

Proteinová dieta

Den 1

Čas	Jídlo	Kcal	Bílkoviny
07:00	Omeleta ze 3 vajec se špenátem (100 g) a 1 plátkem žitného chleba	350	30 g
10:00	Tvarohový snack: 150 g nízkotučného tvarohu + lžice chia semínek	200	20 g
13:00	Oběd: 150 g grilovaného kuřecího prsa + 60 g quinoi + 150 g dušené brokolice	500	45 g
16:00	Proteinový shake: 30 g syrovátkového proteinu + 250 ml vody	120	24 g
19:00	Večeře: 120 g pečeného lososa + 200 g pečených batátů + 50 g salátu z polníčku	480	40 g
	Celkem Den 1	1 650	159 g

Den 2

Čas	Jídlo	Kcal	Bílkoviny
07:00	Miska řeckého jogurtu (200 g, 2 % tuku) + 30 g ovesných vloček + 50 g borůvek	360	25 g
10:00	Cottage cheese (150 g) s plátkou okurky	180	20 g
13:00	Oběd: 2 plátky celozrnné tortilly + 100 g krůtí šunky + 30 g avokáda + zeleninová obloha	520	45 g
16:00	Tvarohový mousse: 100 g nízkotučného tvarohu + lžice medu + špetka skořice	180	18 g
19:00	Večeře: 150 g hovězího steaku (štíhlý kus) + 150 g pečené květákové rýže + 50 g rukoly	520	42 g
	Celkem Den 2	1 760	150 g

Den 3

Čas	Jídlo	Kcal	Bílkoviny
07:00	Proteinové lívance (2 ks; 40 g ovesných vloček, 1 vejce, 30 g proteinu) + 50 g jahod	380	32 g
10:00	Proteinový shake: 30 g syrovátkového proteinu + 250 ml vody	120	24 g

13:00	Oběd: 150 g pečené tresky + 100 g kuskusu + 150 g dušené zeleniny	460	40 g
16:00	Svačina: 2 vařená vejce + hrst mandlí (20 g)	250	18 g
19:00	Večeře: 150 g kuřecího salátu (kuřecí prso, listový salát, cherry rajčata, 1 lžička oliv. oleje)	480	45 g
	Celkem Den 3	1 690	159 g

Doporučení

- **Hydratace:** 2–3 l tekutin denně (voda, neslazený čaj).
- **Úprava porcí:** přizpůsobte velikost porcí své aktuální hmotnosti a cíli hubnutí.
- **Spolupráce s odborníkem:** pro **maximální a trvalé výsledky** doporučujeme **individuální jídelníček od dietologa** na <https://nemoc-info.cz/>, který optimalizuje příjem podle vašeho metabolického profilu a životního stylu.

Přejeme hodně úspěchů na vaší cestě za vysněnou postavou!