

Jídelníček

LEGDAY JÍDELNÍČEK

Bílkoviny - 240 Sacharidy - 380 Tuky - 95

Jídlo 1 :

3 vajíčka
2 toastové chleby
50g vloček
1x banán
25g protein

Jídlo 2 :

Mleté hovězí 160g / Kuřecí 150g
Batáty 350g / Basmati rýže 240g / Vařené brambory 350g
Fazole 50g
Omáčka 15g
Olej 5ml

Jídlo 3 :

Mleté hovězí 160g / Kuřecí 150g
Batáty 350g / Basmati rýže 240g / Vařené brambory 350g
Fazole 50g
Omáčka 15g
Olej 5ml

Jídlo 4 :

Protein 20g
Bílý jogurt

Jídlo 5 :

Protein 30g
Rýžová kaše 60g

Jídlo 6 :

Jasmínová rýže 350g
Losos 150g
Omáčka 20g
Máslo 15g

/

Pečené brambory 350g
Kuřecí 150g / Mleté hovězí 160g
Omáčka 20g
Olej 5g

JÍDELNÍČEK DALŠÍ PARTIE

Bílkoviny - 240 Sacharidy 325 Tuky - 95

Jídlo 1 :

3 vajíčka
2 toastové chleby
50g vloček
1x banán
25g protein

Jídlo 2 :

Mleté hovězí 160g / Kuřecí 150g
Batáty 280g / Basmati rýže 200g / Vařené brambory 280g
Fazolky 75g
Omáčka 15g
Olej 5ml

Jídlo 3 :

Mleté hovězí 160g / Kuřecí 150g
Batáty 280g / Basmati rýže 200g / Vařené brambory 280g
Fazolky 75g
Omáčka 15g
Olej 5ml

Jídlo 4 :

Protein 20g
Bílý jogurt

Jídlo 5 :

Protein 30g
Rýžová kaše 60g

Jídlo 6 :

Jasmínová rýže 300g
Losos 150g
Omáčka 20g
Máslo 15g

/

Pečené brambory 300g
Kuřecí 150g / Mleté hovězí 160g
Omáčka 20g
Olej 5g

REST DAY JÍDELNÍČEK

Bílkoviny - 240 Sacharidy 300 Tuky 80 - 2800KCAL

Jídlo 1 :

3 vajíčka
1 toastové chleby
40g vloček
1x banán
25g protein

Jídlo 2 :

Mleté hovězí 160g / Kuřecí 150g
Batáty 240g / Basmati rýže 160g / Vařené brambory 240g
Fazolky 100g
Omáčka 15g
Olej 5ml

Jídlo 3 :

Mleté hovězí 160g / Kuřecí 150g
Batáty 240g / Basmati rýže 160g / Vařené brambory 240g
Fazolky 100g
Omáčka 15g
Olej 5ml

Jídlo 4 :

Bílý jogurt

Jídlo 5 :

Protein 30g
Rýžová kaše 60g

Jídlo 6 :

Jasmínová rýže 250g
Losos 150g
Omáčka 20g
Máslo 15g

/

Pečené brambory 250g
Kuřecí 150g / Mleté hovězí 160g
Omáčka 20g
Olej 5g

