



iz jedilnika v prakso



PDF Priročnik



Uvod

V prehrani obstaja ogromno diet, jedilnikov in nasprotujočih si priporočil. Večina ljudi zato vedno znova išče "nov jedilnik", namesto da bi razumela **princip, kako prehrano prilagoditi treningu**.

Ta priročnik temelji na preprosti logiki:
prehrana mora slediti obremenitvi treninga.

Zato uporabljamo sistem con:

- **Z2 – baza in regeneracija**
- **Z3 – zmerna intenzivnost**
- **Z4 – visoka intenzivnost**

Vsaka cona ima drugačne energijske potrebe, zato se spreminja tudi razmerje makrohranil.

Namesto desetine različnih diet uporabljamo tri tipe dni prehrane, ki jih prilagajamo glede na:

- telesno maso
- število treningov na teden
- intenzivnost treninga

Cilj tega priročnika je pokazati, kako prehranske principe **prenesti iz teorije v prakso** – preprosto, logično in uporabno v vsakdanjem življenju.



STRUKTURA PRIROČNIKA

PROTOKOL

1.) PROTOKOL – 2x TEDENSKO TRENING

(za rekreativce / generalno populacijo)




- 70 kg
- 80 kg
- 90 kg

2.) PROTOKOL – 3x TEDENSKO TRENING

(za naprednejše rekreativce)

- 70 kg
- 80 kg
- 90 kg

In vsak protokol povežemo z našimi:

-  Z2 (bazna / nizki OH dnevi)
-  Z3 (zmerni OH dnevi)
-  Z4 (visoki OH dnevi, če jih vključimo)



KAKO TO STRUKTURIRATI PAMETNO

Namesto da iščete 20 različnih jedilnikov preko interneta, naredimo:

1.) DNEVNI TIPI HRANJENJA

Uporabimo že obstoječe M2X strukture kot baze:

● NIZKI OH DAN

(LCHF / low carb – Z2 dnevi)

Primeri iz baze:

- M2X LCHF 1500 kcal
- M2X LCHF 1750 kcal
- M2X LCHF 2000 kcal
- M2X LCHF 2250 kcal
- M2X LCHF 2500 kcal
- M2X LCHF 2750 kcal
- M2X LCHF 3000 kcal

Uporabimo jih kot:

regeneracijski / bazni dnevi

● ZMERNI OH DAN

(BALANCED – Z3 dnevi)

Primeri:

- M2X BALANCED 1500 kcal
- M2X BALANCED 1750 kcal
- M2X BALANCED 2000 kcal
- M2X BALANCED 2250 kcal
- M2X BALANCED 2500 kcal
- M2X BALANCED 2750 kcal
- M2X BALANCED 3000 kcal

Uporabimo jih kot:

EK / zeleni trening dnevi

● VISOKI OH DAN

(Carb cycling – intenzivni dnevi)

Primeri:

- M2X CARB CYCLING 1500 kcal
- M2X CARB CYCLING 1750 kcal
- M2X CARB CYCLING 2000 kcal
- M2X CARB CYCLING 2250 kcal
- M2X CARB CYCLING 2500 kcal
- M2X CARB CYCLING 2750 kcal
- M2X CARB CYCLING 3000 kcal



PROTOKOL 2x TEDENSKO TRENING

Primer strukture tedna:

Dan	Cona	Prehrana
PONEDELJEK	Z2	● LCHF
TOREK	počitek	● LCHF
SREDA	Z3	● Balanced
ČETRTEK	počitek	● LCHF
PETEK	Z3 ali intervali	● Balanced ali ● CC
SOBOTA	aktivno	● LCHF
NEDELJA	počitek	● LCHF

🔥 70 kg – 3x tedensko

- 2x Z3 dan (1750–2000 kcal)
- 1x Z4 dan (2000–2200 kcal)
- ostalo Z2 (1500–1750 kcal)

🔥 80 kg – 3x tedensko

- 2x Z3 (2000–2250 kcal)
- 1x Z4 (2250–2500 kcal)
- ostalo Z2 (1750–2000 kcal)

🔥 90 kg – 3x tedensko

- 2x Z3 (2250–2500 kcal)
- 1x Z4 (2500–2750 kcal)
- ostalo Z2 (2000–2250 kcal)

🔥 Zakaj je ta struktura močna?

Ker:

- ne kompliciraš z 30 jedilniki
- vse temelji na conah obremenitve
- prehrana je vezana na stresni signal
- omogoča progresijo
- je enostavno za razumevanje



PROTOKOL 3x TEDENSKO TRENING

Primer strukture tedna:

Dan	Cona	Prehrana
PONEDELJEK	Z2	● LCHF
TOREK	Z3	● Balanced
SREDA	počitek	● LCHF
ČETRTEK	Z3	● Balanced
PETEK	počitek	● LCHF
SOBOTA	Intervali (intenzivno)	● Carb cycling
NEDELJA	počitek	● LCHF

🔥 70 kg – 3x tedensko

- 2x Z3 dan (1750–2000 kcal)
- 1x Z4 dan (2000–2200 kcal)
- ostalo Z2 (1500–1750 kcal)

🔥 80 kg – 3x tedensko

- 2x Z3 (2000–2250 kcal)
- 1x Z4 (2250–2500 kcal)
- ostalo Z2 (1750–2000 kcal)

🔥 90 kg – 3x tedensko

- 2x Z3 (2250–2500 kcal)
- 1x Z4 (2500–2750 kcal)
- ostalo Z2 (2000–2250 kcal)

🔥 Zakaj je ta struktura močna?

Ker:

- ne kompliciraš z 30 jedilniki
- vse temelji na conah obremenitve
- prehrana je vezana na stresni signal
- omogoča progresijo
- je enostavno za razumevanje



MAKRO IZRAČUNI PO KG TELESNE MASE





Z2 – BAZIČNA KONDICIJA (modra cona 60–69%)

Namen:

aerobna baza, regulacija živčnega sistema, biomehanika, nizka inflamacija

♦ Makro struktura (na kg TM)

Beljakovine:

1.8 – 2.0 g/kg

Ogljikovi hidrati:

1 – 1.5 g/kg

Maščobe:

1.2 – 1.5 g/kg

Primer izračuna

♦ 70 kg

- Beljakovine: 130 g
- OH: 70–100 g (odvisno od cilja)
- Maščobe: 70–100 g

♦ 80 kg

- Beljakovine: 145–160 g
- OH: 80–120 g
- Maščobe: 80–110 g

♦ 90 kg

- Beljakovine: 165–180 g
- OH: 90–130 g
- Maščobe: 90–130 g



Z3 – EKSTENZIVNA KONDICIJA (zelena cona 70–79%)

Namen:

ekonomija gibanja, delovna kapaciteta, tehnična stabilnost pod obremenitvijo

Makro struktura

Beljakovine:

1.8 – 2.2 g/kg

Ogljikovi hidrati:

2.0g – 2.5 g/kg

Maščobe:

0.8 – 1.2 g/kg

Primer izračuna

70 kg

- Beljakovine: 130–150 g
- OH: 140–155 g
- Maščobe: 55–80 g

80 kg

- Beljakovine: 145–175 g
- OH: 160–175g g
- Maščobe: 65–95 g

90 kg

- Beljakovine: 165–200 g
- OH: 180–200 g
- Maščobe: 75–110 g



● Z4 / Z5 – INTENZIVNA KONDICIJA

Namen:

VO2 max, hitrost, moč, toleranca na napor, visoka glikogenska poraba

◆ Makro struktura

Beljakovine:

2.0 – 2.2 g/kg

Ogljikovi hidrati:

3.0g – 3.5 g/kg

Maščobe:

0.6 – 0.9 g/kg

🔍 Primer izračuna

◆ 70 kg

- Beljakovine: 140–155 g
- OH: 225–240 g
- Maščobe: 40–65 g

◆ 80 kg

- Beljakovine: 160–175 g
- OH: 255g–275 g
- Maščobe: 50–70 g

◆ 90 kg

- Beljakovine: 180–200 g
- OH: 290–310g
- Maščobe: 55–80 g



KAKO TO UPORABITI PRI 2x ALI 3x TEDENSKO?

2x tedensko trening

- 1x Z3
- 1x Z2
- ostalo Z2 nizko OH

3x tedensko trening

- 1x Z4
- 1-2x Z3
- ostalo Z2

KLJUČNA STROKOVNA POANTA

Beljakovine = relativno stabilne

Ogljikovi hidrati = periodizirani glede na intenzivnost

Maščobe = obratno sorazmerne z OH

To ustvari:

- ✓ hormonsko periodizacijo
- ✓ boljšo regeneracijo
- ✓ manj kroničnega vnetja
- ✓ boljšo presnovno fleksibilnost
- ✓ stabilen CNS



MAKRO TABELA – PO CONAH IN TELESNI MASI

Z2 – BAZA (60–69%)

TM	Beljakovine (2g/kg)	OH (1.2g/kg)	Maščobe (1.2g/kg)
70kg	140g	85g	90g
80kg	160g	95g	105g
90kg	180g	110g	120g

Uporaba: dnevi brez intenzivnega treninga
Stabilna energija, nizko vnetje, dobra regeneracija

Z3 – Delovna kapaciteta (70–79%)

TM	Beljakovine (2g/kg)	OH (2.2g/kg)	Maščobe (0.9g/kg)
70kg	140g	155g	63g
80kg	160g	175g	72g
90kg	180g	200g	81g

Uporaba: ohranjaš metabolično fleksibilnost, ne delaš ljudi odvisne od visokega vnosa OH, zmanjšaš inzulinske špice



● **Z4 – Performance / Intervali (80–90%+)**

TM	Beljakovine (2g/kg)	OH (2.2g/kg)	Maščobe (0.9g/kg)
70kg	147g	225g	49g
80kg	168g	255g	56g
90kg	189g	290g	63g

Visoka intenzivnost, velika poraba glikogena, močna aktivacija simpatičnega živčnega sistema, večji stres na CNS

Uporabim tvojo logiko con:

- Z2 → ~2 g/kg P, 1–1.5 g/kg OH, več maščob
- Z3 → ~2 g/kg P, 2–2.5 g/kg OH
- Z4 → ~2–2.2 g/kg P, 3–3.5 g/kg OH, nizke maščobe



SIMULACIJA JEDILNIKOV





● Z2 – BAZA (80 kg)

Cilj: nizki OH, stabilna energija, regeneracija

Makri cca:

P 160 g / OH 100 g / M 100 g

● Z2 – DOPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK (pred treningom)

- 3 jajca
 - ½ avokada
 - rezina polnozrnatega kruha
- P 30 g / OH 20 g / M 30 g

PO TRENINGU (malica)

- 1 merica whey
 - 1 banana
- P 25 g / OH 25 g / M 2 g

KOSILO

- 200 g piščančjih prsi
 - Velika mešana solata
 - 1 žlica olivnega olja
 - 150 g kuhanega krompirja
- P 45 g / OH 30 g / M 20 g

MALICA

- 250 g skyr
 - 20 g mandljev
- P 30 g / OH 10 g / M 10 g

VEČERJA

- 200 g lososa
 - Dušena zelenjava
 - 10 g masla
- P 30 g / OH 10 g / M 35 g

● Z2 – POPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK

- 3 jajca
- 30 g mandljev

MALICA

- 250 g skyr
- ½ jabolka

KOSILO (pred treningom)

- 200 g piščanec
- 200 g krompir
- Solata

PO TRENINGU

- Whey + banana

VEČERJA

- 200 g bela riba
 - Bučke + olivno olje
- (OH skoncentrirani okoli treninga)



● 70 kg

● Z2 – baza / nizki OH
Cilj: regeneracija, baza
P: 140 g
OH: 80 g
M: 85–90 g
≈ 1850–1950 kcal

● Z2 – DOPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK (pred treningom)

- 3 jajca
- 1 rezina polnozrnatega kruha
- ½ avokada

PO TRENINGU

- Whey
- 1 manjša banana

KOSILO

- 180 g piščanec
- 150 g krompir
- solata + 1 žlica olivnega olja

MALICA

- 200 g skyr
- 15 g mandlji

VEČERJA

- 180 g losos
- zelenjava

● Z2 – popoldanski trening
OH skoncentrirani okoli treninga.
Dopoldne bolj maščobno-
beljakovinsko.

● 90 kg

● Z2
P: 180 g
OH: 120 g
M: 110–115 g
≈ 2400–2500 kcal

● Z2 – DOPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK (pred treningom)

- 4 jajca
- 2 toasta
- ½ avokada

PO TRENINGU

- whey
- banana

KOSILO

- 250 g piščanec
- 200 g krompir
- olivno olje

MALICA

- 300 g skyr
- 20 g oreščki

VEČERJA

- 220 g losos
- zelenjava

● Z2 – popoldanski trening
Dopoldne več maščob, OH
skoncentrirani v kosilu + PWO.



● Z3 – SREDNJA INTENZIVNOST (80 kg)

Makri cca:

P 160 g / OH 200 g / M 70 g

● Z3 – DOPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK (pred treningom)

- 60 g ovseni kosmiči
- 1 merica whey
- 1 banana

→ P 35 g / OH 70 g / M 8 g

PO TRENINGU

- 250 g skyr
- 30 g med
- KOSILO
- 200 g piščanec
- 100 g riž (suha teža 70 g)
- Solata

MALICA

- 2 polnozrnata toasta
- 80 g tuna

VEČERJA

- 200 g bela riba
- 200 g krompir
- Brokoli

● Z3 – POPOLDANSKI TRENING

Dopoldne bolj umirjeno, več OH okoli treninga:

ZAJTRK

- 3 jajca
- 2 toasta

MALICA

- Skyr + sadje
- KOSILO (3h pred treningom)
- 200 g piščanec
- 120 g riž

PO TRENINGU

- Whey + banana

VEČERJA

- 150 g testenine
- 150 g pusto goveje



● 70 kg

● Z3 – srednja intenzivnost

P: 140 g

OH: 160–180 g

M: 60–65 g

≈ 2100–2200 kcal

● Z3 – dopoldanski trening

ZAJTRK (pred treningom)

- 60 g ovseni kosmiči
- whey
- banana

PO TRENINGU

- skyr + med

KOSILO

- 180 g piščanec
- 80 g riž (suha teža ~60 g)

MALICA

- 2 toasta + tuna

VEČERJA

- 200 g bela riba
- 200 g krompir

● Z3 – popoldanski trening

Več OH pred + po treningu, manj zvečer.

● 90 kg

● Z3

P: 180 g

OH: 240–260 g

M: 75 g

≈ 2800 kcal

● Z3 – dopoldanski trening

ZAJTRK (pred treningom)

- 80 g ovseni
- whey
- banana

PO TRENINGU

- skyr + med

KOSILO

- 250 g piščanec
- 120 g riž (suha ~85 g)

MALICA

- 2 tortilji + tuna

VEČERJA

- 300 g krompir
- 250 g bela riba

● Z3 – popoldanski trening

Največ OH kosilo + PWO.



● Z4 – INTERVALI / PERFORMANCE (80 kg)

Makri cca:

P 170 g / OH 260 g / M 55 g

● Z4 – DOPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK (2h pred)

- 80 g ovseni kosmiči
- 1 merica whey
- 1 banana
- 20 g med

→ P 40 g / OH 100 g / M 8 g

PO TRENINGU

- 250 g skyr
- 2 riževa vaflija

KOSILO

- 200 g piščanec
- 120 g riž (suho 80 g)
- Zelenjava

MALICA

- 2 tortilji
- 100 g puran

VEČERJA

- 250 g krompir
- 200 g bela riba

- (OH visoko, maščobe nizko)

● Z4 – POPOLDANSKI TRENING

ZAJTRK

- 60 g ovseni kosmiči
- 1 merica whey

MALICA

- 2 toasta + tuna

KOSILO (3h pred treningom)

- 150 g riž
- 200 g piščanec

PO TRENINGU

- Whey + banana + med

VEČERJA

- 150 g testenine
- 200 g pusto goveje



● 70 kg

● Z4 – intervali / visoka intenzivnost

P: 150 g

OH: 230–250 g

M: 50–55 g

≈ 2300–2400 kcal

● Z4 – dopoldanski trening

ZAJTRK (pred treningom)

- 80 g ovseni
- whey
- banana
- 20 g med

PO TRENINGU

- skyr + riževa vaflija

KOSILO

- 200 g piščanec
- 100 g riž (suha teža ~75 g)

MALICA

- tortilja + puran

VEČERJA

- 250 g krompir
- 200 g bela riba

● 90 kg

● Z4

P: 200 g

OH: 320–340 g

M: 60–65 g

≈ 3100 kcal

● Z4 – dopoldanski trening

ZAJTRK (pred treningom)

- 100 g ovseni
- whey
- banana
- 30 g med

PO TRENINGU

- skyr + 2 riževa vaflija

KOSILO

- 250 g piščanec
- 150 g riž (suha ~110 g)

MALICA

- 2 tortilji + puran

VEČERJA

- 350 g krompir
- 250 g bela riba

● Z4 – popoldanski trening

Dopoldne zmeren OH

Kosilo + PWO najvišji OH

Večerja še vedno ogljikovi hidrati
(ne režeš jih)