

BUM BUM

Elektrický stimulátor svalov

BUM BUM VÝZVA NA 30 DNÍ

OBSAH

NÁVOD NA POUŽITIE.....	4
CVIČEBNÝ PLÁN.....	8
VÝŽIVOVÝ PLÁN.....	19



Distribútor:



MediaShop GmbH 930 07,
Medved'ov, Post Box 17,
Tel.: 421 220 990 800
www.mediashopskeu

ELEKTRICKÝ STIMULÁTOR SVALOV+ ELEKTRICKÝ STIMULÁTOR SVALOV



EMS 4.0

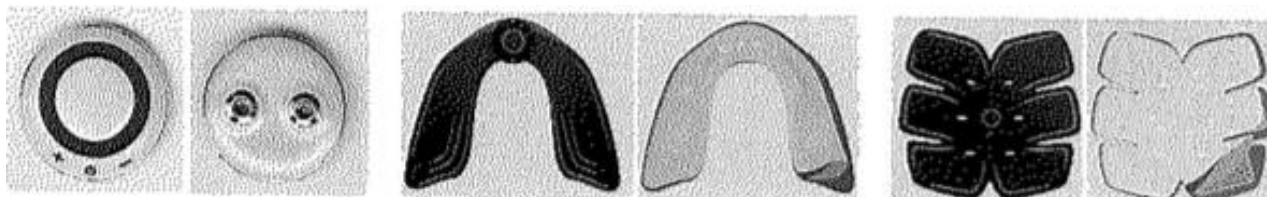


15 úrovní intenzity



23 minút denne

ZOZNAM ČASTÍ



Hlavná jednotka (predný panel a tlačidlá)

Svalová vankúš + priehľadný ochranný film

Podložka brušnej svaloviny + priehľadný ochranný film

Hlavná jednotka (zadný panel)

ČO JE TECHNOLOGIA EMS?

Elektrická svalová stimulácia (EMS) je indukcia svalovej kontrakcie elektrickými impulzmi. Pulzy napodobňujú aktivitu centrálného nervového systému na kontrakciu svalov. Táto osvedčená technológia predstavuje účinný a aktívny spôsob budovania svalov.

INŠTALÁCIA BATÉRIE

Toto zariadenie vyžaduje batériu CR2032 (dodáva sa). 1. Opatrne odstráňte veko vložení klinca alebo malého, ostrého predmetu do medzery.

2. Vložte batériu + označením smerom nahor

3. Nasadte kryt zarovnaním s otvormi.



Pripojenie vankúšika

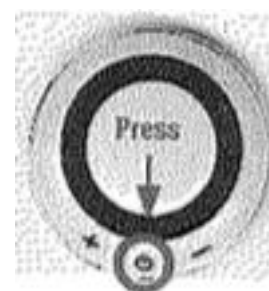


1. Pripojte vankúš k hlavnej jednotke.

2. Po každom použití znova pripevnite ochrannú fóliu. Gélové vankúšiky sa môžu používať po dlhú dobu, ak sú udržiavané čisté (gélové vankúšiky držte mimo prachu a nečistôt). Ak je povrch znečistený, vyčistite povrch vlhkou handričkou.

7. Automatický program::

- Tento program trvá cca. 23 minút.- Spotrebič sa automaticky vypne po piatich sekundách, ak ste ho nenaložili na svoje telo.- Stlačením tlačidla ON / OFF vypnete prístroj pred ukončením automatického programu.- Akonáhle stimulátor vypne dajte vankúše dole z kože.



VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Tento elektrický stimulátor svalov nepoužívajte na iné účely, ako na ktoré sú uvedené v tejto príručke.- Nepoužívajte spotrebič v blízkosti srdca alebo úst, na poškodenej pokožke alebo na otvorených ránach.

- Nepoužívajte prístroj na vlhkej pokožke alebo na vlhkých miestach, ako sú kúpeľne.

- Iba na vonkajšie použitie

- Nepoužívajte zariadenie počas spánku, šoférovania alebo kúpania..

Nedovoľte, aby sa prístroj dostal do kontaktu s kovovými predmetmi, ako sú spony na opasok alebo šperky.

POUŽITIE

1. Odporúčané použitie: 1x denne.

2. Pred použitím očistite a osušte oblasť svalov.

3. Nedotýkajte sa povrchu gélu.

4. Gélové vankúšiky prilepte na sedací sval..

5. Csatlakoztassa a fő készüléket és kapcsolja be:

- stlačením tlačidla ON / OFF zapnite prístroj.

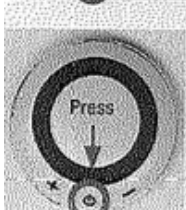
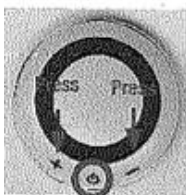
6. Regulácia intenzity:

- Zariadenie má 15 úrovní intenzity (1-15).

Slabé Silné



- stlačením tlačidiel + a - zvýšte alebo znížte stupeň stimulácie.



Nepoužívajte produkt v nasledujúcich prípadoch:

- Ak máte implantát
- Ak máte arytmiu, abnormálne srdcové rytmy alebo problémy s elektronickým systémom, ktorý reguluje konštantný srdcový rytmus.
- Ak ste tehotná.
- Ak máte záchvaty.
- Ak máte rakovinu.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Zdroj napájania: 3V CR2032 lítiová batéria.






















Frekvencia impulzov: 4 - 35 Hz.






















Distribúované Win Direct S.L., C/Corcega 299, 5º 3º, 08008 Barcelona, Španielsko. Miesto pôvodu: Čína.













































BUM BUM 30 dňová výzva
5 týždňov – týždenne 3 dni– 7 cvičení na tréning

Predstavujeme 30-dňový cvičebný program, ktorý obsahuje cvičenia, ktoré vám pomôžu zvýšiť efektívnosť BUM BUM a optimalizovať vaše výsledky. Odporúčame vám, aby ste medzi dni tréningu zahrnuli deň odpočinku. Akonáhle sa dostanete do formy, môžete trénovať až 6 dní v týždni na deň voľna. **UPOZORNENIE:** Každé cvičenie môže mať zdravotné riziká. Skôr ako začnete s prístrojom trénovať, poraďte sa so svojím lekárom. Ak cítite slabosť alebo závraty, prestaňte prístroj okamžite používať. Postupujte podľa pokynov v tomto tréningovom pláne.

1. týždenné cvičenia	Pondelok		Streda		Piatok	
<p>Cvičenia opakujte 1 minútu za sebou obidvoma nohami. Po sérii 7 cvikov si spravte 1 minútovú prestávku. Opakujte každé cvičenie 3 krát a takto skončíte s cvičením za 23 minút</p> <p>Potrebné vybavenie: stopky, uterák a fľaša s vodou.</p>	<p>Dotknutie prstov</p>		<p>Kľakanie sa striedalo</p>		<p>Opačný ťah za kolená</p>	
<p>Drep</p>		<p>Výbuch</p>		<p>Drep s bočným zdvihom</p>		
<p>Opačný zdvih ruky -nohy</p>		<p>Bočné strihanie</p>		<p>Skok žaby</p>		
<p>Horolezectvo</p>		<p>Skákanie z drepu rovnomernými nohami</p>		<p>Burpee</p>		
<p>Laktami sa opierame a zdvíhame nohu</p>		<p>Zdvíhanie nôh</p>		<p>Spätná erupcia</p>		
<p>Spätná erupcia</p>		<p>Stíhanie na pódiu</p>		<p>Bazénový výťah jednou nohou</p>		
<p>Zdvíhanie nôh</p>		<p>Bazénový výťah jednou nohou</p>		<p>Ležadlo „Spiderman“</p>		

Cvičenie 2. týždňa	Pondelok		Streda		Piatok	
<p>Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	<p>Spätná erupcia</p>		<p>Dotknutie sa špičky</p>		<p>Erupcia s bočnými chodidlami</p>	
<p>Cvičenie 2. týždňa Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	<p>Zdvíhanie nôh</p>		<p>Burpee</p>		<p>Opačný ťah za kolená</p>	
<p>Cvičenie 2. týždňa Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	<p>Zdvíhanie nôh s ohnutým kolenom s bazénovým zdvihom</p>		<p>Naproti zdvihnutiu ruky a nohy</p>		<p>Podpora predlaktia</p>	
<p>Cvičenie 2. týždňa Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	<p>Podpora predlaktia</p>		<p>Skákanie z drepu rovnomernými nohami</p>		<p>Výbuch</p>	
<p>Cvičenie 2. týždňa Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	<p>Drep s bočným zdvihom</p>		<p>Zdvíhanie nôh</p>		<p>Skok žaby</p>	
<p>Cvičenie 2. týždňa Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>			<p>Zdvíhanie nôh s ohnutým kolenom s bazénovým zdvihom</p>		<p>Stíhanie na pódiu</p>	
<p>Cvičenie 2. týždňa Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	<p>Opačný ťah za kolená</p>		<p>Bazénový výt'ah s predĺženými nohami</p>		<p>Kľakanie sa striedalo</p>	

Cvičenie 3. týždňa	Pondelok		Streda		Piatok	
<p>Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	Bočná podpora predlaktia		Drep		Burpee	
	Bazénový výťah s predĺženými nohami		Dotknutie sa špičky		Erupcia dozadu	
	Drep s bočným zdvihom		Bazénový výťah s predĺženými nohami		Skok žaby	
	Erupcia dozadu				Zdvíhanie nôh s ohnutým kolenom s bazénovým zdvihom	
	Podpora nôh v predlaktí		Bočné strihanie		Podpora predlaktia	
			Skákanie z drepu		Stíhanie na pódiu	
	Zdvíhanie nôh späť v podpore predlaktia		Naproti zdvihnutiu ruky a nohy		Ležadlo „Spiderman“	

Cvičenie 4. týždňa	Pondelok		Streda		Piatok	
<p>Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.</p>	Sumo drepy		Výbuch		Podpora predlaktia	
	Erupcia s bočnými chodidlami		Horolezectvo		Naproti zdvihnutiu ruky a nohy	
	Ležadlo „Spiderman“		Zdvihnite zadné nohy v podpore predlaktia		Zdvíhanie nôh	
	Kľakol si so striedajúcimi sa nohami				Burpee	
	Erupcia dozadu		Bazénový výt'ah s predĺženými nohami		Dotknutie sa špičky	
					Bočná podpora predlaktia	
Skákanie z drepu		Drep s bočným zdvihom				

Cvičenie v 5. týždni

Cviky vykonávajúte 1 minútu po sebe oboma nohami. Po sérii 7 cvikov si dajte 1 minútu pauzu. Každú sériu cvikov opakujte trikrát, aby ste cvičenie dokončili za 23 minút.

Pondelok

Podpora predlaktia



Drep



Erupcia s bočnými chodidlami



Zdvíhanie nôh v podpore predlaktia



Bazénový výťah s predĺženými nohami



Zdvíhanie nôh s ohnutým kolenom s bazénovým zdvihom



Spätná erupcia



BUM BUM

Päťtýždňový stravovací plán na chudnutie a spaľovanie tukov.

Ak chcete schudnúť, spáliť tuky a pretvarovať svoje telo pri posilňovaní svojej postavy, doplňte svoj tréningový plán stravovacím programom, ktorý vám ukážeme nižšie.

1. týždeň	Hétfő	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedela
Raňajky	Voda 2 šálky (0 kcal), 1 veľké varené vajce (72 kcal). Paradajková šťava, s nízkym obsahom soli, 1 šálka (53 kcal). Varené ovsené otruby s 1 ½ šálky (131 kcal). Celkové jedlo: 300 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené vápnikom. Cereálne vločky, obohatené proteínom, 1 šálka (170 kcal). Celkové jedlo: 300 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celozrnný pšeničný chlieb, 1 plátok (100 kcal). Mandľové maslo, ½ ek (50 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jedlo: 300 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Salsa, pripravená, 1 polievková lyžica (1 polievková lyžica) .1 tortilla vyrobená z celozrnnnej pšeničnej múky (127 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Celkové jedlá: 223 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené vápnikom. Cereálne vločky, obohatené proteínom, 1 šálka (170 kcal). Celkové jedlo: 300 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Celozrnný pšeničný chlieb, 1 plátok (100 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). Odučnené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatené vápnikom. Celkové jedlá: 286 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Celozrnný pšeničný chlieb, 1 plátok (100 kcal). 1 veľké varené vajce (72 kcal). Maslo, nesolené, 1/3 (34 kcal). Paradajková šťava, s nízkym obsahom soli, 1 šálka (53 kcal). Celkové jedlo: 259 kcal.
Desiata	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jedlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, ½ ek (50 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlá: 105 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Syrové tyčinky, nízkokalorické, 2 porcie (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Grécky jogurt, prírodný, s nízkym obsahom tuku, 6 oz (100 kcal). 1 nektár (60 kcal). Celkové jedlo: 160 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, ½ ek (50 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). 1/2 sušené datle (33 kcal). Celkové jedlo: 138 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Vanilkový jogurt, s nízkym obsahom tuku, ½ šálky (104 kcal). 1 nektárinka (60 kcal). Celkové jedlo: 164 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 15 detských fazule (veľké) (79 kcal). Hummus, nízky obsah soli 2/2 ek (65 kcal). Celkové jedlá: 144 kcal.
Obed	Voda 2 šálky (0 kcal). Dijonská horčica, 1 lyžička (5 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Celozrnný pšeničný chlieb, 2 plátky (200 kcal). Paradajka, 1/4 šálky (8 kcal). Kuracie prsia pečené s 1 oz (47 kcal). Zrelé syry cheddar, nakrájané na plátky (½ plátok) (55 kcal). Celkové jedlá: 317 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Rímsky šalát, 2/3 list (2 kcal). Olivový olej, majonéza (nízkokalorická), ½ ek (25 kcal). Tuniak, extra soľ, vo vlastnej šťave, 3 oz (84 kcal). 1 celozrnná pšeničná múka pita (malá) (74 kcal). 15 baby mrkva (veľké) (79 kcal). Celkové jedlá: 284 kcal.	Extra panenský olivový olej, 1/2 (60 kcal). Rumunský šalát, 2 šálky (16 kcal). T-bone hovädzí steak, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Ľadový čaj (zelený čaj) 16 fl oz (0 kcal). 1 celozrnná pšeničná múka pita (malá) (74 kcal). Octom balsamico ½ ek (7 kcal). Celkové jedlá: 264 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 1/2 celozrnná pšeničná múka vyrobená z tortilly (191 kcal). Recept: Bravčový rezeň, 1 porcia, 75 kcal). Celkové jedlá: 266 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Chudé bravčové mäso, dusené, 3 oz (122 kcal). Octom balsamico ½ ek (7 kcal). Rímsky šalát s 2 šálkami (16 kcal). 1 celozrnná pšeničná múka pita (malá) (74 kcal). Celkové jedlo: 259 kcal.	Kuracie prsia pečené s 1 oz (47 kcal). Ľadový čaj (zelený čaj) 16 fl oz (0 kcal). 1 celozrnná pšeničná múka z tortilly (127 kcal). Recept: quinoa a čierne fazuľa, ½ porcie (134 kcal). Celkové jedlá: 308 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 celozrnná pšeničná múka z tortilly (127 kcal). Dijonská horčica, 1 lyžička (5 kcal). Morčacie prsia, vyprážené, 3oz (116 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Paradajka, 1/4 šálky (8 kcal). Celkové jedlo: 258 kcal.
Olovrant	Voda 2 šálky (0 kcal). Čokoládové sušienky proteínových plátok s nízkym carb ½ (111 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 166 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jedlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 15 detských fazule (veľké) (79 kcal). Hummus, nízky obsah soli 2/2 ek (65 kcal). Celkové jedlá: 144 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Čokoládové sušienky proteínových plátok s nízkym carb ½ (111 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 166 kcal	15 baby mrkva(veľké) (79 kcal). Hummus, nízky obsah soli 2/2 ek (65 kcal). Celkové jedlá: 144 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, ½ ek (50 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlá: 105 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 6 jahôd(veľké) (35 kcal) .Grcky jogurt, prírodný, s nízkym obsahom tuku, 9 oz (151 kcal). Celkové jedlá: 186 kcal.
Večera	Voda 2 šálky (0 kcal). Dusená ryba 1 ½ oz (47 kcal). Karfiol, varený, bez soli, 4 ruže (30 kcal). Quinoa, varené, ½ šálky (111 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal).Celkové jedlo: 228 kcal.	T-bone hovädzí steak, grilovaný, 1 ½ oz (80 kcal). jačmeň, varený v 2/3 šálok(129 kcal). Kel varený, bez soli 2/3 šálky, nasekaný (24 kcal). Maslo, nesolené, 1/3 (34 kcal). Celkové jedlá: 267 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 tortila z celozrnnnej pšeničnej múky z tortilly (127 kcal). Krabie mäso, 1 porcia, 75 kcal). Celkové jedlo: 202 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Chudé bravčové mäso, dusené, 2 oz (81 kcal).Kel, varený, bez soli 1/3 šálky, nasekaný (12 kcal). Biele fazule varené bez soli, 2/3 šálky (170 kcal). Celkové jedlá: 267 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Kuracie prsia pečené s 1 oz (47 kcal).Kel, varený, bez soli 2/3 šálky, nasekaný (24 kcal). Recept: quinoa a čierne fazuľa, ½ porcie (134 kcal). Celkové jedlo: 253 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Letné tekvice, varené bez soli, ½ šálky, nakrájané (18 kcal). Divoká ryža varená v 2/3 šáloch (110 kcal). Losos, dusená s 1 ½ oz (65 kcal). Maslo, nesolené, 1/3 (34 kcal). Celkové jedlá: 227 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kuracie prsia pečené s 1 oz (47 kcal). Karfiol, varený, bez soli, 6 ružičiek (45 kcal). Quinoa, varené, 3/4 šálky (167 kcal). Celkové jedlá: 283 kcal.
Dezert	Voda 2 šálky (0 kcal). Ovocný jogurt, nízky obsah tuku, ½ šálky (8 fl oz) (116 kcal). 4 jahody (veľké) (23 kcal). Celkové jedlo: 139 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Vanilkový jogurt, s nízkym obsahom tuku, ½ šálky (104 kcal). 1 sušená datla (66 kcal). Celkové jedlo: 170 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Čučoriedky (1/2 šálky (31 kcal). Vanilkový jogurt, nízky obsah tuku, ½ šálky (104 kcal). Celkové jedlo: 170 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Čučoriedky (1/2 šálky (31 kcal). Vanilkový jogurt, nízky obsah tuku, ½ šálky (104 kcal). Celkové jedlo: 170 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jedlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). 4 jahody (veľké) (23 kcal). Celkové jedlo: 145 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 sušené datle (66 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). Celkové jedlo: 170 kcal.
Denne spolu:	1.247 kcal	1.231 kcal	1.231 kcal	1.248 kcal	1.235 kcal	1.235 kcal	1.264 kcal

2. týždeň	pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Raňajky	Voda 2 šálky (0 kcal), 1 veľké varené vajce (72 kcal). Ryža, nesolená, varená, 1 šálka (127 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Celkové jedlá: 255 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Celozrnná ryžová múka, 1 oz (113 kcal). Odtučnené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Cereálne vločky, obohatené proteínom, 1 šálka (170 kcal). Celkové jedlá: 255 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). Mandľové maslo, 1/3 (33 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jedlá: 279 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Salsa, pripravená, 2 t (10 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Voda 2 šálky (0 kcal). 1 kukuričná tortilla (58 kcal). Vaječný proteín, varený, 4 (veľký) (69 kcal). Celkové jedlá: 228 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Celozrnná ryžová múka, 1 oz (113 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celkové jedlá: 255 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, 1/2 t (50 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, nízka soľ, bezlepkový, 1 plátok (100 kcal). Odstredené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celkové jedlá: 236 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Miešané vajcia (1 veľké) (91 kcal). Pšeničný chlieb, 1 rez (120 kcal). Odstredené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celkové jedlá: 297 kcal.
Desiata	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celozrnný praclík, nesolený, bezlepkový, 6 kusov (60 kcal). Celkové jedlá: 120 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Višňový vanilkový jogurt, nízkokalorické 4 oz (53 kcal). Celkové jedlo: 143 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkové jedlo: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Višňový vanilkový jogurt, nízkokalorický, 4 oz (53 kcal). 2 nektarinky (120 kcal). Celkové jedlo: 173 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 15 baby mrkvy(veľké) (79 kcal). Hummus, nízky obsah soli 3 (78 kcal). Celkové jedlo: 157 kcal.
Obed	Voda 2 šálky (0 kcal). Paradajka, 1/4 šálky (8 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Vyprážené kuracie prsia 2 oz (95 kcal). Dijonská horčica, 1 lyžička (5 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). Zrelé syry cheddar, nakrájané na plátky, s 1 plátkom (110 kcal). Celkové jedlá: 320 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuniak, bez soli, vo vlastnej šťave, 3 oz (84 kcal). Rímsky šalát s 3 listami (3 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). 8 baby mrkvy(veľké) (42 kcal). Olivový olej, majonéza (nízkokalorická), ½ ek (25 kcal). Celkové jedlá: 282 kcal.	T-bone hovädzí steak, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Octom balsamico ½ ek (7 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/2 (60 kcal). Ľadový čaj (zelený čaj) 16 fl oz (0 kcal). Žemle, bezlepkové (1) (80 kcal). Kel, 1 šálka, nasekaná. Celkové jedlá: 294 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kuracie prsia, pečené 2 oz (95 kcal). Kel, varený, bez soli 1 šálka, nasekaná(36 kcal). Quinoa a čierne fazuľa, ½ porcie (134 kcal). Celkové jedlá: 265 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Žemle, bezlepkové (1) (80 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Balzamikový ocot 1 t (14 kcal). Chudé bravčové mäso, dusené, 2 oz (81 kcal). Kapusta, 1 šálka, sekaná(33 kcal). Celkové jedlá: 248 kcal.	Kelový šalát s kuracím mäsom, 1 porcia (262 kcal). 1 žemľa, bezlepková (80 kcal). Ľadový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Celkové jedlá: 342 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Paradajka, 1/4 šálky (8 kcal). Morčacie prsia, pečené, 3oz (116 kcal). Dijonská horčica, 1 lyžička (5 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). Celkové jedlá: 231 kcal.
Olovrant	Voda 2 šálky (0 kcal). 6 ryžových plátkov, bez soli, bez lepku (52 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celkové jedlo: 138 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). 10 viacjadierkových ryžových plátkov (87 kcal). 1 nektár (60 kcal). Celkové jedlo: 147 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hummus, nízky obsah soli 2 t (52 kcal). 10 baby mrkva (veľké) (53 kcal). 5 viacjadierkových ryžových plátkov (43 kcal). Celkové jedlá: 144 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Arašidové maslo, jemné, bez soli, 1/3 (31 kcal). 5 viacjadierkových ryžových plátkov, bezlepkových (43 kcal). Nízkoťučné mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatená vápnikom. Celkové jedlo: 160 kcal	Voda 2 šálky (0 kcal). Hummus, nízky obsah soli 2 t (52 kcal). 5 viacjadierkových ryžových plátkov, bezlepkových (43 kcal). 5 baby mrkva (veľké) (26 kcal). Celkové jedlo: 121 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Syrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porcia (50 kcal). Celkové jedlá: 105 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 4 jahody (veľké) (23 kcal). Mandľové lupienky, ½ oz (77 kcal). Višňový vanilkový jogurt, nízkokalorický, 4 oz (53 kcal). Celkové jedlo: 153 kcal.
Večera	Voda 2 šálky (0 kcal). Dusená ryba 2 oz (83 kcal). Karfiol, varený, bez soli, 4 ruže (30 kcal). Quinoa, varené, ½ šálky (111 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Celkové jedlá: 264 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). T-bone hovädzí steak, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Kel, varené, bez soli 2 šálky, nasekané (73 kcal). Zemiaky, varené, bez soli, ½ šálky (68 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 (40 kcal). Celkové jedlo: 288 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kel, varený, bez soli 1/3 šálky, nasekané (12 kcal). Kuracie prsia, pečené, 2 oz (95 kcal). Recept: quinoa a čierne fazuľa, ½ porcie (134 kcal) .Jedno: 302 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Chudé bravčové mäso, dusené, 2 oz (81 kcal). Biele fazuľa, varené bez soli, 1/3 šálky (85 kcal). Divoká ryža varená v 2/3 šáloch (110 kcal). Kel, varený, bez soli 1 ½ šálky, mleté (55 kcal). Celkové jedlá: 276 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Kapustový šalát s kuracím mäsom, 1 porcia (262 kcal). Quinoa, varené, 1/3 šálky (74 kcal). Celkové jedlá: 336 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Divoká ryža varená v 1/3 šálky (55 kcal). Losos, dusený s 1 ½ oz (65 kcal) Tekvica, varená bez soli, 2 šálky, nakrájané (72 kcal). Celkové jedlá: 214 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Quinoa, varené, 1/2 šálky (111 kcal). Brokolica varená bez soli 1 ½ stopky (19 kcal). Pečené kuracie prsia 2 oz (95 kcal). Celkové jedlá: 225 kcal.
Dezert	Voda 2 šálky (0 kcal). 8 jahôd (veľké) (46 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). Celkové jedlo: 127 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Višňový vanilkový jogurt, nízkokalorické 4 oz (53 kcal). 1 sušená datľa (66 kcal). Celkové jedlo: 143 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Ostružiny (1/2 šálky (31 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, nízky obsah tuku (1%), ½ šálky (81 kcal) Celkové jedlo: 102 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Višňový vanilkový jogurt, nízkokalorický, 4 oz (53 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Celkové jedlo: 143 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1/2 banán (malý) (45 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). Stravovanie spolu: 126kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, nízky obsah tuku (1%), 1 šálka (162 kcal). 4 jahody (veľké) (23 kcal). Celkové jedlá: 186 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1/2 banán (malý) (45 kcal). Hrudkovitý čerstvý syr, nízky obsah tuku (1%), 3/4 šálky (122 kcal). Celkové jedlá: 167 kcal.
Denne 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
Raňajky	Voda 2 šálky (0 kcal), 1 veľké varené vajce (72 kcal). Ryža, nesolená, varená, 1 šálka (127 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Celkové jedlá: 255 kcal..	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Mandľový kokosový nápoj, nesladený, obohatený vápnikom, 1 ¼ šálka (59 kcal). Celozrnn ryžové lupienky, 1 šálka (124 kcal). Celkové jedlo: 239 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Mandľový kokosový nápoj, nesladený, obohatený vápnikom, 1 ¼ šálka (59 kcal). Celozrnn ryžové lupienky, 1 šálka (124 kcal). Celkové jedlo: 239 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Salsa, pripravená, 2 t (10 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). 1 kukuričná tortilla (58 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Celkové jedlá: 215 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Mandľový kokosový nápoj, nesladený, obohatený vápnikom, 1 šálka (47 kcal). Celozrnná ryžové lupienky, 1 šálka (124 kcal). Celkové jedlá: 227 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Pomarančová šťava, ½ šálky (56 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bez soli, bezlepkový, 1 plátok (100 kcal). Celkové jedlo: 256 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Ananášová šťava, ½ šálky (65 kcal). Miešané vajcia (1 veľké) (91 kcal). Celozrnný chlieb z ryžovej múky bezlepkový, s nízkym obsahom soli, 1 plátok (100 kcal). Celkové jedlo: 256 kcal.
Desiata	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celozrnný praclík, nesolený, bezlepkový, 10 kusov (100 kcal). Celkové jedlo: 160 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celozrnný praclík, nesolený, bezlepkový, 8 kusov (80 kcal). Celkové jedlo: 140 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Mandľové maslo, 1 polievková lyžica (100 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Celkové jedlo: 155 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Kokosové mlieko jogurt, 4 oz (80 kcal). Celkové jedlo: 140 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). 16 baby mrkva(veľké) (84 kcal). Hummus, nízkym obsah soli 2 t (52 kcal). Celkové jedlo: 136 kcal.
Obed	Voda 2 šálky (0 kcal). Paradajka, 1/4 šálky (8 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Kuracie prsia, pečené 1 ½ oz (71 kcal). Vegan Cheddar syr, sójový, 1 oz (71 kcal). Dijonská horčica, 1 lyžička (5 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). Celkové jedlá: 257 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuniak, bez soli, vo vlastnej šťave, 3 oz (84 kcal). Bezvaječná vegánska majonéza, nízkokalorická, 1 polievková lyžica (35 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). 8 baby mrkvy(veľké) (42 kcal). Celkové jedlá: 263 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuniak, bez soli, vo vlastnej šťave, 3 oz (84 kcal). Bezvaječná vegánska majonéza, nízkokalorická, 1 polievková lyžica (35 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Celozrnný ryžový chlieb, bezlepkový, bez soli, 1 plátok (100 kcal). 8 baby mrkvy(veľké) (42 kcal). Celkové jedlá: 263 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kuracie prsia, vyprášané, 2 oz (95 kcal). Rebrované, varené, bez soli 1/2 šálky, nasekané (18 kcal). Quinoa a čierne fazule, ½ dávky (134 kcal). Celkové jedlo: 247 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Žemle, bezlepkové (1) (80 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajovej lyžičky (40 kcal). Balzamikový ocot 2 lyžice (9 kcal). Rímsky šalát, 2 šálky (16 kcal). Chudé bravčové mäso, dusené, 3 oz (122 kcal). Celkový počet jedál: 267 kcal.	Kale šalát s kuracím mäsom, 1 porcia (262 kcal). 1/2 žemle, bez lepku (40 kcal). Ľadový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Celkový počet jedál: 302 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Paradajky, 1/4 šálky (8 kcal). Morčacie prsia, pečené, 3 oz (116 kcal). Dijonská horčica, 1 čajová lyžička (5 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Celozrnný chlieb z ryžovej múky, bezlepkový, s nízkym obsahom soli, 1 plátok (100 kcal). Celkový počet jedál: 231 kcal.
Snack	2 šálky vody (0 kcal). 9 plátkov viacsemennej nafúknutej ryže, bez soli, bez lepku (78 kcal). Mandľovo-kokosový nápoj, nesladený, obohatený vápnikom, 1 šálka (47 kcal). Celkové jedlá: 125 kcal	2 šálky vody (0 kcal). 8 plátkov nafúknutej nafúknutej ryže, nesolených, bezlepkových (69 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkový počet jedál: 129 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 8 plátkov nafúknutej nafúknutej ryže, nesolených, bezlepkových (69 kcal). 1 nektarinka (60 kcal). Celkový počet jedál: 129 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Arašidové maslo, vynikajúce, bez soli, 1/2 čajovej lyžičky (47 kcal). 6 viacsemenných nafúknutých plátkov ryže, nesolených, bezlepkových (52 kcal). Mandľovo-kokosový nápoj, nesladený, obohatený vápnikom, 1 šálka (47 kcal). Celkové jedlo: 146 kcal	2 šálky vody (0 kcal). Hummus, málo solené 2 lyžice (52 kcal). 8 plátkov nafúknutej nafúknutej ryže, nesolených, bezlepkových (69 kcal). 8 detských cvikiel (veľká) (42 kcal). Celkové jedlo: 163 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Vegánsky čedarový syr, bez sóje, 1 oz (71 kcal). Celkové jedlo: 126 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 6 zrn jahôd (veľké) (35 kcal). Mandľové hobliny, 1/4 oz (77 kcal). Jogurt z kokosového mlieka, 4 oz (80 kcal). Celkový počet jedál: 153 kcal.
Večera	2 šálky vody (0 kcal). Dusená ryba 3 oz (94 kcal). Karfiol, varený, bez soli, 4 ruže (30 kcal). Quinoa, varená, 1/3 šálky (74 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajovej	2 šálky vody (0 kcal). Hovädzí steak z T-bone, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Rebrované, varené, bez soli 1/2 šálky, nasekané (18 kcal). Zemiaky, varené, bez soli, 1 šálka (136 kcal). Extra	2 šálky vody (0 kcal). Hovädzí steak z T-bone, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Rebrované, varené, bez soli 1/2 šálky, nasekané (18 kcal). Zemiaky,	2 šálky vody (0 kcal). Chudé bravčové mäso, dusené, 3 oz (122 kcal). Biela fazuľa, varená, bez soli, 1/3 šálky (85 kcal). Divoká ryža, varená, 1/2 šálky (85 kcal).	2 šálky vody (0 kcal). Kale šalát s kuracím mäsom, 1/2 porcie (131 kcal). Quinoa, varená, 1/2 šálky (111 kcal). Celkový počet jedál: 242 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Divoká ryža, varená, 3/4 šálky (124 kcal). Losos, zaparený na 3 oz (130 kcal). Letná tekvica, varená, bez soli, 3/4 šálky, nakrájaná	2 šálky vody (0 kcal). Quinoa, varená, 1/2 šálky (111 kcal). Brokolica, varená, bez soli 2/3 stopky (9 kcal). Kuracie prsia, vyprášané 3 oz (142 kcal).

	lyžičky (40 kcal). Celkový počet jedál: 238 kcal.	panenský olivový olej, 1/3 čajovej lyžičky (40 kcal). Celkový počet jedál: 301 kcal.	varené, bez soli, 1 šálka (136 kcal). Extra panenský olivový olej, 1/3 čajovej lyžičky (40 kcal). Celkový počet jedál: 301 kcal.	Rebrované, varené, bez soli ½ šálky, nasekané (18 kcal). Celkový počet jedál: 308 kcal.		na plátky (27 kcal). Celkové jedlá: 261 kcal.	Celkový počet jedál: 262 kcal.
Snack	2 šálky vody (0 kcal). Jahody, 2 šálky (92 kcal). Plátky kešu mandlí s ľanovými semiačkami, ½ plátky (95 kcal). Celkové jedlo: 187 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Jogurt z kokosového mlieka, 4 oz (80 kcal). Celkové jedlá: 170 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Jogurt z kokosového mlieka, 4 oz (80 kcal). Celkové jedlá: 170 kcal	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Jogurt z kokosového mlieka, 4 oz (80 kcal). Celkové jedlá: 170 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Plátky kešu mandlí s ľanovými semiačkami, ½ plátky (95 kcal).	2 šálky vody (0 kcal). Jahody, 4 (veľké) (23 kcal). Citrónový sorbet, ¾ šálky (105 kcal). Celkový počet jedál: 128 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1/2 banánu (malý) (45 kcal). 1 mandľový kešu plátok s ľanovým semienkom (190 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 šálka vody (0 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Odstredené mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené o vápnik. Chrumkavé ryžové vločky 2/3 šálky (67 kcal). Celkový počet jedál: 288 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Odstredené mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené o vápnik. Jahody, 4 (veľké) (23 kcal). Anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové, ½ (75 kcal). Celkový počet jedál: 275 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Rozinky, bez jadierok, ¼ šálky, balené (123 kcal). Kukurličná kaša, bez soli, 1/3 šálky (82 kcal). Celkový počet jedál: 276 kcal.	1 šálka vody (0 kcal). Odstredené mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené o vápnik. Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Chrumkavé ryžové vločky 1/2 šálky (50 kcal). Celkové jedlo: 271 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové, ½ (75 kcal). Arašidové maslo, vynikajúce, nesolené, 1 polievková lyžica (94 kcal). Odstredené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatené o vápnik. Celkové jedlo: 255 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Odstredené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatené o vápnik. ½ anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové (75 kcal). Miešané vajcia, 1 (veľké) (91 kcal). Celkový počet jedál: 252 kcal.
Deset	1 šálek vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Arašidové maslo, lahodné, nesolené, 1 polievková lžička (94 kcal). Kokosová voda, ½ šálku (23 kcal). Celkem jídla: 172 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 oranžová (69 kcal). Celozrnné praclíky, nesolené, bez lepku, 8 kusov (80 kcal). Celkové jedlo: 149 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Celozrnné praclíky, nesolené, bez lepku, 6 kusov (60 kcal). Celkový počet jedál: 150 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 oranžová (69 kcal). Lieskové orechy, nesolené, bez tuku, toastované, ½ oz (83 kcal). Celkové jedlo: 152 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Arašidové maslo, vynikajúce, nesolené, 1 polievková lyžica (94 kcal). Celozrnné praclíky, nesolené, bez lepku, 2 kusy (20 kcal). Celkový počet jedál: 162 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Anglické muffiny, celozrnné, bezlepkové, ½ (75 kcal). Arašidové maslo, vynikajúce, nesolené, 1 polievková lyžica (94 kcal). Odstredené mlieko, 1 šálka (86 kcal) obohatené o vápnik. Celkové jedlo: 255 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Zeler, 6 polovic (38 kcal). Arašidové maslo, vynikajúce, nesolené, 1 polievková lyžica (94 kcal). Celkové jedlo: 132 kcal.
Oběd	2 šálky vody (0 kcal). Římský salát se 2 listy (2 kcal). Hummus s nízkým obsahem soli, 1 polievková lžička (26 kcal). Chléb, bez lepku, 1 plátek (87 kcal). Krůtí prsa, smažená, 4 oz (154 kcal). Celkem jídla: 269	2 šálky vody (0 kcal). Kuracie prsia, vyprážené, 2 oz (95 kcal). ¼ avokádo (80 kcal). Paradajky, ¼ šálky (8 kcal). Ľadový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Hamburgerová zemiľa, bez lepku, ½ (95 kcal). Olivový olej, majonéza (s	2 šálky vody (0 kcal). Olivový olej, majonéza (s nízkym obsahom kalórií), 1 polievková lyžica (49 kcal). Tuniak, mimoriadne nízky obsah soli, vo vlastnej šťave, 4 oz (112 kcal). Chlieb, bezlepkový,	2 šálky vody (0 kcal). Kuracie prsia, vyprážené, 2 oz (95 kcal). Vegánske fajitas, ½ dávky (188 kcal). Celkový počet jedál: 283 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Hummus, málo solený, 1 polievková lyžica (26 kcal). ¼ avokádo (80 kcal). Hamburgerová zemiľa, bez lepku, ½ (95 kcal). Paradajky, ¼ šálky (8 kcal). Morčacie prsia,	2 šálky vody (0 kcal). Ryžové rezance, varené, 1/2 šálky (95 kcal). Zelené fazule, varené, bez soli, 1 šálka (44 kcal). Recept: stredomorské kuracie mäso, 1 porcia (186 kcal). Spolu jedlo:	Ľadový čaj (zelený čaj), 16 fl oz (0 kcal). Paradajky, ¼ šálky (8 kcal). Římsky salát so 4 listami (4 kcal). Extra chudá šunka, slaná, nakrájaná na plátky, 1 plátok (28 kcal). Chlieb,

	kcal.	nízkym obsahom kalórií), ½ ek (25 kcal). Celkový počet jedál: 303 kcal.	1 plátok (87 kcal). Rímsky šalát s 2 listami (2 kcal). Celkové jedlo: 250 kcal.		pečené, 2 oz (77 kcal). Celkový počet jedál: 266 kcal.	232kcal.	bezlepkový, 2 plátky (174 kcal). Olivový olej, majonéza (s nízkym obsahom kalórií), ½ ek (25 kcal). Celkový počet jedál: 239 kcal.
Svačina	1 šálku vody (0 kcal). Celozrnné praclíky, nesolené, bez lepku, 2 kusy (20 kcal). ½ banánu (malý) (45 kcal). Odstredené mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené vápnikom. 195 kcal	2 šálky vody (0 kcal). Višňový vanilkový jogurt, 6 oz (80 kcal). Melón cantaloupe, 1 pohár, riskovaný (53 kcal). Celkové jedlo: 133 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Zeler, 5 polovic (32 kcal). Hummus, málo solený, 2 lyžice (52 kcal). Syrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porcia (50 kcal). Celkový počet jedál: 134 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Celozrnné praclíky, nesolené, bez lepku, 2 kusy (20 kcal). ½ jablka (malé) (28 kcal). Odstredené mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené o vápnik. Celkový počet jedál: 178 kcal	2 šálky vody (0 kcal). Maliny, ½ šálky (32 kcal). Celozrnná ryžová bielkovina, ½ oz (54 kcal). Čerešňový vanilkový jogurt, 4 oz (53 kcal). Celkové jedlá: 139 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 1 jablko (malé) (55 kcal). Lieskové orechy, nesolené, bez tuku, toastované, 3/4 oz (124 kcal). Celkové jedlo: 179 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Čerešňový vanilkový jogurt, 4 oz (53 kcal). Celozrnná ryžová bielkovina, ½ oz (54 kcal). Melón cantaloupe, 1 pohár, riskovaný (53 kcal). Celkové jedlá: 160 kcal.
Večere	2 šálky vody (0 kcal). Karfiol, varený, bez soli, 3 ruže (12 kcal). Tuniak v pare, 3 oz (111 kcal). Divoká ryža, varená, 1/3 šálky (55 kcal). Šošovka, varená, 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 fazule, varené, bez soli, 2 šálky (88 kcal). Koreň jamu, varený alebo vyprášaný, bez soli, ½ šálky (79 kcal). Hovädzí steak z T-bone, grilovaný, 2 oz (107 kcal). Celkový počet jedál: 274 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Vegánske fajitas, ½ dávky (188 kcal). 1 kukuričná tortilla, bez soli (58 kcal). Celkový počet jedál: 246 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Špargľa, varená, 8 vlákien (26 kcal). Divoká ryža, varená, ½ šálky (83 kcal). Hovädzí steak z T-bone, grilovaný, 3 oz (161 kcal). Celkové jedlá: 270 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Ryžové rezance, varené, ¼ šálky (48 kcal). Karfiol, varený, bez soli, 6 ruží (25 kcal). Recept: stredomorské kuracie mäso, 1 porcia (186 kcal). Celkový počet jedál: 259 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Losos, zaparený na 3 oz (130 kcal). Špargľa, varená, 8 vlákien (26 kcal). Divoká ryža, varená, 3/4 šálky (124 kcal). Celkový počet jedál: 280 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Kuracie prsia, vyprášané, 3 oz (142 kcal). Zelené fazule, varené, bez soli, 2 šálky (88 kcal). Koreň jamu, varený alebo vyprášaný, bez soli, ½ šálky (79 kcal). Celkový počet jedál: 309 kcal.
Svačina	2 šálky vody (0 kcal). Meloun meloun, 1 ½ šálku, riskovaný (80 kcal). Celkový počet jedel: 80 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Jahody, 4 (veľké) (23 kcal). Zrnitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). Celkový počet jedál: 104 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Čerešňový vanilkový jogurt, 8 oz (107 kcal). Maliny, 1 šálka (64 kcal). Celkové jedlo: 171 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Zrnitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). Jahody, 1 (veľká) (6 kcal). Celkový počet jedál: 87 kcal.	1 šálka vody (0 kcal). Rozmanité sušené ovocie, 1 vrečko (80 kcal). ½ banánu (malý), 45 kcal. Celkové jedlá: 125 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Višňový vanilkový jogurt, 6 oz (80 kcal). Jahody, 8 (veľké) (46 kcal). Celkové jedlo: 126 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). Ľadový jogurt so sójovo-vanilkovým krémom, 1 šálka (80 kcal). 1 banán (malý) (90 kcal). Celkové jedlá: 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	Pondelok	Utorok	Hotovo!
Raňajky	Voda 2 šálky (0 kcal), vajcia, varené 1 (veľká) (72 kcal). Ryža, bez soli, varená, 1 šálka (127 kcal). Pomarančový džús, ½ šálky (56 kcal).	1 šálka vody (0 kcal). Odstreďené mlieko, 1 ½ šálky (130 kcal) obohatené o vápnik. Pomarančový džús, ½ šálky (56 kcal). Amarantové vločky, 1 šálka (100 kcal).	Hotovo! TO JE SKVELÉ! ÚSPEŠNÝ! BLAHOŽELÁME K ÚSPEŠNEJ IMPLEMENTÁCII JEDNOTNÉHO PLÁNU 30 DNÍ. PRIPOMÍNajte ZÁZNAM ZÁVEREČNÉHO A NOVÁ TABUĽKA TELESNEJ HMOTNOSTI. VYBERTE FOTKY PRED A PO POROVNANÍ!
Desať	Celkové jedlo: 255 kcal.	Celkový počet jedál: 286 kcal.	
Obed	1 šálka vody (0 kcal).	2 šálky vody (0 kcal). Mandľové maslo, 1/3 čajovej lyžičky (33 kcal). Alma 1 (malá) (55 kcal). Syrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porcia (50 kcal). Celkové jedlo: 138 kcal.	
Snack	1 nektarinka (60 kcal). Zrnitý čerstvý syr, s nízkym obsahom tuku (1%), ½ šálky (81 kcal). Celkové jedlá: 141 kcal.	Voda 2 šálky (0 kcal). Tuniak, extra nízky obsah soli, vo vlastnej šťave, 3 oz (84 kcal). Rímsky šalát s 3 listami (3 kcal). Celozrnný chlieb z ryžovej múky, bez lepku, s nízkym obsahom soli, 1 plátok (100 kcal). 8 detských cvikiek (veľká) (42 kcal). Celkový počet jedál: 229 kcal.	
Večera	2 šálky vody (0 kcal). Kuracie prsia, vyprážané, 3 oz (142 kcal). Paradajky, ¼ šálky (8 kcal). Rímsky šalát so 4 listami (4 kcal). Dijonská horčica, 1 čajová lyžička (5 kcal). Celozrnný chlieb z ryžovej múky, bez lepku, s nízkym obsahom soli, 1 plátok (100 kcal). Celkový počet jedál: 259 kcal.	2 šálky vody (0 kcal). 10 viacsemenných nafúknutých plátkov ryže, nesolených, bezlepkových (87 kcal). 1 nektarinka (60 kcal).	
Snack	1 šálka vody (0 kcal). Syrové tyčinky, nízkokalorické, 1 porcia (50 kcal). Mandľové maslo, ½ ek (50 kcal). 5 viacsemenných nafúknutých plátkov ryže, nesolených, bezlepkových (43 kcal). Celkové jedlá: 143 kcal.	Celkové jedlo: 147 kcal.	
Spolu za deň	1.237 kcal	1.243 kcal	

Krajina výroby: Čína