Jahody, 8 (velké) (46 kcal). Celkové jídlo: 126 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Ledový jogurt s sójovo-vanilkovým krémem, 1 šálek (80 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Celkové jídla: 170 kcal.
Celkem za den	1.244 kcal	1.251 kcal	1.226 kcal	1.246 kcal	1.242 kcal	1.235 kcal	1.262 kcal

5. týždeň	Pondělí	Uterý	Hotovo!
snídaně	Voda 2 šálky (0 kcal), vejce, vařené 1 (velká) (72 kcal). Rýže, bez soli, vařená, 1 šálek (127 kcal). Pomerančový džus, ½ šálku (56 kcal).	1 šálek vody (0 kcal). Odstředěné mléko, 1 ½ šálku (130 kcal) obohacené o vápník. Pomerančový džus, ½ šálku (56 kcal). Amarantové vločky, 1 šálek (100 kcal).	TO JE SKVĚLÉ! ÚSPĚŠNÝ! BLAHOPŘEJEME K ÚSPĚŠNÉ IMPLEMENTACI JEDNOTNÉHO PLÁNU 30 DNÍ.
desátá	Celkové jídlo: 255 kcal.	Celkový počet jedál: 286 kcal.	
oběd	1 šálka vody (0 kcal).	2 šálky vody (0 kcal). Mandlové máslo, 1/3 čajové lžičky (33 kcal). Alma 1 (malá) (55 kcal). Sýrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porce (50 kcal). Celkové jídlo: 138 kcal.	Připomínejte ZÁZNAM ZÁVĚREČNÉHO A NOVÁ TABULKA TĚLESNÉ HMOTNOSTI.
snack	1 nektarinka (60 kcal). Zrnitý čerstvý sýr, s nízkým obsahem tuku (1%), ½ šálku (81 kcal). Celkové jídla: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuňák, extra nízký obsah soli, ve vlastní šťávě, 3 oz (84 kcal). Římský salát s 3 listy (3 kcal). Celozrnný chléb z rýžové mouky, bez lepku, s nízkým obsahem soli, 1 plátek (100 kcal). 8 dětských cvikiel (velká) (42 kcal). Celkový počet jídel: 229 kcal.	VYBERTE FOTKY PŘED A PO SROVNÁNÍ!
večeře	2 šálky vody (0 kcal). Kuřecí prsa, smažená, 3 oz (142 kcal). Rajčata, ¼ šálku (8 kcal). Římský salát se 4 listy (4 kcal). Dijonská hořčice, 1 čajová lžička (5 kcal). Celozrnný chléb z rýžové mouky, bez lepku, s nízkým obsahem soli, 1 plátek (100 kcal). Celkový počet jídel: 259 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 10 viacsemenných nafouknutých plátků rýže, nesolených, bezlepkových (87 kcal). 1 nektarinka (60 kcal).	
snack	1 šálek vody (0 kcal). Sýrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porce (50 kcal). Mandlové máslo, ½ ek (50 kcal). 5 viacsemenných nafouknutých plátků rýže, nesolených, bezlepkových (43 kcal). Celkové jídla: 143 kcal.	Celkové jedlo: 147 kcal.	
Spolu za den	1.237 kcal	1.243 kcal	

Krajina výroby: Čína