

Jedno hlavní jídlo s vysokým obsahem bílkovin, vyberte z následujícího menu:

- A. 2 vejce natvrdo nebo
- B. 100 g telecího, libového hovězího, zvěřiny či jater nebo
- C. 150 g kuřete, krůty či králíka (bez kůže) nebo
- D. 150 g libové ryby

Porce o hmotnosti 150 g (za syrova), není-li v závorce uvedeno jinak:

1-2 ks vejce (ideálně natvrdo, na hniličku)	Olomoucké tvarůžky
Amur (100 g)	Pangasius
Candát (100 g)	Platýs
Cejn (100 g)	Pražma
Halibut	Přírodní telecí řízek (dobře propečen)-100 g
Jehněčí či skopová kýta (100 g)	Pstruh
Kuřecí či kachní játra (100 g)	Tofu (přírodní, s řasou, uzené...)
Kuřecí, krůtí nebo králičí maso bez kůže	Tolstolobik (100 g)
Libová či dietní („low fat“) šunka (100 g)	Treska (100 g)
Lín (100 g)	Úhoř (100 g)
Mořský ďas	Žralok
Mořský vlk	Tempeh (+ zelí a cibulka)
Okoun (100 g)	

**POZOR: Z diety jsou ve 2. fázi vyloučeny všechny druhy příliš tučných (či příliš kalorických) druhů masa (losos, tuňák, makrela, štika, kapr, mořské plody, vepřové, hovězí, telecí, kachna, atd.)!!!**

Zelenina v neomezeném množství (vyberte si z následujícího seznamu):

Artyčok	Ředkvičky
Houby	Tykev
Patison	Fazolové lusky
Sója (klíčky)	Lilek (baklažán)
Brokolice	Řepa (minimální množství)
Chřest	Zelí (zelené i červené)
Pórek	Salát (všechny druhy)
Špenát	Okurka
Celer řapíkatý	Řeřicha
Kapusta kadeřavá	Rukola
Kapusta růžičková (minimální množství)	Fenykl
Rajčata 1 velké, nebo 4 cherry	Paprika
Čekanka	Polníček
Květák	Tuřín

V omezeném množství

Rajče – 1 ks nebo 3-4 ks cherry rajčátek, paprika bílá/zelená – 1 ks, řepa – 1 bulva