



## FIT &amp; FIT OFFICE

	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
5 000 kJ	140 g	34 g	75 g
6 000 kJ	170 g	40 g	90 g
7 000 kJ	200 g	45 g	100 g
8 000 kJ	220 g	55 g	120 g
9 000 kJ	255 g	60 g	135 g
11 000 kJ	310 g	75 g	165 g



## VEGETARIAN

	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
6 000 kJ	170 g	40 g	90 g
7 000 kJ	200 g	45 g	100 g
8 000 kJ	220 g	55 g	120 g



## LOW CARB HF

	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
<b>ŽENA</b>			
5 000 kJ – 6 000 kJ	60 g	60 g	105 g
<b>MUŽ</b>			
6 000 kJ – 7 000 kJ	85 g	85 g	145 g



## SLOW CARB

	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
<b>ŽENA</b>			
5 000 kJ – 6 000 kJ	70 g	35 g	80 g
<b>MUŽ</b>			
6 000 kJ – 7 000 kJ	87 g	45 g	101 g



## KETO

	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
<b>ŽENA</b>			
4 500 kJ – 5 500 kJ	45 g	50 g	70 g
<b>MUŽ</b>			
5 500 kJ – 6 500 kJ	55 g	60 g	80 g