Schudni hravo

Fotografia | Autorské právo: © Nina Firsova - Dreamstime.com

# KETO DIÉTA: Vzorový plán na pracovný týždeň

| | RAŇAJKY | OBED | VEČERA |
|---|---|---|---|
| PONDELOK | vajcia na tvrdo, paradajky a kozí syr | bravčová panenka so zeleninou | šalát s tuniakom a so syrom |
| UTOROK | ketogénny milkshake | kuracie mäso so slaninkou a grilovanou zeleninou | vajíčka na tvrdo so zeleninou |
| STREDA | mandľové mlieko a hrsť orechov | hovädzí steak so syrovou omáčkou | šalát s olivovým olejom, avokádom a so syrom |
| ŠTVRTOK | jogurt s arašidovým maslom | mäsové guľky s čedarom | kuracie mäso plnené pestom so zeleninou |
| PIATOK | omeleta so slaninou a paradajkami | kuracie na prírodno so syrom | losos s varenou špargľou |