



FITSMARTINEM

Do Londice chytře a fit!

SACHARIDOVÉ VLNY

VYPRACOVAL: MARTIN JUNGMANN - VÝŽIVOVÝ PORADCE, OSOBNÍ FITNESS TRENÉR

OBSAH

- strana 2 Základní informace o klientovi
- strana 3 Volba sacharidových vln
- strana 4 Jak pracovat s jídelníčkem
- strana 5 Skupiny potravin a vysvětlení
- strana 6 Doporučená suplementace
- strana 6 Časování jídel
- strana 8 Jídelníček týden 1 a 2

ZÁKLADNÍ INFORMACE O KLIENTOVI

Jméno a příjmení		
Věk	22 let	
Výška	165 cm	
Tělesné míry	Hmotnost	72 kg
	BMI	25,98
		Nadváha
Cíl	Během měsíce snížit množství tělesného tuku. Váha by se měla hnout o 3 - 4 kg za měsíc. Sledujte spíše tělesné obvody, než přímo tělesnou váhu.	

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:

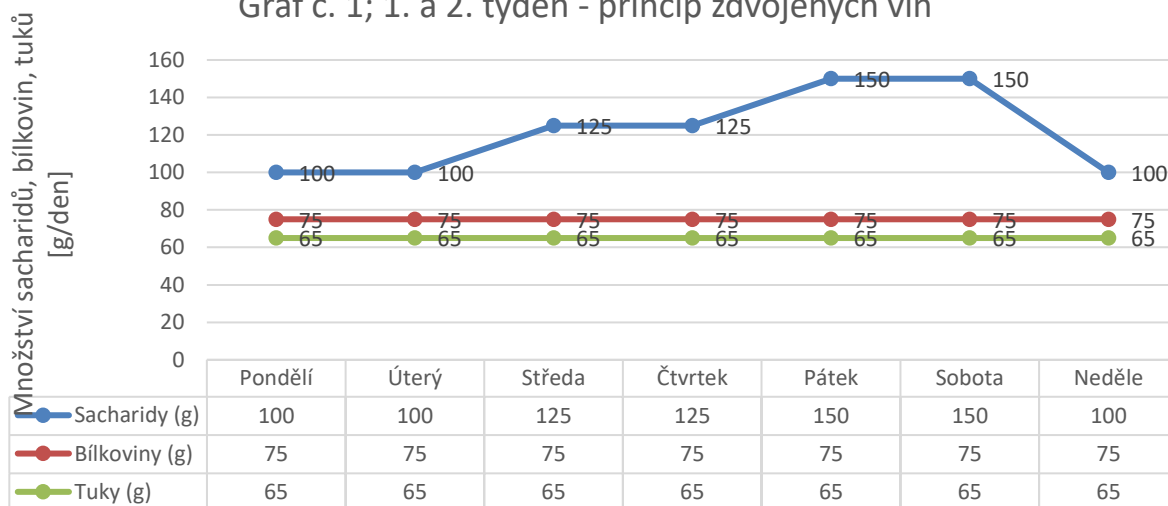
High Carbs Days (vysokosacharidové dny, HCD), které slouží především k doplnění glykogenových (glykogen = zásobní cukr ve svalch a játrech) zásob a zabránění zpomalení metabolismu, pomáhají psychickému uvolnění a předcházejí vyhoření. Při HCD by se denní příjem sacharidů měl pohybovat mezi 3 – 5 g na 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.

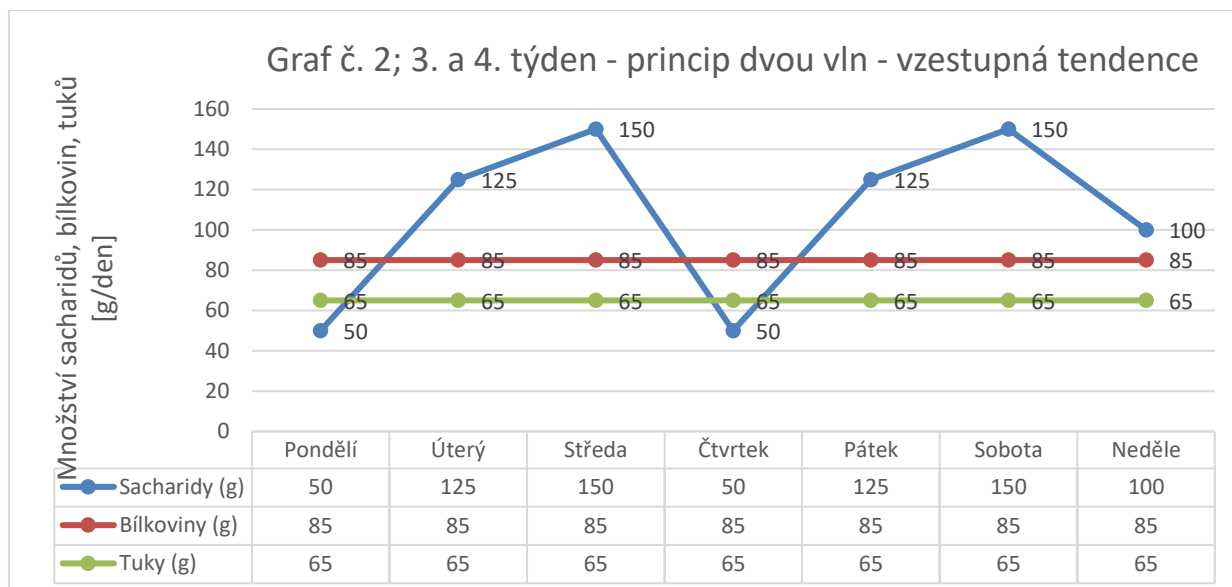
VOLBA SACHARIDOVÝCH VLN

Graf č. 1; 1. a 2. týden - princip zdvojených vln



Strategii sacharidových vln budeme prozatím dodržovat po dobu 4 týdnů. Poté vyhodnotíme pokrok a zvolíme další postup.

V 1. a 2. týdnů začneme pozvolněji a použijete **strategii zdvojených vln**, u které je prokázána lepší adaptace těla na proměnlivé množství sacharidů.



Ve 3. a 4. týdnu (graf č.2) přejdeme na strategii 2 vln, která je v redukci tuku účinnější, ale mírně psychicky náročnější. Ve dnech s nízkým přísunem sacharidů můžete pociťovat bolest hlavy, zvýšenou únavu nebo podrážděnost.

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. 10minut 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 nevadí

SKUPINY POTRAVIN A VYSVĚTLENÍ

V tabulce najdete tipy a triky k jednotlivým skupinám potravin.

SKUPINA	
OBILOVINY	<p>Lepkové: pšenice, žito, oves, ječmen Bezlepkové: kukuřice, rýže (basmati, natural), pohanka, proso, amarant, quinoa Po zpracování: pečivo, polenta, jáhly, vločky, mouka, klíčky, těstoviny, kaše... - Pečivo 1-2x denně (nejlépe žitné kváskové) - Každý den lepkové i bezlepkové</p>
LUŠTĚNINY	<p>Hrách, čočka, fazole (nejlépe adzuki, mungo), sója (tempeh, tofu, omáčky), cizrna</p>
ZELENINA	<p>Syrová, mražená, sušená, kvašená - Nejlépe volit varianty z našeho zeměpisného pásma (okurky, rajčata, listový salát, paprika, řepa, mrkev, kedluben...) - 2x - 4x denně - vhodné kombinovat syrové i tepelně upravené - vyhýbat se té, která Vám nedělá dobře</p>
OVOCE	<p>Preferovat typické pro naše zeměpisné šířky: Jablka, hrušky, meruňky, broskve, rybíz, jahody, maliny... Méně pak: pomeranče, grepy, kiwi... - 1- 2x denně (méně než zeleniny)</p>
OŘECHY A SEMENA	<p>Mandle, kešu, mák, lněné semínko, vlašské ořechy, dýňová a slunečnicová semínka, chia, sezam... - nesolený a tepelně neupravený stav</p>
HOUBY	<p>Doplňková potravina, nutná tepelná úprava</p>
MLÉČNÉ VÝROBKY	<p>Kravné, ovčí i kozí produkty z mléka – sýry, jogurty, tvarohy, kyšky, máslo vyhýbat se příliš tučným a soleným produktům</p>
MASO	<p>Preferovat libové maso s menším zastoupením tuku bio kuře, krůta, vepřové, hovězí, jehněčí, králíčí, různé druhy ryb nebo plody moře</p>
OCHUCOVADLA	<p>Rajčatový protlak, hořčice bez konzervantů a cukru, fermentované sójové omáčky (tamari, Shoyu), miso pasta, himálajská sůl, koření</p>

DOPORUČENÁ SUPLEMENTACE

Omega 3>>	3 x denně 1 tableta - 20 minut před jídlem
Multivitamin NEXGEN>>	1 x denně s obědem

V rámci sacharidových vln je zařazení suplementace na místě. Minimálně doporučuji začít brát omega-3 kyseliny. Všechny suplementy můžete objednat na mém e-shopu smnutrition.cz.

ČASOVÁNÍ JÍDEL

Časování jídel je doporučené, nemusíte se ho pevně držet.

SNÍDANĚ	5:30 - 8:30
svačina	9:30 - 10:30
OBĚD	11:30 - 14:00
svačina	14:30 - 17:30
VEČEŘE	18:30 - 20:00

JÍDELNÍČEK TÝDEN 1. a 2.

PONDĚLÍ, ÚTERÝ

KALORICKÝ PŘÍJEM

Složka	Množství	Energie
Sacharidy	100 g	400 kcal /1672 kJ (31%)
Bílkoviny	75 g	300 kcal /1254 kJ (23%)
Tuky	65 g	585 kcal /2445 kJ (46%)
Energetický příjem celkem		1285 kcal /5371 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
1 ks (60 g) kaiserka cereální	26 g	6 g	3 g
15 g cukr/med	15 g	0 g	0 g
150 ml 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
100 g jablko	13 g	0 g	0 g
2 ks rajče	4 g	0 g	0 g
200 g ledový salát	6 g	3 g	0 g
2 ks vejce	1 g	12 g	11 g
125 g mozzarella	3 g	21 g	20 g
125 g tvaroh odtučněný	4 g	14 g	0 g
80 g tuňák ve vlastní šťávě	0 g	17 g	1 g
10 g máslo	0 g	0 g	8 g
20 ml olivový olej	0 g	0 g	18 g
Celkem	109 g	83 g	65 g
Energetický příjem celkem	1355 kcal /5665 kJ		

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s lesním ovocem

40 g ovesné vločky, 50 g mražené lesní ovoce, 5 g cukru, skořice, 10 g máslo, 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

Jablko

Ke svačině sníme jedno menší 100 - 150 g jablko.

OBĚD

Zeleninový salát s tuňákem a vejcem

1 malá plechovka tuňáka ve vlastní šťávě, 2 vejce, 1 rajče, 100 g ledový salát, 2 lžičky olivového oleje, sůl, pepř, oblíbené koření

Příprava:

Nejprve si uvaříme 2 vejce na tvrdo. Mezitím si v míse smícháme nakrájenou zeleninu s tuňákem, solí a pepřem. Nakonec přidáme nakrájená vejce a 2 lžičky olivového oleje. Vše smícháme a podáváme s cereální kaiserkou.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Kakaový tvaroh

125 g odtučněného tvarohu, 10 g cukru nebo medu, 1 lžička kakaa

Příprava:

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

VEČEŘE

Caprese

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

Příprava:

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

ÚTERÝ, PÁTEK

KALORICKÝ PŘÍJEM

Složka	Množství	Energie
Sacharidy	125 g	500 kcal /2090 kJ (36%)
Bílkoviny	75 g	300 kcal /1254 kJ (22%)
Tuky	65 g	585 kcal /2445 kJ (42%)
Energetický příjem celkem		1385 kcal /5789 kJ

CELKOVÉ MNOŽSTVÍ POTRAVIN ZA DEN

Potravina	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
100 g banán	25 g	1 g	0 g
40 g jasmínová rýže	31 g	3 g	0 g
1 ks (60 g) kaiserka cereální	26 g	6 g	3 g
10 g ovesné vločky	7 g	1 g	1 g
140 g řecký jogurt ovocný	17 g	11 g	0 g
100 g salátová okurka	3 g	0 g	0 g
200 g ledový salát	3 g	0 g	0 g
1 ks rajče	6 g	1 g	0 g
100 g okurka	4 g	0 g	0 g
2 ks vejce	1 g	12 g	11 g
20 g máslo	0 g	0 g	17 g
100 g kuřecí prsa	0 g	20 g	1 g
150 g cottage cheese	5 g	17 g	9 g
20 ml olivový olej	0 g	0 g	19 g
10 g chia	2 g	2 g	3 g
Celkem	129 g	74 g	64 g
Energetický příjem celkem	1392 kcal /5821 kJ		

SNÍDANĚ

Volská oka s vícezrnou kaiserkou

2 vejce, 1 vícezrná kaiserka, 20 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 cereální kaiserkou a nakrájeným rajčetem.

DOPolední SVAČINA

Banán

Ke svačině sníme jeden banán

OBĚD

Kuřecí maso v zázvorové marinádě s rýží (možno zvolit jiný alternativní recept)

100 g kuřecí prsa, 40 g jasmínová rýže, zázvor, sůl, pepř, kari, 15 ml olivový olej, 150 ml voda, 100 g ledový salát

Příprava:

Krůtí maso nakrájíme na nudličky. Zázvor oloupeme a nastrouháme najemno. Maso vložíme do mísy, zakápneme olivovým olejem a přidáme k němu zázvor. Naložené maso necháme min. 30 minut odležet v lednici.

Rozpálíme si pánev společně s jednou lžící olivového oleje. Maso si z obou stran zprudka orestujeme, poté snížíme teplotu, přidáme špetku kari koření, podlijeme 150 ml vody a dusíme do měkka. Podáváme s vařenou rýží.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Řecký jogurt s chia a ovesnými vločkami

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 a ovesnými vločkami. Můžeme nechat odležet nebo hned konzumujeme.

VEČEŘE

Salát se sýrem cottage

150 - 200 g sýru cottage, 100 g ledový salát, 1 rajče, 100 g okurka, sůl, pepř, ocet balsamico, koření, lžička olivového oleje

Příprava:

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

STŘEDA, SOBOTA

KALORICKÝ PŘÍJEM

Složka	Množství	Energie
Sacharidy	150 g	600 kcal /2508 kJ (40%)
Bílkoviny	75 g	300 kcal /1254 kJ (20%)
Tuky	65 g	585 kcal /2445 kJ (39%)
Energetický příjem celkem		1485 kcal /6207 kJ

CELKOVÉ MNOŽSTVÍ POTRAVIN ZA DEN

Potravina	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
100 g banán	20 g	1 g	0 g
60 g kaiserka cereální	26 g	6 g	3 g
5 g cukr/med	10 g	0 g	0 g
5 g kakao	1 g	1 g	1 g
40 g ovesné vločky	27 g	5 g	3 g
50 g mražené lesní ovoce	3 g	0 g	0 g
150 ml mléko plnotučné	8 g	5 g	6 g
150 g brambory	29 g	3 g	0 g
100 g salátová okurka	3 g	0 g	0 g
200 g ledový salát	6 g	0 g	0 g
2 ks rajče	7 g	1 g	0 g
100 g červená paprika	12 g	2 g	6 g
125 g tvaroh odtučněný	4 g	14 g	0 g
150 g losos	0 g	33 g	18 g
30 g sýr eidam 30 % tuku	0 g	8 g	8 g
10 ml olivový olej	0 g	0 g	9 g
10 g máslo	0 g	0 g	8 g
30 g lučina	1 g	2 g	8 g
Celkem	154 g	81 g	71 g
Energetický příjem celkem	1576 kcal /6586 kJ		

SNÍDANĚ

Ovesná kaše s lesním ovocem

40 g ovesné vločky, 50 g mražené lesní ovoce, 5 g cukru, skořice, 10 g máslo, 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

Banán

Ke svačině sníme jeden banán

Cereální kaiserku namažeme lučinou, dáme na ni kuřecí šunku a k tomu sníme 100 g červené papriky.

OBĚD

Losos na másle s bylinkami a bramborami

150 g losos, 150 g brambor, 10 g másla, 1/2 lžičky čerstvého (případně sušeného rozmarýnu a tymiánu), citronová šťáva, olej, sůl, pepř, 100 g ledový salát, 1 rajče, 50 g červená paprika

Příprava:

Lososa necháme chvíli odpočinout v pokojové teplotě, osolíme, opepříme 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).

Losos na másle s bylinkami se podává s kouskem citrónu, vařenými nebo pečenými bramborami, zeleninou, můžeme k němu vyzkoušet i karamelizovanou cibuli.

DOPolední SVAČINA

Kakaový tvaroh

125 g odtučněného tvarohu, 10 g cukru nebo medu, 1 lžička kakaa

Příprava:

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

VEČEŘE

Kaiserka s lučinou, sýrem a zeleninou

1 cereální kaiserka, 30 g lučina, 30 g eidam 30 %, 100 g ledový salát, 1 rajče, 50 g červená paprika

Příprava:

Cereální kaiserku namažeme lučinou, dáme na ni plátky eidamu a sníme společně se zeleninou

NEDELE

KALORICKÝ PŘÍJEM

Složka	Množství	Energie
Sacharidy	200 g	800 kcal /3344 kJ (47%)
Bílkoviny	75 g	300 kcal /1254 kJ (18%)
Tuky	65 g	585 kcal /2445 kJ (35%)
Energetický příjem celkem		1685 kcal /7043 kJ

CELKOVÉ MNOŽSTVÍ POTRAVIN ZA DEN

Potravina	Sacharidy	Bílkoviny	Tuky
50 g kuskus	33 g	7 g	2 g
10 g ovesné vločky	7 g	1 g	1 g
1 ks kaiserka cereální	26 g	6 g	3 g
100 g salátová okurka	3 g	0 g	0 g
200 g ledový salát	6 g	0 g	0 g
2 ks rajče	7 g	1 g	0 g
100 g červená paprika	12 g	2 g	6 g
60 g rukola	2 g	1 g	0 g
140 g řecký jogurt ovocný	17 g	11 g	0 g
2 ks vejce	1 g	12 g	11 g
200 g tofu	2 g	34 g	16 g
20 g máslo	0 g	0 g	17 g
20 ml olivový olej	0 g	0 g	19 g
10 g chia	2 g	2 g	3 g
Celkem	115 g	76 g	75 g
Energetický příjem celkem	1435 kcal /5998 kJ		

SNÍDANĚ

Míchaná vejce s vícezrnou kaiserkou

2 vejce, 1 vícezrná kaiserka, 20 g máslo, 1 rajče

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 cereální kaiserkou a rajčetem.

OBĚD

Těstovinový salát s tofu a rukolou

100 g uzené tofu, 25 g kuskus, 100 g červená paprika, 30 g rukola, 1/2 cibule, 10 g olivový olej, balsamický ocet, himalajská sůl

Příprava:

Kuskus spaříme horkou vodou a necháme nabobtnat. Na rozžhaveném oleji orestujeme cca 5 minut cibulku, papriku a tofu. Lehce osolíme. Kuskus přidáme ke zbytku surovin na pánvi vše pořádně promícháme, aby se nám promísila chuť i vůně všech ingrediencí a při pokojové teplotě necháme naši dobrotu pozvolna chladnout. Pak už jen přidáme zelené lístky rukoly, dochutíme troškou balsamického octa a můžeme podávat delikátní těstovinový salát.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Řecký jogurt s chia a ovesnými vločkami

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 a ovesnými vločkami. Můžeme nechat odležet nebo hned konzumujeme.

Večeře

Těstovinový salát s tofu a rukolou

100 g uzené tofu, 30 g kuskus, 100 g červená paprika, 30 g rukola, 1/2 cibule, 10 g olivový olej, balsamický ocet, himalajská sůl