

EXCLUSIVE

SACHARIDOVÉ VLNY

VYPRACOVAL: MARTIN JUNGSMANN - VÝŽIVOVÝ PORADCE, OSOBNÍ TRENÉR

ZÁKLADNÍ INFORMACE O KLIENTOVI

Jméno a příjmení	Muž
Věk	33 let
Výška	189 cm
Hmotnost	123 kg
Cíl	Do konce dubna dostat váhu na 110 kg. Do srpna na 100 kg.

ZÁKLADNÍ INFORMACE O JÍDELNÍČKU

Jako strategii pro hubnutí jsem pro Vás zvolil sacharidové vlny (cyklování sacharidů). Strategie sacharidových vln pomáhá co nejefektivněji odbourávat tukovou tkáň. Výhodou této metody je, že nepřicházíte téměř o žádnou svalovou hmotu, jak tomu bývá u jiných diet.

VÝHODY SACHARIDOVÝCH VLN:

- cyklování sacharidů zabrání adaptaci organismu na nízký přísun energie, což by mohlo vést ke zpomalení metabolismu
- při cyklování sacharidů dochází prokazatelně ke zrychlení metabolismu, které je pocíťováno jako hlad, a to i při dnech s velkým objemem sacharidů
- částečná superkompenzace pomáhá doplnit glykogenové rezervy (glykogen je zásobní cukr ve svalech a játrech), takže jedinec neztrácí výkonnost na tréninku tak rychle, jako se děje při jiných dietách
- dny s vyšším obsahem sacharidů pomáhají psychicky lépe zvládat náročné období
- velkou výhodou této strategie je její variabilita a možnost individuálního přizpůsobení každému jedinci

NEVÝHODY SACHARIDOVÝCH VLN:

- velký výkyvy nálad v závislosti na obsahu sacharidů
- poměrně omezená doba efektivity; cca 8 - 10 týdnů v hlavní části
- náročnost udržení naplánovaných jídel (hlavně rozdílnost jednotlivých dnů)

ROZDĚLENÍ PRINCIPŮ CYKLOVÁNÍ SACHARIDŮ:

Rozdělení principu cyklování má mnoho podob. Objem sacharidů se může zvyšovat, snižovat, cyklicky přerušovat nebo lze sacharidy vynechat úplně.

ROZDĚLENÍ DNŮ:

High Carbs Days (vysokosacharidové dny, HCD), které slouží především k doplnění glykogenových (glykogen = zásobní cukr ve svalech a játrech) zásob a zabránění zpomalení metabolismu, pomáhají psychickému uvolnění a předcházejí vyhoření. Při HCD by se denní příjem sacharidů měl pohybovat mezi 3 – 5 g na 1 kg hmotnosti. Při těchto dnech se budete vlivem vyplavování velkého množství inzulínu cítit unavení.

Low Carb Days (nízkosacharidové dny, LCD), které jsou zařazeny mezi vysokosacharidové a nesacharidové dny. Jejich počet je dán množstvím vašeho podkožního tuku na začátku diety a je libovolný. Záleží na principu cyklování, který je zvolen. Jako LCD dny jsou brány všechny dny, v nichž objem sacharidů nepřevyšuje hodnotu 1 g na kg tělesné hmotnosti.

V No Carbs Days (nesacharidové dny, NCD), jak název napovídá, nekonzumujete takřka žádné sacharidy. Jediné povolené sacharidy pocházejí ze zeleniny, která slouží jako příloha (velmi střídmá) k jídlům z masa. NCD se využívají u lidí vyžadující rychlý úbytek váhy nebo v závěrečných týdnech cyklování. Není vhodné je zařazovat hned od začátku cyklování a to pro jejich psychickou náročnost. Jako minimální hodnota vlny se nejčastěji používá 50/100 g sacharidů na den pro muže a 25/50 g sacharidů denně pro ženu.

[Kompletní info o sacharidových vlnách si můžete přečíst na mém webu.](#)

JAK PRACOVAT S JÍDELNÍČKEM

- 1) **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. Všechny potraviny v jídelníčku jsou vždy uvedené v syrovém stavu.
- 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 se jedná cca o 2,6 - 4 litry tekutin denně (nepočítá se káva).
- 5) Snažte se striktně doržovat rozpis sacharidů, když vám někde nahoru ulítnou bílkoviny nebo tuky, tak to tolik nevádí.

ČASOVÁNÍ JÍDEL

Časování jídel je doporučeno, nemusíte se ho pevně držet.

SNÍDANĚ	6:00 - 9:00
DOPOLEDNÍ SVAČINA	9:30 - 10:30
OBĚD	11:30 - 14:00
ODPOLEDNÍ SVAČINA	14:30 - 17:30
VEČEŘE	18:30 - 20:00

JÍDELNÍČEK TÝDEN 1. a 2.

SOBOTA, ÚTERÝ

KALORICKÝ PŘÍJEM

Složka	Množství	Energie
Sacharidy	125 g	500 kcal /2090 kJ (29%)
Bílkoviny	125 g	500 kcal /2090 kJ (29%)
Tuky	80 g	720 kcal /3010 kJ (42%)
Energetický příjem celkem		1720 kcal /7190 kJ

CELKOVÉ MNOŽSTVÍ POTRAVIN ZA DEN

Potravina	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
40 g ovesné vločky	27 g	5 g	3 g
50 g mražené lesní ovoce	3 g	0 g	0 g
10 g cukr/med	10 g	0 g	0 g
150 g mléko plnotučné	8 g	5 g	6 g
5 g kakao	1 g	1 g	1 g
10 g mandle	1 g	0 g	5 g
200 g brambory	38 g	4 g	0 g
120 g rajče	4 g	0 g	0 g
100 g mrkev	7 g	0 g	0 g
100 g kedlubna	4 g	2 g	0 g
100 g cuketa	3 g	0 g	0 g
200 g ledový salát	6 g	3 g	0 g
2 ks vejce	1 g	12 g	11 g
20 g eidam 30 %	0 g	6 g	3 g
125 g mozzarella	3 g	21 g	20 g
250 g tvaroh odtučněný	8 g	28 g	1 g
150 g bílý jogurt 3,7 % tuku	6 g	6 g	6 g
200 g losos	0 g	44 g	24 g
20 ml olivový olej	0 g	0 g	18 g
Celkem	127 g	136 g	89 g
Energetický příjem celkem	1854 kcal /7751 kJ		

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s lesním ovocem

Ingredience: 40 g ovesné vločky, 50 g mražené lesní ovoce (může být i jiné ovoce, které vám vyhovuje), 5 g cukru, skořice, 10 g mandlí, 150 ml plnotučné mléko

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

Bílý jogurt

Ke svačině sníme 150 g bílého jogurtu 3,7 % tuku

OBĚD

Zapečený losos se sýrem na zelenině

Ingredience: 200 g losos s kůží, 200 g brambory, 20 ml olivový olej, 100 g kedlubna (volitelné), 100 g mrkev, 100 g cuketa, 20 g Eidam 30 %, sůl, oregáno, tymián, citronová šťáva

Příprava:

Filet z lososa důkladně opláchneme vodou a necháme ho pár minut oschnout na talíři. Lososa poté lehce osolíme, pokapeme citrónem a posypeme sušeným tymiánem. Takto ho necháme 5 minut odpočívat. Nakrájíme si všechnu zeleninu, kterou dáme na malý hlubší plech nebo keramickou mísu (lepší varianta) vymazanou olivovým olejem. Na zeleninu naaranžujeme lososa, kterého ještě lehce zakapeme olivovým olejem a poklademe ho plátky sýra. Na přípravu brambor si vezmeme klasický plech. Brambory na něj vyskládáme, opepříme, mírně osolíme a zakapeme olivovým olejem. Pečeme 20 - 25 minut při teplotě 180°C – 200 °C.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Kakaový tvaroh

Ingredience: 250 g odtučněného tvarohu, 10 g cukru nebo medu, 1 lžička kakaa

Příprava:

Do misky vyklepneme 1 vaničku odtučněného tvarohu, do něj přidáme lžičku kakaa a 2 lžičky cukru nebo medu. Vše důkladně promícháme a zkonzumujeme.

VEČEŘE

Caprese s kaiserkou

Ingredience: 1 mozzarella, 1 rajče, sůl, pepř, 10 ml olivový olej

Příprava:

Na talíř si nakrájíme na plátky mozzarellu, na ni dáme na kolečka nakrájené rajče, osolíme, opepříme a zakapeme olivovým olejem.

NEDELE, STŘEDA

KALORICKÝ PŘÍJEM

Složka	Množství	Energie
Sacharidy	150 g	600 kcal /2508 kJ (33%)
Bílkoviny	125 g	500 kcal /2090 kJ (27%)
Tuky	80 g	720 kcal /3010 kJ (40%)
Energetický příjem celkem		1820 kcal /7608 kJ

CELKOVÉ MNOŽSTVÍ POTRAVIN ZA DEN

Potravina	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
120 g žitný chléb	52 g	12 g	6 g
10 g ovesné vločky	7 g	1 g	1 g
140 g řecký jogurt ovocný	17 g	11 g	0 g
200 g salátová okurka	6 g	0 g	0 g
100 g ledový salát	3 g	0 g	0 g
100 g červená paprika	6 g	1 g	0 g
100 g žlutá paprika	6 g	1 g	1 g
150 g bílý jogurt 3,7 % tuku	6 g	6 g	6 g
150 g brambory	29 g	3 g	0 g
70 g rajče	3 g	1 g	0 g
200 g okurka	4 g	0 g	0 g
3 ks vejce	2 g	18 g	17 g
10 g máslo	0 g	0 g	8 g
200 g tempeh	4 g	40 g	18 g
200 g cottage cheese	6 g	22 g	12 g
20 g olivový olej	0 g	0 g	19 g
10 g chia	2 g	2 g	3 g
Celkem	151 g	118 g	91 g
Energetický příjem celkem	1900 kcal /7940 kJ		

SNÍDANĚ

Volská oka s kaiserkou

Ingredience: 3 vejce, 60 g žitný chléb, 10 g máslo, 100 g salátová okurka

Příprava:

Na pánev si dáme rozpustit máslo, na rozpálené máslo vyklepneme 2 vejce a necháme zatáhnout bílek. Poté vejce otočíme a necháme lehce zatáhnout žloutek, tak aby zůstal tekutý. Dáme na talíř a podáváme s žitným chlebem a nakrájeným rajčetem.

DOPolední SVAČINA

Bílý jogurt

Ke svačině sníme 150 g bílého jogurtu 3,7 % tuku

OBĚD

Tempeh na česneku

Ingredience: 200 g tempeh, 150 g brambory, 1/2 cibule, česnek, pepř, himalajská sůl, 100 g červená paprika, 100 g žlutá paprika, 100 g salátová okurka

Příprava:

Nejprve vybereme menší čerstvé brambory, očistíme je, nakrájíme na půlky, osolíme, opepříme, potřeme rozmačkaným česnekem a necháme zapékat na pánvi s trochou olivového oleje. Brambory změknu do 15 až 20 minut. Mezitím nakrájíme na kousky cibuli, podusíme je na pánvi a na krátkou chvíli (2-3 minuty) k nim nakonec přidáme i nakrájený tempeh s kousky česneku, vše za stálého míchání orestujeme.

DOPolední SVAČINA

Řecký jogurt s chia a ovesnými vločkami

Ingredience: 1 ovocný řecký jogurt 0 % tuku, 10 g chia semínek (2 lžičky), 10 g ovesných vloček (1 lžíce)

Příprava:

V menší misce smícháme řecký jogurt společně s chia semínky a ovesnými vločkami. Můžeme nechat odležet nebo hned konzumujeme.

VEČEŘE

Salát s cottage sýrem s žitným chlebem

Ingredience: 200 g sýru cottage, 100 g ledový salát, 60 g žitný chléb, 1 rajče, 100 g salátová okurka, sůl, pepř, ocet balsamico, koření, lžička olivového oleje

Příprava:

V míse smícháme sýr cottage se zeleninou a ostatními ingrediencemi, zamícháme a konzumujeme.