



VZOROVÝ JÍDELNÍČEK

REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK – 7 dní

Věk: 34 let

Hmotnost: 82 kg

Výška: 166 cm

Tuk v těle: 34 %

Pohyb: jídelníček zahrnuje pohy změňi, je nutné přepočítat energii



**ČÍSLA JSOU
SMYŠLENÁ!!!**

Energetický příjem: 7202 kJ

Bílkoviny: 116 g

Sacharidy: 175 g

Tuky: 55 g



Všechna práva vyhrazena. Tento výživový plán slouží k účelům informačním a vzdělávacím. A v žádném případě není zamýšlen jako lékařské poradenství nebo lékařské rady.

ZÁKLADNÍ SLOŽKY JÍDELNÍČKU

BÍLKOVINY

- Maso – l
- Potraviny
- Ryby – l
- Potraviny omáčky)
- Mléko –
- Mléčné sacharidy= čerstvé sýr
- Alternati
- Vejce
- Luštěnin



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**

SACHARIDY

- Obiloviny – pohanka, quinoa, bulgur, kuskus, jáhly
- Potraviny z
- Rýže – bas
- Brambory,
- Zelenina (č
- Ovoce (čer
- Pečivo celk



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**

TUKY

- Ořechy ne také strouhan
- Semena – v hmoždíři), t
- Avokádo (c
- Rostlinné tuky – repkový olej, lněný olej, slunečnicový olej, smetana, olej
- Živočišné tuky – sádlo, máslo, ghí (přepuštěné máslo, lze vyrobit doma)
- Olivy



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**

POCHUTINY – bvlínkv. koření bez glutamátu, sůl, nebr. chilli, skořice. Omezit cukr, ideálně úplně. I ze lei nahradit stévií, čekank droždí.

PITNÝ REŽIM
neslazené čaj
jídla nepít, na

OVOCE: Kon:
fruktózy. Nejv
meloun, citron

ZELENINA: 4l
(zhruba 100-1
jíst čerstvou a

RYBY: Snažte
máte na ně ale

ÚPRAVA JÍDL

(řepkový, kokosový olej, ghi). Smažení můžete také nahradit pečením v troubě bez tuku na pečicím papíru. Do studené kuchyně používejte rostlinné oleje (olivový, lněný, konopný, dýňový,...). Tuky z jídelníčku nevyřazujte, jsou nutné ke spalování tuků a absorpci vitamínů.

1 polévková lžíc
1 čajová lžička :

Doporučená del
v jídelníčku vybi

ČASY JÍDEL: N
hodiny. Pokud
v dopoledních h
kalorií).

SLOŽENÍ JÍDEL
luštěniny, vejce.

POKYNY K JÍDL

Jednotlivé dny
případně i surov

Aby vás příprava a varem nezatěžovalo, můžete si uvant naplnit na 2 dny, a to tak, že si uvadeno množství a receptu zdvojnásobíte. Jednotlivé porce si pak rozdělíte do krabiček. Hotové pokrmy můžete také zamrazit. Krabičku si popište, abyste snadno dohledali, co je to za jídlo a kolik má kJ.

Pravidel
sníst. M
pokud je
nebo vy

Potravin

Naučte :
apod.) v

nně
sou,
riny,

) ml,



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**

JÍDELNÍČEK

1 DEN

SNÍDANĚ: Mugcake s banánem

40 g ovesné vločky
½ čl prášek do pečiva
1 vejce
½ banánu do těsta

+/- 30 ml rostlinné mléko (středně tekuté těsto)
+ 140 g bílý jogurt SKYR/MILKO
+ ½ banánu na oblohu
+ 10 g mandle, nebo mandlové máslo ([krém](#))
prodávají Globus, Teta, Dr. Max

Vločky rozmixujeme na jemnou mouku, přidáme prášek do pečiva. Zvlášť rozmačkáme vidličkou banán a smícháme ho s vejcem, mlékem. Obě směsi smícháme dohromady na trochu hustější těsto. Vlijeme do zapékačské misky, můžeme použít i hrnek. V mikrovlnné troubě pečeme na maximální výkon 2,5-3 minuty. Takto hotovou buchtu necháme chvilku vychladnout a podáváme s jogurtem, ovocem a ořechy.

SVAČINA: Hummus

45 g hummus (cizrnová pomazánka domácí / kupovaná)

OBĚD: Fitness sekaná s vejcem a brambory

100 g hovězí mleté maso
1 vejce
2 stroužky česneku (dle chuti)
Sůl, pepř, mletá sladká paprika
Zelenina (čerstvá, grilovaná) + 20 g avokádo (1 PL)
30 g zakysaná smetana lehká – DIP: dochutit bylinkami, solí
160 g brambory

Maso prohněteme s prolisovaným česnekem, dochutíme kořením. Rozdělíme na 2 poloviny, z kterých uděláme placku. Doprostřed placky položíme oloupané vejce a zabalíme. Vložíme do pekáčku vyloženého pečicím papírem a v troubě pečeme při 180 °C zhruba 30-40 minut. Podáváme s vařeným bramborem, dipem a miskou zeleniny s avokádem.

SVAČINA: Tuňáková pomazánka s knäckebrotem, zelenina

56 g tuňák ve vlastní šťávě (1 malá konzerva)
70 g tvaroh polotučný
Sůl, pepř, citronová šťáva
2 ks žitný knäckebrot
Zelenina

VEČEŘE: Polévka z červené čočky s mrkví, opečené celozrnné toasty

60 g červená čočka
½ mrkve
¼ krájených rajčat (konzervované, nebo klidně 2 čerstvá rajčata)
1 čl olivový olej
1 stroužek česneku
0,3 l vody
Majoránka, sůl, pepř
2 ks celozrnný toust

Na oleji opečeme syrovou propláchnutou čočku, přimícháme najemno nastrohanou mrkev a zalijeme vodou. Vaříme zhruba 5 minut. Přidáme spařená, oloupaná a pokrájená rajčata, prolisovaný česnek, koření a vaříme dalších 5 minut. Zhruba čtvrtinu polévky oddělíme, zbytek polévky rozmixujeme ponorným tyčovým mixérem, poté vrátíme zpět zbytek polévky a prohřejeme. Pokud by byla polévka příliš hustá, doředíme ji trochou převařené vody. Dochutíme kořením. Podáváme s opečenými toasty.

2 DEN

SNÍDANĚ: Pečivo se šunkou, avokádem a zeleninou

70 g celozrnné pečivo

60 g krůtí šunky

60 g avokádo

20 g lučina Linie

20 g tvrdý sýr do 30 % t.v.s.

zelenina

SVAČINA: Banán

1 ks banán

.....



**CELÉ ZOBRAZENÍ JE
DOSTUPNÉ V
JÍDELNÍČKU NA
MÍRU**