



FIT & FIT OFFICE

	Sacharidy	Tuky	Bielkoviny
5 000 kJ / 1200 kCal	140 g	34 g	75 g
6 000 kJ / 1400 kCal	170 g	40 g	90 g
7 000 kJ / 1700 kCal	200 g	45 g	100 g
8 000 kJ / 1900 kCal	220 g	55 g	120 g
9 000 kJ / 2200 kCal	255 g	60 g	135 g
11 000 kJ / 2600 kCal	310 g	75 g	165 g



VEGETARIAN

	Sacharidy	Tuky	Bielkoviny
6 000 kJ / 1400 kCal	170 g	40 g	90 g
7 000 kJ / 1700 kCal	200 g	45 g	100 g
8 000 kJ / 1900 kCal	220 g	55 g	120 g



LOW CARB HF

	Sacharidy	Tuky	Bielkoviny
ŽENA			
5 500 kJ / 1300 kCal	60 g	60 g	105 g
MUŽ			
6 500 kJ / 1600 kCal	85 g	85 g	145 g



SLOW CARB

	Sacharidy	Tuky	Bielkoviny
ŽENA			
5 500 kJ / 1300 kCal	70 g	35 g	80 g
MUŽ			
6 500 kJ / 1600 kCal	87 g	45 g	101 g



KETO

	Sacharidy	Tuky	Bielkoviny
ŽENA			
5 000 kJ / 1200 kCal	45 g	50 g	70 g
MUŽ			
6 000 kJ / 1400 kCal	55 g	60 g	80 g