

EXCLUSIVE

JÍDELNÍČEK NA MÍRU

VYPRACOVAL: MARTIN JUNGSMANN - VÝŽIVOVÝ PORADCE, OSOBNÍ TRENÉR



FITSMARTINEM

Do londice chytře 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. **10minut 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 libovlné kombinace ovoce a zeleniny. Vždy však pamatujte na kalorickou hodnoty 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.