

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Pondělí (2200 kcal, 350g sacharidů, 170g bílkovin, 42g tuků)

-6:00 snídaně

-100g ovesné vločky

-200 ml mléko 1,5%

-9:00 svačina

-150g celozrnné pečivo

-45g (3 plátky) 30% sýr

-12:00 oběd

-100g rýže

-150g kuřecí prso

-14:00 svačina

-30g protein 80%

-1ks banán

-17:00 večeře

-150g těstoviny

-150g kuřecí maso

-20:00 večeře II.

-Zelenina

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Úterý (2000 kcal, 200g sacharidů, 213g bílkovin, 36,6 tuků)

-6:00 snídaně

-2ks vajec (vařené)

-100g žitný chléb,

-30g protein 80%

-9:00 svačina

-150g celozrnné pečivo

-sýr cottage

-12:00 oběd

-100g rýže

-150g krůtí maso

-14:00 svačina

-250g polotučný tvaroh

-banán

-16:00 svačina II.

-30g protein 80%

-18:00 večeře

-150g brambory

-150g krůtí maso

-19:00(20:00) večeře II.

-zelenina

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Středa (2125,5 kcal, 229g sacharidů, 174,5g bílkovin, 53g tuků)

-6:00 snídaně

-100g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

-9:00 svačina

-100g žitný chléb

-60g (4x plátky) šunka s min. 80% obsahem masa

-12:00 oběd

-100g rýže

-150g hovězí plátek

-30g protein 80%

-14:00 svačina

-30g protein 80%

-banán

-17:00 svačina

-250g polotučný tvaroh

-18:00 večeře

-100g rýžové nudle

-150g kuřecí maso

-19:00(20:00) večeře II.

-ovoce či zelenina

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Čtvrtek (2000 kcal, 227,5g sacharidů, 185,9g bílkovin, 36,9g tuků)

-6:00 snídaně

-2ks vajec (vařené)

-100g žitný chléb

-30g protein 80%

-9:00 svačina

-150g celozrnné pečivo

-sýr cottage

-12:00 oběd

-100g rýže

-150g kuřecí maso

-14:00 svačina

-250g polotučný tvaroh

-banán

-16:00 svačina II.

-30g protein 80%

-18:00 večeře

-100g rýžové nudle

-150g kuřecí maso

-19:00(20:00) večeře II.

-ovoce či zelenina

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Pátek (2000 kcal, 232,5g sacharidů, 164,4g bílkovin, 43g tuků)

-6:00 snídaně

-100g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

-9:00 svačina

-100g žitný chléb

-40g lučina (cca 2 polévkové lžíce)

-12:00 oběd

-100g rýže

-150 pstruh

-14:00 svačina

-30g protein 80%

-banán

-17:00 svačina

-250g polotučný tvaroh

-18:00 večeře

-150g těstoviny

-150g krůtí maso

-19:00(20:00) večeře II.

-ovoce či zelenina

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Sobota (2000 kcal, 227,5g sacharidů, 186,5g bílkovin, 36,8g tuků)

-6:00 snídaně

-2ks vajec (vařené)

-100g žitný chléb

-30g protein 80%

-9:00 svačina

-150g celozrnné pečivo

-sýr cottage

-12:00 oběd

-100g rýžové nudle

-150g krůtí maso

-14:00 svačina

-250g polotučný tvaroh

-banán

-16:00(17:00) svačina II.

-30g protein 80%

-18:00 večeře

-150g rýže

-150g kuřecí maso

-19:00(20:00) večeře II.

-ovoce či zelenina

Jídelníček na nabrání svalové hmoty cca 80 kg - muž

Neděle (2000 kcal, 243,5g sacharidů, 174,4g bílkovin, 41,5g tuků)

-6:00 snídaně

-100g ovesné vločky

-200ml mléko 1,5%

-9:00 svačina

-100g žitný chléb

-45g sýr 30% (3x plátky)

-12:00 oběd

-150g těstoviny

-150g kuřecí maso

-14:00 svačina

-250g polotučný tvaroh

-banán

-16:00(17:00) svačina II.

-30g protein 80%

-18:00 večeře

-150g rýžové nudle

-150g kuřecí maso

-19:00(20:00) večeře II.

-ovoce či zelenina