

# ZEN8<sup>®</sup> project 8



fáza  
3

PROSPEROVANIE

# ZEN8 project 8



## NECH POKRAČUJE!

Počas mnohých rokov koučovania a trénovania tisícok ľudí som sa naučil a osobne videl, že po veľkom tlaku nastane moment, kedy po dosiahnutí úspechu budete pokračovať a úspech zostane vašou prioritou, alebo poľavíte a vrátite sa späť k zlým návykom. Rozhodnite sa práve teraz pre PROSPEROVANIE. Definícia prosperovania je pokrok v dosahovaní alebo realizovaní cieľa aj napriek okolnostiam. Teraz je čas na pokrok bez ohľadu na nepriaznivé nástrahy života, a to spestrením svojej stravy, cvičením a vyvinutím svojho plánu tak, aby sa stal vašim spôsobom života s rodinou a priateľmi.

Vo fáze PROSPEROVANIE pokračujte v konzumácii čistých surovín a dopĺňajte ich proteínovými nápojmi ZEN Fuze™ a ZEN Fit™. Taktiež skúste zaviesť nové recepty, raz týždenne pridajte jedno jedlo mimo plánu a rutinne cvičte. Je to čas, ktorý venujete svojmu zdraviu. Je to čas na oživenie života. Je to čas na PROSPEROVANIE!

### MARK MACDONALD

Mark, spoluzakladateľ programu ZEN Project 8™ a ambasádor značky ZEN BODI® je medzinárodný odborník na výživu a fitness, osobnosť TV obrazovky a najlepšie predávaný autor *New York Times*.

## VÝKONNÝ SYSTÉM KTORÝ SA ZAMERIAVA NA TRI FÁZY REDUKCIE TUKU.

fáza 1 | REŠTART  
ZBAVTE SA NADÚVANIA

1 TÝŽDEŇ • 7 dní

- tri kroky ▶ VYRADENIE  
▶ OČISTENIE  
▶ PREPLÁCHNUTIE

DOPLNKY PRE FÁZU 1  
ZEN Fuze  
ZEN Prime™

fáza 2 | ROZPÁLENIE  
ROZPUSTITE BRUŠNÝ TUK

2 AŽ 4 TÝŽDNE • 21 dní

- tri kroky ▶ SPAĽOVANIE  
▶ TVAROVANIE  
▶ OBNOVENIE

DOPLNKY PRE FÁZU 2  
ZEN Fuze  
ZEN Shape™

fáza 3 | PROSPEROVANIE  
ŽITE SI SVOJ ŽIVOT

5 AŽ 8 TÝŽDŇOV • opakovane 28 dní

- tri kroky ▶ PREPROGRAMOVANIE  
▶ SPESTRENIE  
▶ OŽIVENIE

DOPLNKY PRE FÁZU 3  
ZEN Fuze  
ZEN Shape  
(ak je cieľom spáliť tuk)  
ZEN Fit



# PRED ZAČATÍM VYKONAJTE TIETO 3 KROKY!

krok  
1

## STIAHNITE SI KALENDÁR CVIČENÍ

Cvičenie zohráva dôležitú úlohu vo fáze PROSPEROVANIE. Ako pomôcku na zaznamenávanie vlastného pokroku si stiahnite kalendár cvičení ZEN PROSPEROVANIE. Zachovávajte si vlastnú motiváciu zaznamenávaním každodennej stravy a cvičení a taktiež aj pokroku pri týždennom vážení.



**STIAHNITE SI KALENDÁR CVIČENÍ TERAZ**  
[www.facebook.com/groups/zenproject8](http://www.facebook.com/groups/zenproject8)



krok  
2

## URČITE SI REALISTICKÉ CIELE

Porozmýšľajte nad jedným cieľom, ktorý chcete počas nasledujúcich siedmich týždňov splniť. Možno o svojom úspechu budete chcieť informovať svojich priateľov a rodinu alebo možno budete chcieť niekoho pozvať, aby išiel do toho s vami. Určite si realistický cieľ a držte sa ho. Už teraz si zapíšte svoje ciele.

### CIELE PRE TÝŽDEŇ PROSPEROVANIE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

krok  
3

## STAŇTE SA ČLENOM KOMUNITY NA FACEBOOKU

Štúdie dokazujú, že väčšie úspechy dosiahnete spoluprácou v skupine. Využite skupinu ZEN Project 8 na rady, recepty atď.! Navštívte nás na adrese [www.facebook.com/groups/zenproject8](http://www.facebook.com/groups/zenproject8).





# PROSPEROVANIE USMERNENIA

## USMERNENIA NA OPTIMALIZOVANIE VEĽKOSTÍ PORCIÍ

- Zabudnite na kalórie. Jednoducho dodržiavajte veľkosti porcií a stravovací plán navrhnutý pre vaše pohlavie.
- Svoje veľkosti porcií môžete merať váhou alebo rukami (dlaň, päšť a palec). Používajte, čo je pre vás najjednoduchšie a najpraktickejšie.
- Ak budete potraviny merať vážením, vždy vážte v stave pred varením, pretože váha sa varením zmenší. Ak budete veľkosti porcií merať rukami, vždy merajte po uvarení.
- Pred každým jedlom musíte byť hladní (pripravení na jedenie, no nikdy nehladujúci) a po jedle musíte byť spokojní (no nikdy plní). Ak máte hlad pred uplynutím 3 hodín, jednoducho skonzumujte vyvážené jedlo pred uplynutím intervalu 3 hodín.

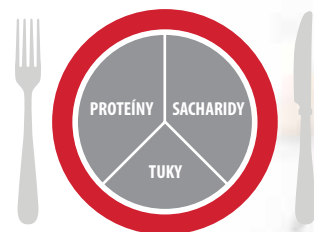
## DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

- Fázu REŠTART zopakujte, ak máte pocit, že vaše telo potrebujete vyčistiť alebo resetovať.\*
- Fázu SPÁLENIE zopakujte, ak máte pocit, že potrebujete skokom začať svoj program, alebo na maximalizovanie výsledkov pokračujte vo fáze SPÁLENIE až 7 týždňov.\*

## USMERNENIA NA OPTIMALIZOVANIE VLASTNÝCH VÝSLEDKOV

- Budete jesť systémom 3: budete jesť každé 3 hodiny s vyváženým rozložením proteínov, tukov a sacharidov.
- Svoje prvé jedlo skonzumujte počas jednej hodiny po zobudení a svoje posledné jedlo počas jednej hodiny pred spánkom.
- Ak zo svojho plánu ROZPÁLENIE alebo PROSPEROVANIE vypadnete na dlhšie než 3 dni, stačí plán obnoviť jednoduchým zopakovaním 7-dňovej fázy REŠTART.
- Ak na raňajky uprednostňujete nápoj, jednoducho vymeňte svoje raňajky s desiatau.
- Ak ste po večeri stále hladní, pridajte šieste jedlo. Dajte si nápoj alebo jedlo s proteínom + sacharidom + tukom.

## JEDZTE KAŽDÉ 3 HODINY



Na svojom tanieri dosiahnite vyváženie PTS.  
Jedzte každé 3 hodiny.



\*Tieto vyhlásenia neboli vyhodnotené Správou potravín a liečiv. Tento produkt nie je určený na diagnózu, liečbu, ako diéta, ani na prevenciu žiadnej choroby.

# fáza 3 | PROSPEROVANIE

ŽITE SI SVOJ ŽIVOT

5 AŽ 8 TÝŽDŇOV • 28 dní/opakovane

# 1 PREPROGRAMOVANIE

PREPROGRAMUJTE SVOJU MYSEĽ NA  
KONZUMÁCIU ČISTÝCH SUROVÍN

Udržujte vami dosiahnuté výsledky preprogramovaním svojej mysle tak, aby ste pokračovali v konzumácii čistých surovín. Dopĺňajte ju proteínovými nápojmi **ZEN Fuze®** + **ZEN Shape®** a **ZEN Fit™\***.

## VZOROVÝ STRAVOVACÍ PLÁN

### RAŇAJKY

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: grécky jogurt + chia semená + bobuľové plody

### DESIATA

+ voliteľný **ZEN Shape**

**Zen Fit**

• Skonzumujte 2 kapsuly Zen Shape a 1 vrečko Zen Fit 30 minút pred vypitím nápoja.

**Proteínový nápoj ZEN Fuze**

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

### OBED

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: čerstvý tuniak + nízko-kalorická majonéza + celozrnný pšeničný chlieb

### OLOVRANT

+ voliteľný **ZEN Shape**

**Zen Fit**

• Skonzumujte 2 kapsuly Zen Shape a 1 vrečko Zen Fit 30 minút pred vypitím nápoja.

**Proteínový nápoj Zen Fuze** alebo jedlo s proteínom + tukom + sacharidom

• Ak budete piť nápoj, používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

### VEČERA

Proteín + tuk + sacharid

Napr.: mleté chudé morčacie mäso + avokádo + cuketa a cibuľa

### NESKORÁ VEČERA

+ voliteľný **proteínový nápoj ZEN Fuze**

• Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.

# 2 SPESTRENIE

SPESTRITE SVOJE STRAVOVACIE NÁVYKY

Spestrite svoje stravovacie návyky a vyskúšajte iné zdravé recepty alebo recepty s proteínovým nápojom **ZEN Fuze**.

## JEDLO MIMO PLÁNU

- Spestrite svoje stravovanie pridaním jedla mimo plánu, tzv. „jedla za odmenu“ raz za týždeň.

## RECEPTY ZEN

- Spestrite vyskúšaním receptov s použitím proteínových nápojov ZEN Fuze.

**Proteínové nápoje ZEN Fuze** predstavujú spojenie exkluzívnej technológie **TruCELLE™** a srvátkových proteínov. Toto zloženie s ultra prémiovým proteínom vám pomáha dodržiavať plán a splniť ciele zamerané na úbytok hmotnosti. ZEN Fuze obsahuje 21 gramov proteínu, 5 gramov vlákniny a 5 gramov mikrobiálnych kmeňov probiotík a je základom programu **ZEN Project 8**.

# 3 OŽIVENIE

ŽITE A VYCHUTNÁVAJTE SI NOVÝ ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Je čas na sviežosť v novom zdravom životnom štýle.

## DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

- Fázu **REŠTART** zopakujte, ak máte pocit, že vaše telo potrebuje vyčistiť alebo resetovať.
- Fázu **SPÁLENIE** zopakujte, ak máte pocit, že potrebujete skokom začať svoj program.



\*Tieto vyhlásenia neboli vyhodnotené Správou potravín a liečiv. Tento produkt nie je určený na diagnózu, liečbu, ako diéta, ani na prevenciu žiadnej choroby.



## PORCIE JEDÁL A ČISTÉ SUROVINY

Program ZEN Project 8 využíva jednoduchý systém merania (1 proteín, 1 tuk, 1 sacharid) pre každé jedlo. Tento návod pripravený podľa pohlaví zabezpečí konzumáciu správnych porcií jedál, aby ste dosiahli svoje fitness ciele.

\*\* Poznámka: Produkt ZEN Fuze bol navrhnutý s rovnováhou proteínu, tuku a sacharidov. Vždy, keď vypijete proteínový nápoj ZEN Fuze, budete prirodzene konzumovať PTS každé 3 hodiny.

# DENNÝ STRAVOVACÍ PLÁN

<b>RAŇAJKY DESIATA</b>	1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid Voliteľný ZEN Shape + Zen Fit + proteínový nápoj ZEN Fuze
<b>OBED OLOVRANT</b>	1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid Voliteľný ZEN Shape + Zen Fit + proteínový nápoj ZEN alebo jedlo obsahujúce proteín, tuk a sacharid
<b>VEČERA NESKORÁ VEČERA</b>	1 proteín + 1 tuk + 1 sacharid Voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze

**EVERY  
PFC  
3**



Na svojom tanieri dosiahnete vyváženie PTS.  
Jedzte každé tri hodiny.

### PROTEÍN



**ŽENY**  
1 dlaň  
(asi 85 g)

**MUŽI**  
1½ až 2 dlane  
(asi 140 g)

VELKOSŤ PORCIE

#### Chudý proteín

- Kuracina
- Vaječné bielky
- Chudá rybacina a mäkkýše
- Tofu
- Morčacie mäso
- Srnčie mäso
- Proteínové nápoje ZEN Fuze

+ grécky jogurt (bez obsahu tuku)

#### Nie chudé proteíny

- (v prípade týchto volieb nepridávajte tuk)
- Hovädzie mäso (rezeň)
  - Hovädzie mäso (mleté)
  - Vajcia (celé)
  - Nie chudá ryba (losos)
  - Jahňacie mäso
  - Bravčové mäso (sviečková, šunka, bravčové kotlety atď.)
- + syr (úsporne)  
+ syr Cottage  
+ grécky jogurt (nízkotučný)

### TUK



**ŽENY**  
1 palec

**MUŽI**  
1 veľký palec

VELKOSŤ PORCIE

- Avokádo
  - Oleje
    - Avokádový
    - Repkový
    - Kokosový
    - Makadamový
    - Olivový
    - Arašidový
    - Iné rastlinné oleje
  - Surové orechy a prírodné orechové maslá
  - Olivy
  - Semená
    - Chia
    - Tekvicové
    - Slničnicové
- + maslo (striedmo)  
+ guacamole (striedmo)  
+ majonéza (striedmo)  
+ šalátový dressing (striedmo)  
+ kyslá smotana (striedmo)

#### + novinka vo fáze PROSPEROVANIE

Podľa možností si čo najčastejšie vyberajte čerstvé, organické ovocie a zeleninu. Ktorýkoľvek proteín, sacharid alebo tuk možno vymeniť za iný proteín, sacharid alebo tuk; stačí vymeniť v zozname.

Mierny kalorický príjem, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita majú byť súčasťou zdravého programu na kontrolu hmotnosti.

Dávajte pozor, aby ste do svojho stravovacieho plánu fázy PROSPEROVANIE nepridávali veľa spracovaných potravín. Spracované potraviny môžu vaše výsledky brzdiť.

### SACHARID



**ŽENY**  
1 päst  
(asi 85 g)

**MUŽI**  
2 päste  
(asi 140 g)

VELKOSŤ PORCIE

#### Ovocie

- Jablká
- Banány
- Bobuľové plody
  - černice
  - čučoriedky
  - maliny
  - jahody
- Čerešne
- Hrozno
- Grapefruit
- Mango
- Melón
  - kantalup
  - medový melón
  - dyňa červená
- Pomaranče
- atď.

#### Zelenina

- Repa
- Ružičkový kel
- Mrkva
- Baklažán
- Cibuľa
- Hrášok
- Zemiaky
- Tekvica
- Sladké zemiaky a bataty
- Cuketa

#### Obilniny/výživné sacharidy

- Fazuľa (čerstvá alebo sušená)
- Hnedá ryža
- Zemiaky (červenohnedé zemiaky, bataty, sladké zemiaky atď.)
- Quinoa
- + kuskus
- Sladké zemiaky
- Ovsená múka
- + horúce obilniny
- Pšeno
- + celozrnný (alebo bezlepekový) pšeničný chlieb
- + cestoviny

### ĽUBOVOLNÉ

NEOBMEDZENÁ  
VEĽKOSŤ PORCIE

VELKOSŤ PORCIE

#### Bylinky

- Bazalka
- Bobkový list
- Koriander
- Petržlen
- Rozmarín
- Tymian
- atď.

#### Koreniny

- Škorica
- Cesnak
- Zázvor
- Muškátový oriešok
- Celé korenie
- Safran
- atď.

#### Zelenina s nízkym obsahom sacharidov

- Špargľa
- Paprika
- Pak choi
- Brokolica
- Karfiol
- Zeler
- Kapusta
- Uhorka
- Zelená fazuľa
- Kel
- Hľávkový šalát (všetky typy)
- Špenát
- Paradajka
- atď.

#### Prírodné sladidlo

- Stévia

#### Dochucovadlá

- Octy (balsamico, z červeného vína atď.)
- Extrakty (mandľový, vanilkový atď.)
- + barbecue omáčka, kečup, horčica himalájska ružová soľ (používajte striedmo)




## FÁZA PROSPEROVANIE ODPORÚČANÝ STRAVOVACÍ PLÁN

Tento stravovací plán opakujte každý deň počas **TROCH TÝŽDŇOV** (21 dní).

Mierny kalorický príjem, vyvážená strava a pravidelná fyzická aktivita majú byť súčasťou zdravého programu na kontrolu hmotnosti.

### STRAVOVACÍ PLÁN PRE FÁZU PROSPEROVANIE PRE ŽENY

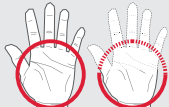


S každým a jedlom a medzi jedlami pite vodu. Odporúčané množstvo: 2 až 4 litre/8 až 12 pohárov denne.

PFC EVERY 3	 ŽENY 1 dlaň (približne 85 g) VELKOSŤ PORCIE	 ŽENY 1 palec VELKOSŤ PORCIE	 ŽENY 1 päšť (približne 85 g) VELKOSŤ PORCIE	NEOBMEDZENÁ VELKOSŤ PORCIE  VELKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
Raňajky	Približne 225 g (1 šálka) gréckeho jogurtu	1 polievková lyžica chia semienok	Približne 85 g rozmixovaných bobuľových plodov a müsli	
Desiata	<b>+ voliteľný ZEN Shape Zen Fit</b> • Skonzumujte 2 kapsuly Zen Shape a 1 vrečko Zen Fit 30 minút pred vypitím nápoja. <b>Proteínový nápoj ZEN Fuze*</b> • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Obed	Približne 85 g čerstvého tuniaka	1 polievková lyžica nízkotučnej majonézy	1 krajec celozrnného pšeničného chleba	Nakladaný kôpor, soľ a čierne korenie
Olovrant	<b>+ voliteľný ZEN Shape Zen Fit</b> • Skonzumujte 2 kapsuly Zen Shape a 1 vrečko Zen Fit 30 minút pred vypitím nápoja. <b>Proteínový nápoj Zen Fuze</b> alebo jedlo s proteínom + tukom + sacharidom • Ak budete piť nápoj, používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Večera	Približne 85 g mletého morčacieho mäsa	1 polievková lyžica avokáda	Približne 85 g červená zeleninová paprika, cuketa, cibuľa a paradajky	
Neskorá večera	<b>+ voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze</b> • Ak budete pociťovať hlad. Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			



### STRAVOVACÍ PLÁN PRE FÁZU PROSPEROVANIE PRE MUŽOV

S každým a jedlom a medzi jedlami pite vodu. Odporúčané množstvo: 3 až 5 litrov/12 až 16 pohárov denne.

PFC EVERY 3	 MUŽI 1½ až 2 dlane (približne 140 g) VELKOSŤ PORCIE	 MUŽI 1 veľký palec VELKOSŤ PORCIE	 MUŽI 2 päste (približne 140 g) VELKOSŤ PORCIE	NEOBMEDZENÁ VELKOSŤ PORCIE  VELKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
Raňajky	Približne 310 g (1½ šálky) gréckeho jogurtu	1 polievková lyžica chia semienok	Približne 140 g rozmixovaných bobuľových plodov a müsli	
Desiata	<b>+ voliteľný ZEN Shape Zen Fit</b> • Skonzumujte 2 kapsuly Zen Shape a 1 vrečko Zen Fit 30 minút pred vypitím nápoja. <b>Proteínový nápoj ZEN Fuze*</b> • Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Obed	Približne 140 g čerstvého tuniaka	2 polievkové lyžice nízkotučnej majonézy	2 krajce celozrnného pšeničného chleba	Nakladaný kôpor, soľ a čierne korenie
Olovrant	<b>+ voliteľný ZEN Shape Zen Fit</b> • Skonzumujte 2 kapsuly Zen Shape a 1 vrečko Zen Fit 30 minút pred vypitím nápoja. <b>Proteínový nápoj Zen Fuze</b> alebo jedlo s proteínom + tukom + sacharidom • Ak budete piť nápoj, používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			
Večera	Približne 140 g mletého morčacieho mäsa	2 polievkové lyžice avokáda	Približne 140 g červená zeleninová paprika, cuketa, cibuľa a paradajky	
Neskorá večera	<b>+ voliteľný proteínový nápoj ZEN Fuze</b> • Ak budete pociťovať hlad. Používajte len vodu; na dosiahnutie požadovanej konzistencie pridajte ľad.			





## PARFAIT Z GRÉCKEHO JOGURTU

-  PRÍPRAVA: 5 min
-  VARENIE: 0 min
-  CELKOM: 5 min

### INGREDIENCIE


grécky jogurt  
chia semenka  
müsli  
rozmixované bobuľové plody

### PRÍPRAVA

1. ¼ pohára naplňte rozmixované bobuľové plody.
2. Zakryte vrstvou jogurtu.
3. Pridajte ďalšiu vrstvu rozmixovaných bobuľových plodov. Zakryte jogurtom.
4. Povrch posypte müsli a chia semenkami.

fáza  
3 | PROSPEROVANIE  
SCHVÁLENÉ

## FÁZA PROSPEROVANIE VZOROVÝ RECEPT NA RAŇAJKY

<b>ŽENY</b>	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päšť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	<b>PROTEÍN</b>	<b>TUK</b>	<b>SACHARID</b>	<b>ĽUBOVOĽNÉ</b>
<b>INGREDIENCIE</b>	približne 230 g (1 šálka) gréckeho jogurtu	1 polievková lyžica chia semienok	približne 85 g müsli, rozmixované bobuľové plody	
<b>JEDNA PORCIA</b>	24 g	4 g	19 g	220 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

<b>MUŽI</b>	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	<b>PROTEÍN</b>	<b>TUK</b>	<b>SACHARID</b>	<b>ĽUBOVOĽNÉ</b>
<b>INGREDIENCIE</b>	približne 310 g (1½ šálky) gréckeho jogurtu	2 polievkové lyžice chia semienok	približne 140g müsli, rozmixované bobuľové plody	
<b>JEDNA PORCIA</b>	36 g	8 g	26 g	370 kalórií





## SENDVIČ S ČERSTVÝM TUNIAKOM

-  PRÍPRAVA: 5 min
-  VARENIE: 4 min
-  CELKOM: 9 min

### INGREDIENCIE


čerstvý tuniak  
 nízkotučná majonéza  
 celozrnný (alebo bezlepkový) pšeničný chlieb  
 kôšer soľ a čierne korenie  
 nakladaný kôpor

### PRÍPRAVA

1. Tuniak varte v osolenej vode 3 až 4 minúty, aby sa uvaril aj vnútri.
2. Natrhajte a oddajte. Vložte do veľkej misy. Pridajte majonézu, nakladaný kôpor, soľ a čierne korenie.
3. Podávajte na celozrnnom (alebo bezlepkovom) pšeničnom chlebe.

fáza  
**3** | PROSPEROVANIE  
 SCHVÁLENÉ

## FÁZA PROSPEROVANIE VZOROVÝ RECEPT NA OBED

<b>ŽENY</b>	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päsť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	<b>PROTEÍN</b>	<b>TUK</b>	<b>SACHARID</b>	<b>ĽUBOVOĽNÉ</b>
<b>INGREDIENCIE</b>	Približne 85 g čerstvého tuniaka	1 polievková lyžica nízkotučnej majonézy	1 krajec celozrnného pšeničného chleba	kôšer soľ a čierne korenie, nakladaný kôpor
<b>JEDNA PORCIA</b>	21 g	5 g	12 g	230 kalórií

AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

<b>MUŽI</b>	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	<b>PROTEÍN</b>	<b>TUK</b>	<b>SACHARID</b>	<b>ĽUBOVOĽNÉ</b>
<b>INGREDIENCIE</b>	Približne 140 g čerstvého tuniaka	2 polievkové lyžice nízkotučnej majonézy	2 krajce celozrnného pšeničného chleba	kôšer soľ a čierne korenie, nakladaný kôpor
<b>JEDNA PORCIA</b>	35 g	10 g	24 g	375 kalórií



## CHILI S MORČACÍM MÄSOM PRIPRAVOVANÉ V SLOW COOKERI

 PRÍPRAVA: 10 min

 VARENIE: 7 h 10 min

 CELKOM: 7 h 20 min

### INGREDIENCIE

Mleté chudé morčacie mäso

Avokádo

Červená zeleninová paprika

Cuketa

Cibuľa

Paradajky

½ hlavičky cesnaku, nakrájaný na kocky

1 čajová lyžička sušeného oregana

1 čajová lyžička mletej rasce

½ čajovej lyžičky mletého čili

### PRÍPRAVA

1. Nasekajte papriku, cuketu a cibuľu; na kocky nakrájajte paradajky.
2. V stredne veľkej panvici do zhnedenia varte pomleté chudé morčacie mäso.
3. Do slow cookera vložte zvyšné ingrediencie a morčacie mäso.
4. Na vysokej teplote varte dve hodiny, potom znížte na nízku teplotu. Varte 4 až 5 hodín.
5. Na vrch poukladajte na kocky nakrájané avokádo.




fáza

3

PROSPEROVANIE

SCHVÁLENÉ

## FÁZA PROSPEROVANIE VZOROVÝ RECEPT NA VEČERU

ŽENY	 1 dlaň (približne 85 g)	 1 palec	 1 päsť (približne 85 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 85 g mletého chudého morčacieho mäsa	1 polievkové lyžice avokáda	Približne 85 g červená zeleninová paprika, cuketa, cibuľa a paradajky	½ hlavičky cesnaku, nakrájaný na kocky 1 čajová lyžička sušeného oregana 1 čajová lyžička mletej rasce ½ čajovej lyžičky mletého čili
JEDNA PORCIA	21 g	5 g	15 g	210 kalórií

### AKO POMÔCKU POUŽITE UVEDENÝ DIAGRAM VÁŽENIA MNOŽSTVA PRÍSAD PODĽA VEĽKOSTI RÚK.

MUŽI	 1½ až 2 dlane (približne 140 g)	 1 veľký palec	 2 päste (približne 140 g)	NEOBMEDZENÁ VEĽKOSŤ PORCIE
	PROTEÍN	TUK	SACHARID	ĽUBOVOĽNÉ
INGREDIENCIE	Približne 140 g mletého chudého morčacieho mäsa	2 polievkové lyžice avokáda	Približne 140 g červená zeleninová paprika, cuketa, cibuľa a paradajky	½ hlavičky cesnaku, nakrájaný na kocky 1 čajová lyžička sušeného oregana 1 čajová lyžička mletej rasce ½ čajovej lyžičky mletého čili
JEDNA PORCIA	35 g	10 g	25 g	380 kalórií



# ZEN<sup>8</sup> project 8

ZENPROJECT8.COM



**JEUNESSE**

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Všetky práva vyhradené.  
Jeunesse je ochranná známka spoločnosti Jeunesse Global Holdings, LLC.  
TruCELLE je ochranná známka spoločnosti Glanbia, PLC.

Revidované: 05-08-2017