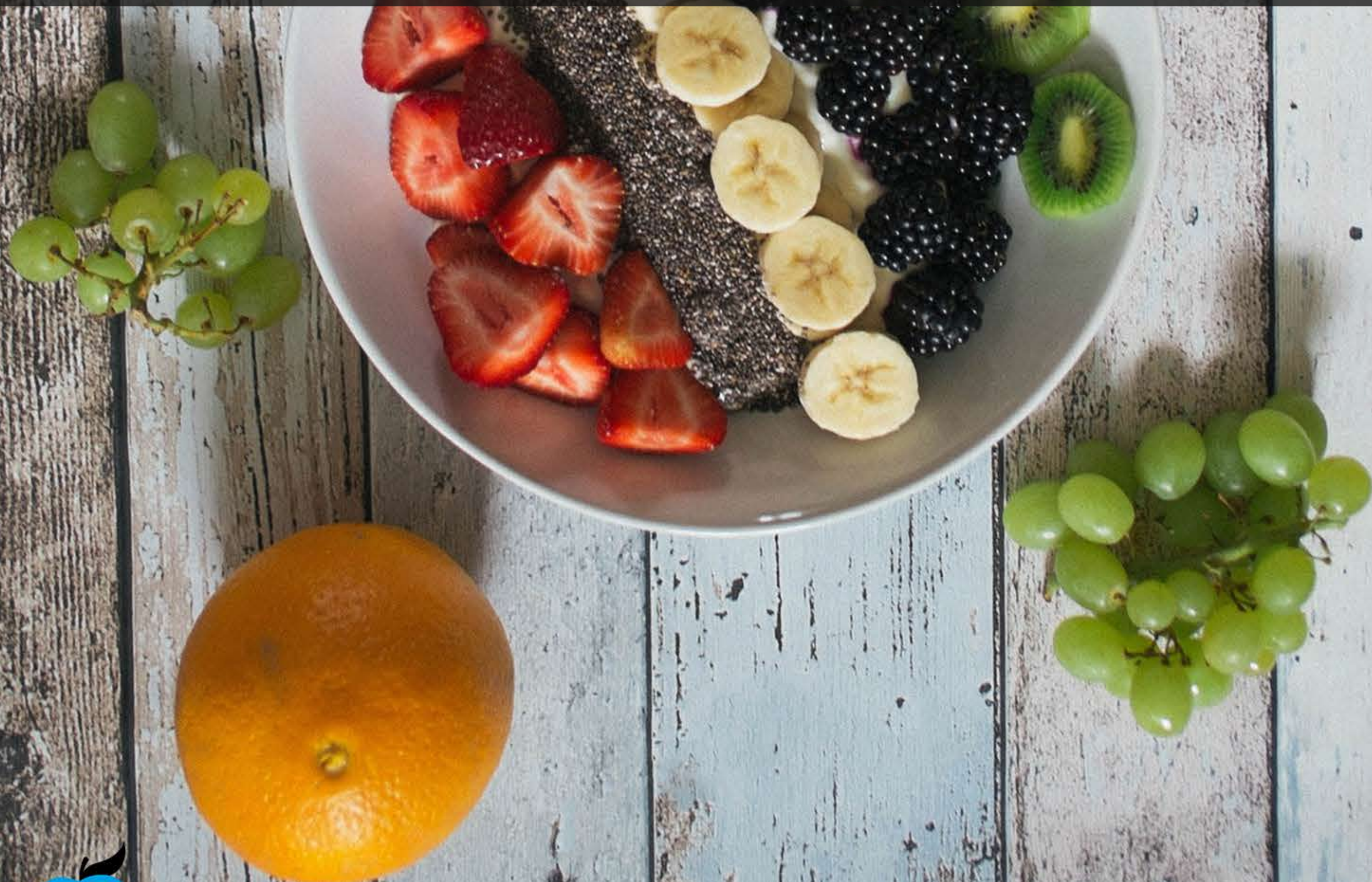


BASIC



JÍDELNÍČEK NA MÍRU

VYPRACOVAL: MARTIN JUNGSMANN - VÝŽIVOVÝ PORADCE, OSOBNÍ TRENÉR



FITSMARTINEM

Do Londice chytre a fit!

WWW.FITSMART.CZ

ZÁKLADNÍ INFORMACE O KLIENTOVI

Jméno a příjmení	Žena
Věk	35 let
Výška	171 cm
Hmotnost	97 Kg
Cíl	Zhubnout na 85 kg v rámci spolupráce. Celkově zhubnout na 70 kg.

ZÁKLADNÍ INFORMACE O JÍDELNÍČKU

- 1) Každý den si vyberte varianty dle chuti, tyto varianty můžete vybírat nezávisle na sobě. Pokud zvolíte snídani č. 1, můžete zvolit libovolnou svačinu - NEMUSÍTE volit svačinu č. 1.
- 2) Vždy se snažte sníst CELOU variantu, kterou zvolíte. Případně si část varianty odložíte a sníte ji později či spojíte s jiným jídlem. **Nejdůležitější je sníst zdroje bílkovin. Pokud se vám bude zdát, že je příloh hodně, nesmusíte porci sníst celou.**
- 3) Časování jídel NENÍ důležité, můžete si je tedy rozložit libovolně, dle svého denního harmonogramu. To znamená, že pokud vstanete v 07:00, snídat můžete klidně v 08:30. Důležité je však říci, že pauza mezi jídly by neměla být delší než 5 hodin.
- 4) Pitný režim: Vypít byste měli 30 - 40ml na 1 kilogram hmotnosti. **10 minut před, 10 minut po ani při jídle nepijte. Ve vašem případě vypijte za den 2,1 až 2,8 litru tekutin.**
- 5) V případě oběda a večere vyberte libovolný hlavní chod a přílohu - také nezávisle na sobě.
- 6) **Gramáže všech surovin jsou uvedeny v SYROVÉM STAVU a hmotností bez obalů, slupek, skořápek, talířů, kostí, chrupavek obalů** - to znamená že pokud budu jíst brambory oloupané - vážím je bez slupky. Pokud je budu jíst se slupkou - vážím je se slupkou.
- 7) **V jídelníčku je mírná kalorická rezerva pro občasné "ulítnutí" z jídelníčku (sladkost apod.)**
- 8) Nutriční hodnoty každého pokrmu se liší dle dalších vlastností jednotlivých složek. Nelze srovnávat 100 kcal přijatých z čokolády a 100kcal přijatých ze zeleniny. Nekoukejte prosím na výživu ryze matematicky, při sestavování jídelníčku je vhodné respektovat právě i další vlastnosti jednotlivých potravin (glykemická nálož, podíl tuku, spektrum sacharidů, mikroživiny, fytoosteroly, aminospektrum bílkoviny atd). Výrazně tedy doporučuji JAKOUKOLI úpravu jídelníčku provádět až budete spokojeni s výsledky.
- 9) **Velikost porcí si ze začátku upravte tak, aby konzumace jídel byla příjemná** - nikdy se nepřejídej. Dopřejte svému tělu dostatek času, aby se na jídelníček adaptovalo, klidně několik týdnů. **Pokud se vám porce zdají moc velké - vůbec to nevádí! Jezte pouze tolik, kolik je vám příjemné a nepřejídejte se!**

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Proč všechny jídla nemají stejnou kalorickou hodnotu?

Všechny varianty jídel nemají naprosto totožný poměr makroživin a kalorií - zcela záměrně. Je úplně zbytečné aby člověk dodržoval jídelníček s dogmatickou přesností, z dlouhodobého hlediska tento režim přináší více škody než užitek z důvodu demotivace.

Jak dlouho držet jídelníček, kdy ho upravit?

Tento jídelníček je na míru vaší AKTUÁLNÍ postavě a vaší AKTUÁLNÍ fyzické aktivitě! Samozřejmě, pokud něco z toho změníte, jídelníček už není tak úplně na míru. Nicméně, při redukci je důležitá právě AKTIVNÍ HMOTA, pokud tedy situaci zjednodušíme, je úplně jedno, jestli máte 30% nebo 35% tuků, tento jídelníček je možné používat do doby než změníš pohybovou aktivitu nebo nevybuduješ závratnější množství aktivní hmoty - NEJDE tedy říct jestli na měsíc, 2 měsíce nebo půl roku. Změna jídelníčku jde ruku v ruce s výsledky, nejde tedy předpovědět za jak dlouho a jakým způsobem se bude jídelníček měnit, je to individuální v závislosti na výsledcích, které jídelníček přinese.

Mohu spojit 2 jídla do jednoho a jíst tak jen 4x denně?

Ano, není to vůbec žádný problém. Stejně tak můžete daná jídla prohodit - například snídat svačinu a svačit snídani. Nutné je vždy sníst jednu snídani, jednu dopolední svačinu, jeden oběd, jednu odpolední svačinu a jednu večeři. Pokud samozřejmě jídla spojíme do sebe, budeme jíst pouze 4x denně.

Jak upravit jídelníček v době nemoci?

V případě dlouhodobé léčby (zlominy, operace apod.) už jídelníček není na míru a doporučím jídelníček naprosto vyřadit. V případě klasického onemocnění (chřipka, angína apod.) doporučím jídelníček držet dál, pouze snížit příjem sacharidů (přílohyk obědu i večeři omezit o 1/3).

Jak se stravovat o noční?

Dodržujte jednoduché pravidlo - za 2 dny sním 2 jídelníčky. Večer, během noční si klidně dejte další jídlo z následujícího dne, které další den vynecháte protože budete dospávat spánkový deficit, váš aktivní podíl ze dne bude menší.

Jak se v den volna a den případného cvičení?

Jídelníček je sestaven na poměrový výdej, proto v den volna i den cvičení (pokud cvičíte) jíte úplně stejný jídelníček.

ENERGETICKÝ PŘÍJEM

V tabulce níže můžete vidět nastavený denní kalorický příjem. Aktuálně ho máte nastavený tak, abyste redukovali pouze tuk a docházelo k minimálnímu úbytku svalové hmoty. Více se čísla v tabulce nemusíte zabývat, veškeré gramáže potravin jsou přesně rozpočítány níže v jednotlivých varintách jídel.

Složka	Množství	Energie		
Sacharidy	213 g	854 kcal	/ 3569 kJ	45%
Bílkoviny	119 g	474 kcal	/ 1983 kJ	25%
Tuky	63 g	569 kcal	/ 2379 kJ	30%
Denní energetický příjem		1897 kcal	/ 7931 kJ	

ČASOVÁNÍ JÍDEL

Časování jídel je doporučeno, nemusíte se ho pevně držet.

SNÍDANĚ	6:00 - 8:30
DOPOLEDNÍ SVAČINA	9:30 - 10:30
OBĚD	11:00 - 13:30
ODPOLEDNÍ SVAČINA	14:00 - 16:30
VEČEŘE	17:30 - 20:30

SNÍDANĚ

Doporučená energie jídla

474 kcal / 1983 kJ

Doporučené nutriční hodnoty jídla

S = 59 g B = 18 g T = 16 g

=> 25% Z celkového denního příjmu energie

SLADKÉ VARIANTY

VARIANTA 1

Ovesná kaše s ovocem, ořechy a tvarohem/proteinem

VARIANTA 2

Müsli s ovocem, ořechy a tvarohem/proteinem

VARIANTA 3

Cornflakes s ovocem, ořechy a tvarohem/proteinem

VARIANTA 4

Instantní jáhlová kaše s ovocem, ořechy a proteinem

VARIANTA 5

Instantní pohanková kaše s ovocem, ořechy a proteinem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
VYBEREME 1 VARIANTU						
ovesné vločky	60 g	35 g	8 g	4 g	5 g	213 kcal / 895 kJ
müsli	60 g	38 g	6 g	8 g	5 g	253 kcal / 1063 kJ
instantní jáhlová kaše>>	60 g	46 g	8 g	2 g	2 g	235 kcal / 988 kJ
instantní pohanková kaše>>	60 g	46 g	7 g	2 g	3 g	226 kcal / 951 kJ
cornflakes	60 g	51 g	5 g	1 g	1 g	229 kcal / 960 kJ
VYBEREME 1 VARIANTU						
mražené lesní ovoce	50 g	4 g	1 g	0 g	3 g	16 kcal / 67 kJ
mražené jahody	50 g	4 g	0 g	0 g	1 g	16 kcal / 67 kJ
VYBEREME 1 VARIANTU						
polotučný tvaroh	125 g	5 g	13 g	5 g	0 g	115 kcal / 483 kJ
80 % protein	15 g	2 g	12 g	1 g	0 g	67 kcal / 279 kJ
PŘIDÁME VŠE						
cukr/med (pouze u vloček a cornflakes)	10 g	10 g	0 g	0 g	0 g	40 kcal / 168 kJ
mandle (případně i jiná semínka/ořechy)	10 g	1 g	2 g	5 g	1 g	59 kcal / 246 kJ
mléko plnotučné	200 g	10 g	6 g	8 g	0 g	136 kcal / 571 kJ
Celkem (ovesné vločky, ovoce, ořechy, tvaroh)		51 g	23 g	15 g	7 g	427 kcal / 1791 kJ
Celkem (müsli, ovoce, ořechy, protein)		51 g	18 g	10 g	5 g	418 kcal / 1757 kJ
Celkem (cornflakes, ovoce, ořechy, protein)		58 g	22 g	9 g	3 g	400 kcal / 1681 kJ

Příprava:

Ovesné vločky, müsli nebo cornflakes dáme do větší mísy a smícháme společně s ostatními ingrediencemi. Polotučný tvaroh je vhodné naředit mlékem. Z ovesných vloček můžeme vytvořit ovesnou kaši. Buď ji ohřejeme v mikrovlnce a nebo na sporáku. Instatní kaše můžeme připravovat zalitím horkou vodou a nebo podobně jako ovesnou kaši, zalít mlékem a ohřát v mikrovlnce.

VARIANTA 6		Ovesné lívance z tvarohu - 2 porce				
Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
ovesné vločky	60 g	35 g	8 g	4 g	5 g	213 kcal / 895 kJ
polotučný tvaroh	125 g	5 g	13 g	5 g	0 g	115 kcal / 483 kJ
1 vejce (1 ks 50 g)	50 g	0 g	6 g	5 g	0 g	76 kcal / 318 kJ
1 menší banán	100 g	20 g	1 g	0 g	3 g	87 kcal / 364 kJ
olej (na smažení)	5 g	0 g	0 g	5 g	0 g	45 kcal / 189 kJ
polotučné mléko	50 ml	3 g	2 g	1 g	0 g	21 kcal / 86 kJ
1/4 lžičky skořice						
1/4 lžičky kypřicího prášku						
Celkem (na 1 porci)		32 g	15 g	10 g	4 g	278 kcal / 1162 kJ

Příprava:

Všechny ingredience (tvarohu použijeme pouze 50 g) dáme do mixéru a mixujeme dohladka. Ze vzniklé směsi dále tvarujeme na nepřilnavé pánvi lívanečky a opekáme 2 minuty z každé strany. Zbytek tvarohu použijeme na potřetí lívanců. **2. porci lívanců buď nabídneme nebo si ji necháme na vačinu.**

SMOOTHIE

Smoothie si můžete vytvořit z libovlnné kombinace ovoce a zeleniny. Vždy však pamatujte na kalorickou hodnotu potravin, které do smoothie dáváte. Zeleniny z pravidla moc kalorií neobsahuje naproti tomu ovoce a různé obilniny ho mají dost. Smoothie v rámci snídaň by mělo obsahovat i nějaké bílkoviny, proto je zde na místě přidat do smoothie i proteinový koncentrát. Na tyto zásady při kombinaci různých surovin nezapomínejte.

VARIANTA 7		Borůvkové smoothie				
Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
borůvky	50 g	4 g	1 g	0 g	2 g	21 kcal / 87 kJ
ovesné vločky	30 g	18 g	4 g	2 g	3 g	107 kcal / 447 kJ
polotučné mléko	150 g	8 g	5 g	3 g	0 g	75 kcal / 315 kJ
80 % protein (dávka 30 g) - 1/2 dávka	15 g	2 g	12 g	1 g	0 g	67 kcal / 279 kJ
1 banán	100 g	20 g	1 g	0 g	3 g	87 kcal / 364 kJ
Celkem		51 g	22 g	7 g	7 g	355 kcal / 1486 kJ

Příprava koktejlů:

Do mixovací nádoby nasypeme hrst borůvek, přidáme k nim banán, bezlepkové ovesné vločky a celou směs zalijeme mlékem. Obsah nádoby pak pořádně promixujeme, až se nám vytvoří hustý krémový nápoj.

VARIANTA 9		Pohankové smoothie				
Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
pohankové vločky	20 g	14 g	2 g	0 g	1 g	68 kcal / 287 kJ
chia semínka	10 g	2 g	2 g	3 g	3 g	44 kcal / 186 kJ
polotučné mléko	150 g	8 g	5 g	3 g	0 g	75 kcal / 315 kJ
80 % protein (dávka 30 g) - 1/2 dávka	15 g	2 g	12 g	1 g	0 g	67 kcal / 279 kJ
1 banán	100 g	20 g	1 g	0 g	3 g	87 kcal / 364 kJ
perníkové koření						
Celkem		46 g	22 g	8 g	6 g	341 kcal / 1425 kJ

Příprava koktejlů:

Do mixovací nádoby vložíme vločky v jejich „suché“ podobě, přidáme „černý poklad aztéckých běžců“ (chia semínka), protein, banán, perníkové koření a polotučné mléko.

Všechny ingredience pořádně promixujeme a můžeme podávat sladký krémový nápoj s podmanivou vůní perníku a delikátní oříškovostí pohanky.

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK NA 7 DNÍ

Všechna množství surovin jsou uvedena v syrovém stavu. Není důležité dodržovat posloupnost jednotlivých dní. V jídelníčku můžete klidně přeskakovat.

DEN 1

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	186 g	111 g	69 g	17 g	1806 kcal / 7548 kJ

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s lesním ovocem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
ovesné vločky	60 g	35 g	8 g	4 g	5 g	213 kcal / 895 kJ
mražené lesní ovoce	50 g	4 g	1 g	0 g	3 g	16 kcal / 67 kJ
cukr	10 g	10 g	0 g	0 g	0 g	40 kcal / 168 kJ
mandle	10 g	1 g	2 g	5 g	1 g	59 kcal / 246 kJ
mléko plnotučné	200 g	10 g	6 g	8 g	0 g	136 kcal / 571 kJ
Celkem		60 g	17 g	18 g	9 g	464 kcal / 1947 kJ

Příprava:

Všechny ingredience smícháme v míse a dáme ohřát na 2 minuty do mikrovlnky. Případně si můžeme kaši uvařit v hrnci. Necháme pár minut odstát a konzumujeme.

DOPolední SVAČINA

Řecký jogurt s vlaškými ořechy

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
řecký jogurt slazený 0 % tuku Milko	140 g	17 g	11 g	0 g	0 g	116 kcal / 486 kJ
vlašské ořechy	20 g	4 g	3 g	13 g	1 g	141 kcal / 591 kJ
Celkem		20 g	14 g	13 g	1 g	256 kcal / 1077 kJ

Příprava:

Zkonzumujeme řecký jogurt (příchuť volte libovolnou) společně s vlaškými ořechy.

OBĚD

Kuřecí steak s rýží

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
kuřecí prsa	150 g	0 g	30 g	1 g	0 g	131 kcal / 550 kJ
rýže basmati	50 g	40 g	4 g	1 g	2 g	177 kcal / 741 kJ
máslo	20 g	0 g	0 g	17 g	0 g	149 kcal / 627 kJ
špetka šalvěje, 1/2 čajové lžičky tymiánu, 1 stoužek česneku, čajová lžička citronové šťávy, sůl, pepř						
ledový salát	50 g	1 g	0 g	0 g	1 g	4 kcal / 17 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
Celkem		43 g	34 g	18 g	3 g	472 kcal / 1983 kJ

Příprava:

Rozehřejeme máslo, do kterého přidáme citronovou šťávu, nadrobno nasekanou šalvěj, tymián, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Polovinu bylinkového másla necháme ztuhnout v lednici, druhou polovinou potřeme omyté, osušené a osolené kuřecí maso. Opékáme na rozpáleném grilu a během grilování potřeme máslem. Grilujeme dozlatova asi 5 minut z každé strany (podle tloušťky a druhu masa). Před podáváním poklademe grilovaný steak kouskem ztuhlého bylinkového másla. Vhodně doplníme zeleninovou oblohou, podáváme s rýží.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Rýžové chlebíčky s cottage sýrem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
rýžové chlebíčky - 2 ks	30 g	24 g	2 g	1 g	1 g	114 kcal / 478 kJ
cottage sýr	150 g	5 g	18 g	8 g	0 g	158 kcal / 662 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
Celkem		31 g	21 g	9 g	2 g	284 kcal / 1193 kJ

Příprava:

Společně s 2 až 3 ks (podle značky) rýžových chlebíčků zkonsumujeme cottage sýr a kousek salátové okurky

VEČEŘE

Tuňák ve vlastní šťávě s kuskusem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
tuňák ve vlastní šťávě	80 g	0 g	18 g	1 g	0 g	81 kcal / 339 kJ
kuskus	40 g	26 g	6 g	1 g	0 g	139 kcal / 583 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
ledový salát	50 g	1 g	0 g	0 g	1 g	4 kcal / 17 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
olivový olej	10 g	0 g	0 g	9 g	0 g	82 kcal / 344 kJ
Celkem		32 g	25 g	11 g	2 g	330 kcal / 1384 kJ

Příprava:

Nejprve si připravíme kuskus. Jeho příprava je velmi jednoduchá, stačí ho zalít horkou vodou a nechat nabobtnat. Mezitím si do misky nakrájíme zeleninu, přidáme 1 menší plechovku tuňáka a olivový olej. Přidáme kuskus, zamícháme a konzumujeme.

DEN 2

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	199 g	112 g	74 g	27 g	1908 kcal / 7977 kJ

SNÍDANĚ

Míchaná vejce s žitným chlebem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
2 vejce	100 g	1 g	12 g	11 g	0 g	151 kcal / 635 kJ
žitný chléb	100 g	48 g	8 g	1 g	6 g	233 kcal / 979 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
máslo	10 g	0 g	0 g	8 g	0 g	75 kcal / 314 kJ
Celkem		54 g	21 g	20 g	8 g	483 kcal / 2029 kJ

Příprava:

Vejce vyklepněte do misky a promíchejte s trochou soli a pepře. Rozehřejte pánev se lžičkou oleje/másla. Vaječnou směs vlijte na pánev a širokou plochou ji hrňte a promíchejte od kraje pánve do středu (stačí půl minuty). Hned potom vejce přesuňte na talíř. Podávejte s libovolnou zeleninou a žitným pečivem.

DOPolední SVAČINA

Bílý jogurt s jablkem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
jogurt bílý krémový 3,7 % tuku	100 g	4 g	4 g	4 g	0 g	68 kcal / 286 kJ
1 ks jablko	150 g	22 g	1 g	1 g	5 g	96 kcal / 403 kJ
Celkem		26 g	5 g	5 g	5 g	164 kcal / 286 kJ

Příprava:

Společně s bílým jogurtem sníme jablko. Buď sníme nějdříve jogurt a pak jablko, nebo si jablko předem nakrájíme na malé kousky do jogurtu.

OBĚD

Losos na másle s bylinkami a bramborami

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
losos	150 g	0 g	29 g	21 g	0 g	303 kcal / 1273 kJ
brambory	250 g	50 g	8 g	0 g	6 g	230 kcal / 966 kJ
máslo	10 g	0 g	0 g	8 g	0 g	75 kcal / 314 kJ
baby špenát	100 g	2 g	3 g	0 g	2 g	20 kcal / 84 kJ
1/2 lžičky čerstvého/sušeného rozmarýnu a tymiánu, sůl, pepř						
Celkem		52 g	39 g	29 g	8 g	628 kcal / 2636 kJ

Příprava:

Lososa necháme chvíli odpočinout v pokojové teplotě, osolíme, opeříme a pokapeme citrónovou šťávou. Na pánvi na troše oleje necháme rozpustit máslo, přidáme nadrobno nakrájený rozmarýn a lístky tymiánu a vložíme lososa kůží dolů. Lehce opečeme z obou stran, přitom několikrát přelijeme máslem s bylinkami z pánve. Lososa přemístíme do pekáčku a necháme ještě dopéct v troubě rozehřáté na 200 °C asi 5 - 8 minut (podle tloušťky filetu). Podáváme s vařenými bramborami a salátem z baby špenátu.

DOPolední SVAČINA

Rýžové chlebíčky s cottage sýrem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
rýžové chlebíčky - 4 ks	40 g	32 g	3 g	1 g	1 g	152 kcal / 637 kJ
cottage sýr	150 g	5 g	18 g	8 g	0 g	158 kcal / 662 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
Celkem		39 g	22 g	9 g	2 g	322 kcal / 1352 kJ

Příprava:

Společně s 2 až 3 ks (podle značky) rýžových chlebíčků zkonsumujeme cottage sýr a kousek salátové okurky.

VEČEŘE

Zeleninový salát se šunkou

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
kuřecí prsní šunka	100 g	0 g	20 g	1 g	0 g	89 kcal / 374 kJ
žitný chléb	50 g	24 g	4 g	1 g	3 g	117 kcal / 489 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
olivový olej	10 g	0 g	0 g	9 g	0 g	82 kcal / 344 kJ
Celkem		29 g	25 g	11 g	5 g	312 kcal / 1308 kJ

Příprava:

Do misky si nakrájíme šunku, zeleninu, přidáme oblíbené koření, sůl a pepř a trochu olivového oleje. Vše promícháme a sníme s plátkem žitného chleba.

DEN 3

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	185 g	110 g	58 g	49 g	1706 kcal / 7130 kJ

SNÍDANĚ

Žitný chléb s tvarohovou pomazánkou a šunkou

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
kuřecí prsní šunka	50 g	0 g	10 g	1 g	0 g	45 kcal / 187 kJ
žitný chléb	100 g	48 g	8 g	1 g	6 g	233 kcal / 979 kJ
tvarohová pomazánka	65 g	1 g	2 g	7 g	0 g	69 kcal / 288 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
Celkem		51 g	20 g	8 g	7 g	358 kcal / 1501 kJ

Příprava:

Chléb namažeme domácí nebo kupovanou tvarohovou pomazánkou, přidáme šunku a rajče. Vše zkonsumujeme.

DOPolední svačina

Jablko s vlaškými ořechy

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
vlašské ořechy	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
1 ks jablko	150 g	22 g	1 g	1 g	5 g	96 kcal / 403 kJ
Celkem		24 g	2 g	7 g	5 g	166 kcal / 295 kJ

Příprava:

Společně s jedním jablkem sníme 10 g vlašských ořechů.

OBĚD

Čočka s vejcem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
červená čočka	100 g	34 g	26 g	1 g	25 g	249 kcal / 1046 kJ
1 vejce	50 g	0 g	6 g	5 g	0 g	76 kcal / 318 kJ
žitná mouka	10 g	7 g	1 g	10 g	1 g	123 kcal / 517 kJ
balsamický ocet, himalajská sůl, bobkový list						
Celkem		42 g	33 g	16 g	26 g	448 kcal / 1881 kJ

Příprava:

Červenou loupanou čočku propláchneme a v mírně solené vodě s přidáním několika bobkových listů ji necháme pod poklicí vařit přibližně 10 minut. Minutu před koncem vaření zaprášíme čočku menším množstvím žitné mouky a za stálého míchání necháme zhoustnout. Ve finále ochutíme balsamickým octem a necháme pár minut odstát. Čočkovou omáčku podáváme s vařeným vejcem.

DOPolední svačina

Proteinový shake

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
1 banán	120 g	24 g	1 g	0 g	4 g	104 kcal / 437 kJ
80 % protein	30 g	1 g	24 g	2 g	0 g	122 kcal / 514 kJ
voda	300 ml					
mandle	10 g	1 g	2 g	5 g	1 g	59 kcal / 246 kJ
Celkem		26 g	27 g	8 g	5 g	285 kcal / 1197 kJ

Příprava:

Buď jednotlivé ingredience sníme odděleně nebo si z nich umixujeme lahodný nápoj.

VEČEŘE

Lehký zeleninový salát s uzeným lososem a rukolou

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
uzený losos	100 g	0 g	21 g	10 g	0 g	174 kcal / 731 kJ
chléb žitný	80 g	38 g	6 g	2 g	4 g	190 kcal / 800 kJ
ledový salát	50 g	1 g	0 g	0 g	1 g	4 kcal / 17 kJ
1 rajče	40 g	2 g	0 g	0 g	0 g	6 kcal / 27 kJ
rukola	40 g	1 g	1 g	3 g	1 g	33 kcal / 139 kJ
olivový olej	5 g	0 g	0 g	5 g	0 g	41 kcal / 172 kJ
Celkem		42 g	27 g	19 g	6 g	449 kcal / 1886 kJ

Příprava:

Nejdříve si natrháme listy ledového salátu, které promícháme s rukolou. Směs listů ledového salátu a rukoly zakápneme olivovým olejem, přisypeme salátové koření, které díky oleji krásně rozvine své aroma, a pořádně celou směs promícháme. Lososa si nyní nakrájíme na menší kousky a přidáme je do salátu, který ještě chuťově i barevně zpestříme cherry rajčátky. Salát podáváme s rýžovými chlebičky.

DEN 4

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	195 g	98 g	65 g	24 g	1803 kcal / 7538 kJ

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s lesním ovocem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
ovesné vločky	60 g	35 g	8 g	4 g	5 g	213 kcal / 895 kJ
mražené lesní ovoce	50 g	4 g	1 g	0 g	3 g	16 kcal / 67 kJ
cukr	10 g	10 g	0 g	0 g	0 g	40 kcal / 168 kJ
mandle	10 g	1 g	2 g	5 g	1 g	59 kcal / 246 kJ
mléko plnotučné	200 g	10 g	6 g	8 g	0 g	136 kcal / 571 kJ
Celkem		60 g	17 g	18 g	9 g	464 kcal / 1947 kJ

Příprava:

Všechny ingredience smícháme v míse a dáme ohřát na 2 minuty do mikrovlnky. Případně si můžeme kaši uvařit v hrnci. Necháme pár minut odstát a konzumujeme.

DOPolední SVAČINA

Řecký jogurt s vlaškými ořechy

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
řecký jogurt slazený 0 % tuku Milko	140 g	17 g	11 g	0 g	0 g	116 kcal / 486 kJ
vlašské ořechy	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
Celkem		19 g	13 g	7 g	1 g	186 kcal / 782 kJ

Příprava:

Zkonzumujeme řecký jogurt (příchuť volte libovolnou) společně s vlaškými ořechy.

OBĚD

Hovězí steak s fazolkami a bramborami

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
hovězí svíčková, zadní	150 g	0 g	30 g	9 g	0 g	203 kcal / 852 kJ
brambory	250 g	50 g	8 g	0 g	6 g	230 kcal / 966 kJ
zelené fazolky	150 g	9 g	3 g	0 g	5 g	48 kcal / 202 kJ
olivový olej	10 g	0 g	0 g	9 g	0 g	82 kcal / 344 kJ
sůl, pepř						
Celkem		59 g	41 g	18 g	11 g	563 kcal / 2363 kJ

Příprava:

Maso zbavte všech šlach a případně i zbytku tuku na okrajích. Osolte, opepřete a potřete olejem. Nechte v lednici odležet – ideálně přes noc nebo alespoň 2 hodiny. Půl hodiny před přípravou maso vyjměte z lednice, v době přípravy by mělo mít pokojovou teplotu. Opečte zprudka na pánvi s kapkou oleje. Propečenost záleží na teplotě masa před pečením i na samotné tloušťce masa. Pro středně propečený steak o výšce asi 1,5 cm zvolte pečení přibližně 2 minuty z každé strany. Po vyjmutí z pánve steak přikryjte a nechte pár minut odpočinout. Pokud pro přípravu fazolek použijeme fazolky čerstvé, musíme nejdříve okrájet tužší konce. Poté ať už čerstvé nebo i mražené fazolky vložíme do hrnce s vroucí vodou a povaříme 3 - 5 minut. Poté slijeme a prudce schladíme pod studenou tekoucí vodou. Necháme okapat. Před samotným podáváním už jen krátce orestujeme na pánvi se lžící olivového oleje, osolíme a opepříme. Podáváme s vařenými nebo pečenými bramborami.

DOPolední SVAČINA

Řecký jogurt s vlaškými ořechy

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
řecký jogurt slazený 0 % tuku Milko	140 g	17 g	11 g	0 g	0 g	116 kcal / 486 kJ
vlašské ořechy	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
Celkem		19 g	13 g	7 g	1 g	186 kcal / 782 kJ

Příprava:

Zkonzumujeme řecký jogurt (příchuť volte libovolnou) společně s vlaškými ořechy.

VEČEŘE

Caprese po domácku

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
mozzarella light	125 g	1 g	24 g	10 g	0 g	190 kcal / 798 kJ
rýžové chlebičky - 4 ks	40 g	32 g	3 g	1 g	1 g	152 kcal / 637 kJ
rajče	140 g	6 g	0 g	0 g	1 g	22 kcal / 94 kJ
olivový olej	5 g	0 g	0 g	5 g	0 g	41 kcal / 172 kJ
Celkem		39 g	27 g	16 g	3 g	405 kcal / 1701 kJ

Příprava:

Nejdříve si natrháme listy ledového salátu, které promícháme s rukolou. Směs listů ledového salátu a rukoly zakápneme olivovým olejem, přisypeme salátové koření, které díky oleji krásně rozvine své aroma, a pořádně celou směs promícháme. Lososa si nyní nakrájíme na menší kousky a přidáme je do salátu, který ještě chuťově i barevně zpestříme cherry rajčátky. Salát podáváme s rýžovými chlebičky.

DEN 5

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	203 g	107 g	67 g	34 g	1848 kcal / 7723 kJ

SNÍDANĚ

Žitný chléb s tvarohovou pomazánkou a šunkou

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
kuřecí prsní šunka	50 g	0 g	10 g	1 g	0 g	45 kcal / 187 kJ
žitný chléb	100 g	48 g	8 g	1 g	6 g	233 kcal / 979 kJ
tvarohová pomazánka	65 g	1 g	2 g	7 g	0 g	69 kcal / 288 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
Celkem		51 g	20 g	8 g	7 g	358 kcal / 1501 kJ

Příprava:

Chléb namažeme domácí nebo kupovanou tvarohovou pomazánkou, přidáme šunku a rajče. Vše zkonsumujeme.

DOPolední SVAČINA**Pomeranč s vlaškými ořechy**

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
vlašské ořechy	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
pomeranč	200 g	22 g	0 g	1 g	6 g	95 kcal / 400 kJ
Celkem		24 g	2 g	7 g	7 g	166 kcal / 295 kJ

Příprava:

Společně s jedním pomerančem sníme 10 g vlašských ořechů.

OBĚD**Pstruh na česneku s bramborami**

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
pstruh	150 g	0 g	29 g	15 g	0 g	249 kcal / 1046 kJ
brambory	250 g	50 g	8 g	0 g	6 g	230 kcal / 966 kJ
okurka	100 g	2 g	0 g	0 g	1 g	8 kcal / 34 kJ
paprika	100 g	6 g	1 g	0 g	2 g	28 kcal / 118 kJ
olivový olej	5 g	0 g	0 g	5 g	0 g	41 kcal / 172 kJ
sůl, 1 stroužek česneku						
Celkem		58 g	37 g	20 g	9 g	556 kcal / 2335 kJ

Příprava:

Vykuchaného pstruha důkladně omyjeme, odřízneme hlavu i ocas a vložíme na pánev s olivovým olejem s mírně vyšší teplotou. Tady pozor – teplota přepálení olivového oleje začíná přibližně na 180 °C

Pstruha krátce osmahneme z obou stran (přibližně po dvou minutách), přidáme česnek, lehce opeříme a osolíme a na dalších 5 minut na ztlumeném ohni pod pokličkou rybu doděláme. Na poslední minutu přípravy pokličku odděláme.

V průběhu přípravy pstruha oloupeme brambory a nakrájené na kostičky dáme vařit do mírně osolené vody. Za 12 minut vaření můžeme brambory za tepla servírovat i se pstruhem a nakrájenou zeleninou.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Proteinový shake

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
1 banán	120 g	24 g	1 g	0 g	4 g	104 kcal / 437 kJ
80 % protein	30 g	1 g	24 g	2 g	0 g	122 kcal / 514 kJ
voda	300 ml					
mandle	10 g	1 g	2 g	5 g	1 g	59 kcal / 246 kJ
Celkem		26 g	27 g	8 g	5 g	285 kcal / 1197 kJ

Příprava:

Buď jednotlivé ingredience sníme odděleně nebo si z nich umixujeme lahodný nápoj.

VEČEŘE

Šopský salát

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
sýr feta	100 g	4 g	14 g	21 g	0 g	261 kcal / 1096 kJ
rajče	120 g	5 g	0 g	0 g	1 g	19 kcal / 81 kJ
okurka	100 g	2 g	0 g	0 g	1 g	8 kcal / 34 kJ
paprika	100 g	6 g	1 g	0 g	2 g	28 kcal / 118 kJ
černé olivy	15 g	0 g	0 g	2 g	0 g	22 kcal / 92 kJ
čubrica nebo sůl a pepř						
cereální kaiserka	60 g	27 g	5 g	2 g	2 g	145 kcal / 611 kJ
Celkem		44 g	21 g	25 g	7 g	484 kcal / 2031 kJ

Příprava:

Okurku, rajče i papriky omyjeme a nakrájíme na větší kousky. Zeleninu přesuneme do misky, zakápneme olivovým olejem a ochutíme nedílnou součástí pravého šopského salátu, kterou je balkánské koření čubrica. Teď už přichází na řadu kombinace ovčího a kozího sýru v podobě bělostné fety. Tu nakrájíme na kostičky, bohatě jí zasypeme zeleninovou mísu a bílou horu ozdobíme petrželkou. A nyní se již můžeme s chutí pustit do tolik oblíbeného zeleninového salátu, ve kterém se mísí intenzivní slanost feta sýru spolu s křupavostí a šťavnatostí čerstvé zeleniny.

DEN 6

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	146 g	100 g	64 g	27 g	1630 kcal / 6813 kJ

SNÍDANĚ

Míchaná vejce s žitným chlebem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
2 vejce	100 g	1 g	12 g	11 g	0 g	151 kcal / 635 kJ
žitný chléb	100 g	48 g	8 g	1 g	6 g	233 kcal / 979 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
máslo	10 g	0 g	0 g	8 g	0 g	75 kcal / 314 kJ
Celkem		54 g	21 g	20 g	8 g	483 kcal / 2029 kJ

Příprava:

Vejce vyklepněte do misky a promíchejte s trochou soli a pepře. Rozehřejte pánev se lžičkou oleje/másla. Vaječnou směs vlijte na pánev a širokou plochou ji hrňte a promíchejte od kraje pánve do středu (stačí půl minuty). Hned potom vejce přesuňte na talíř. Podávejte s libovolnou zeleninou a žitným pečivem.

DOPolední svačina

Řecký jogurt s vlaškými ořechy

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
řecký jogurt slazený 0 % tuku Milko	140 g	17 g	11 g	0 g	0 g	116 kcal / 486 kJ
vlašské ořechy	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
Celkem		19 g	13 g	7 g	1 g	186 kcal / 782 kJ

Příprava:

Zkonzumujeme řecký jogurt (příchuť volte libovolnou) společně s vlaškými ořechy.

OBĚD

Špenátová polévka s quinoou

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
čerstvý špenát	400 g	12 g	12 g	1 g	8 g	109 kcal / 458 kJ
1 menší cibule	50 g	5 g	1 g	0 g	2 g	20 kcal / 84 kJ
500 ml vody						
2 stroužky česnek	8 g	0 g	0 g	0 g	0	0 kcal / 1 kJ
quinoa	20 g	12 g	3 g	1 g	1 g	67 kcal / 283 kJ
2 ks zeleninový bujón		0 g	0 g	0 g	0	0 kcal / 0 kJ
olivový olej	15 g	0 g	0 g	15 g	0 g	137 kcal / 575 kJ
himalajská sůl, rozmarýn						
Celkem		28 g	16 g	17 g	11 g	333 kcal / 1394 kJ

Příprava:

Na olivovém oleji si osmahneme cibulku. Jakmile nám cibule „zesklovatí“ a získá zlatavou barvu, přidáme k ní omyté listy čerstvého špenátu, lehce osolíme a ponecháme na pánvi až do chvíle, kdy nám špenát „slehne“. Jakmile zelené listy špenátu zmenší svůj objem, přesuneme je i s cibulkou do hrnce s vařící vodou, do kterého přidáme ještě dvě kostky zeleninového bujónu a dvě lžičky quinoy. Směs v hrnci necháme klokotat zhruba dvacet minut. Pak do polévky prolisujeme dva stroužky česneku a vše dohladka rozmixujeme tyčovým mixérem. Servírujeme.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Proteinový shake

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
1 banán	120 g	24 g	1 g	0 g	4 g	104 kcal / 437 kJ
80 % protein	30 g	1 g	24 g	2 g	0 g	122 kcal / 514 kJ
voda	300 ml					
mandle	10 g	1 g	2 g	5 g	1 g	59 kcal / 246 kJ
Celkem		26 g	27 g	8 g	5 g	285 kcal / 1197 kJ

Příprava:

Buď jednotlivé ingredience sníme odděleně nebo si z nich umixujeme lahodný nápoj.

VEČEŘE

Zeleninový salát s tuňákem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
tuňák ve vlastní šťávě	80 g	0 g	18 g	1 g	0 g	81 kcal / 339 kJ
rýžové chlebíčky - 4 ks	40 g	32 g	3 g	1 g	1 g	152 kcal / 637 kJ
salátová okurka	100 g	2 g	1 g	0 g	1 g	13 kcal / 54 kJ
ledový salát	50 g	1 g	0 g	0 g	1 g	4 kcal / 17 kJ
1 rajče	70 g	3 g	0 g	0 g	1 g	11 kcal / 47 kJ
olivový olej	10 g	0 g	0 g	9 g	0 g	82 kcal / 344 kJ
Celkem		38 g	22 g	11 g	3 g	342 kcal / 1438 kJ

Příprava:

Do misky nakrájíme zeleninu, přidáme 1 menší plechovku tuňáka a olivový olej. Ochutíme oblíbeným kořením, zamícháme a konzumujeme společně s rýžovými chlebíčky.

Den 7

	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
Nutriční hodnoty celkem	189 g	97 g	79 g	16 g	1855 kcal / 7755 kJ

SNÍDANĚ

Müsli s mlékem a proteinem

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
müsli s malinami křupavé Bonavita	60 g	40 g	4 g	10 g	4 g	267 kcal / 1121 kJ
mléko polotučné	200 g	10 g	6 g	4 g	0 g	100 kcal / 420 kJ
80 % syrovátkový protein	15 g	1 g	11 g	1 g	0 g	60 kcal / 252 kJ
mandle	20 g	1 g	4 g	11 g	2 g	117 kcal / 491 kJ
Celkem		51 g	21 g	15 g	4 g	427 kcal / 1793 kJ

Příprava:

Müsli smícháme s mlékem a konzumujeme. Po snídani si dáme ještě protein s vodou. Případně můžeme smíchat protein s mlékem a zalít si jím müsli.

DOPolední SVAČINA

Řecký jogurt s vlaškými ořechy

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
řecký jogurt slazený 0 % tuku Milko	140 g	17 g	11 g	0 g	0 g	116 kcal / 486 kJ
vlašské ořechy	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
Celkem		19 g	13 g	7 g	1 g	186 kcal / 782 kJ

Příprava:

Zkonzumujeme řecký jogurt (příchuť volte libovolnou) společně s vlaškými ořechy.

OBĚD

Vepřové na kari s rýží

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
vepřová kýta	150 g	0 g	30 g	1 g	0 g	131 kcal / 550 kJ
rýže basmati	50 g	40 g	4 g	1 g	2 g	177 kcal / 741 kJ
cibule	50 g	5 g	1 g	0 g	2 g	20 kcal / 84 kJ
1 lžička sójové omáčky						
1 lžička kari						
himalajská sůl, černý pepř						
zeleninová obloha						
olivový/řepkový olej	20 g			19 g		171 kcal
Celkem		44 g	34 g	21 g	4 g	499 kcal / 1376 kJ

Příprava:

Vepřovou kýtu si nakrájíme na nudličky a dáme ji do mísy. Přidáme lžici řepkového oleje, 1 lžičku kari, mletý pepř špetku himalajské soli a celou směs zamícháme a necháme 10 minut uležet. Mezitím si nejmenno nakrájíme cibuli a rozpálíme si pánev společně s řepkovým olejem (pozor na přepálení oleje – přepalování poznáme tak, že se nám z oleje začne kouřit). Na rozpálené pánvi si orestujeme cibuli a necháme ji „zesklovatět“. Poté přidáme nudličky masa, které přibližně 2 minuty za stálého míchání restujeme. Po uplynutí dvou minut směs podlijeme 100 ml vody a necháme 5 minut povařit. Vody ze směsi se nám skoro celá odpaří. Na závěr přidáme do směsi lžičku sójové omáčky na dochucení. Podáváme s rýží.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Kakaový tvaroh

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
polotučný tvaroh	250 g	10 g	18 g	10 g	0 g	198 kcal / 832 kJ
banán	125 g	25 g	1 g	0 g	3 g	108 kcal / 455 kJ
cukr	15 g	15 g	0 g	0 g	0 g	60 kcal / 252 kJ
2 lžičky kakaa	10 g	2 g	2 g	6 g	1 g	70 kcal / 295 kJ
Celkem		51 g	20 g	17 g	3 g	437 kcal / 1834 kJ

Příprava:

Do misky vyklepneme vaničku odtučněného tvarohu, do něj přidáme lžičku kakaa a 2 lžičky cukru nebo medu. Vše důkladně promícháme a zkonzumujeme.

VEČEŘE

Řecký salát se sýrem feta

Potravina	Množství	Sach.	Bílk.	Tuky	Vlák.	Energie
sýr feta	100 g	4 g	14 g	21 g	0 g	261 kcal / 1096 kJ
rajče	150 g	6 g	0 g	0 g	2 g	24 kcal / 101 kJ
červená cibule	50 g	5 g	1 g	0 g	1 g	24 kcal / 101 kJ
okurka	100 g	2 g	0 g	0 g	1 g	8 kcal / 34 kJ
černé olivy	15 g	0 g	0 g	2 g	0 g	22 kcal / 92 kJ
oregáno, čerstvá petrželka						
cereální kaiserka - 1 ks	60 g	26 g	6 g	3 g	2 g	154 kcal / 648 kJ
žlutá paprika		43 g	21 g	26 g	6 g	493 kcal / 2071 kJ

Příprava:

Okurku i rajčata omyjeme a nakrájíme na větší kousky. Zeleninu pak přesuneme do misky, promícháme ji s nadrobno nasekanou červenou cibulí, zakápneme olivovým olejem a ochutíme oreganem, špetkou himalájské soli a pepřem. Sýr feta rozdrolíme v prstech zasypeme jím čerstvý zeleninový salát. Bílý vršek ještě ozdobíme černými olivami, čerstvou petrželkou a můžeme podávat.