



## Pondělí

**Energie v kJ**

<b>Snídaně ráno</b>	kaiserka houska cereální (90 g) lučina linie - 40% t. v suš. (25 g) šunka krutí (50 g) Rajče (100 g) Eidam 30% (30 g)	<b>1 742 kJ</b>
<b>Svačina</b>	banány (120 g) Activia jogurtový nápoj bílý (160 g)	<b>758 kJ</b>
<b>Oběd</b>	kuřecí nudličky s provensálským kořením (1 porci)	<b>2 335 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	Hollandia jogurt aktivní maliny s meduňkou (200 g)	<b>794 kJ</b>
<b>Večeře</b>	pomazánka z uzené makrely a mrkve (1 porci) komspitz (60 g) Rajče (100 g)	<b>1 378 kJ</b>

## Celková energetická hodnota

**7 008 kJ**

### oběd - Kuřecí nudličky s provensálským kořením a rajčaty s kuskusem

Suroviny: 130 g kuřecích prsou, sůl, provensálské koření - bylinky, 80 g drcených pasírovaných rajčat nebo trochu méně protlaku, 2 lžičky oleje - 7g, špetka přírodního sladidla ze Stévie- není nutné, 65 g kuskusu, cc 120 ml kuřecího netučného vývaru - dle potřeby.

Postup: Kuřecí prsa nakrájíme na hrubší nudličky, osolíme, okořeníme a orestujeme ze všech stran. Přidáme rajčata nebo trochu protlaku, zalijeme malým množstvím vody a dusíme za občasného promíchání do měkka. Malinko možno dosladit přírodním sladidlem. Kuskus si zalijeme polovinou skoro vařícího ochuceného vývaru, přiklopíme pokličkou a po vsřebání tekutiny opět zalijeme. Pak zamícháme a podáváme. Kuskus musí zůstat sypký.

### Večeře - pomazánka z uzené makrely a mrkve

Ingredience:

40g uzené makrely, 50g mrkve, 15g naťové cibulky, 60g měkkého nízkotučného tvarohu, čerstvá petrželka  
Sůl, pepř

Postup: Rybu očistíme od kůže a vykostíme. Nadrobno ji vidličkou rozmělňujeme, smícháme s tvarohem, pažitkou, strouhanou mrkví a přisypeme cibulovou nať.

+ 1ks komspitze + čerstvé rajče

# Úterý

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	Oves. kaše s jablky a skořicí EMCO 75g (65 g) pomeranče (150 g) kaiserka houska cereální (30 g) margarín Rama 70% (5 g) med včelí (5 ml)	<b>1 746 kJ</b>
<b>Svačina</b>	kaiserka houska cereální (30 g) křehký plátek kukuřičný Stilla fitness (12 g) krůtí šunka (30 g) lučina linie - 40% t. v suš. (15 g) Rajče (80 g)	<b>787 kJ</b>
<b>Oběd</b>	rýže Parboiled (65 g) kuřecí prsa bez kosti (100 g) cibule (25 g) hrášek zelený (konzerva) (30 g) kukuřice (bonduelle-konzerva) (30 g) olej olivový (7 ml) parmezán - 25% t. v suš. (15 g)	<b>2 306 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	křehký plátek kukuřičný Stilla fitness (24 g) cottage (madeta) 20% t. v suš. (60 g) Rajče (100 g)	<b>734 kJ</b>
<b>Večeře</b>	treska - filé (150 g) špenát bonduelle mražený (130 g) brambory (150 g) parmezán - 25% t. v suš. (20 g)	<b>1 435 kJ</b>
<b>Celková energetická hodnota</b>		<b>7 009 kJ</b>

oběd – z uvedených ingrediencí připravit rizoto

večeře

- Zapečená treska s parmezánem, podávat s dušeným špenátem a bramborami

## Příjem – nový jídelníček

### Pondělí

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	fit chléb slunečnicový penam (126 g) Rajče (80 g) cottage (madeta) 20% t. v suš. (30 g) šunka - průměr (50 g)	<b>1 878 kJ</b>
<b>Svačina</b>	jablka (130 g) florian jogurt active jahoda s brusinkami (135 g)	<b>774 kJ</b>
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa bez kostí (150 g) cibule (20 g) mletá paprika (6 g) brambory (60 g) mléko polotučné (120 ml) olej olivový (8 ml) brambory pozdní (250 g) čerstvá zelenina (1,5 porci)	<b>2 571 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	mléčná rýže Milch Reis der Leichte malina (200 g) křehký plátek kukuřičný Stilla fitness (6 g)	<b>734 kJ</b>
<b>Večeře</b>	salát ledový (130 g) cherry rajče (130 g) olej olivový (7 ml) mozzarella light (80 g) kaiserka houska cereální (60 g)	<b>1 642 kJ</b>
<b>Celková energetická hodnota</b>		<b>7 598 kJ</b>

#### vysvětlivky:

1 porce čerstvá zelenina = 100g zeleniny

60g kaiserka = 1ks kaiserky

#### KUŘE NA PAPRICE - OBĚD

Na oleji osmahneme do sklovita velmi jemně nakrájenou cibuli, zaprášíme mletou paprikou, promícháme a ihned zalijeme zhruba 150 ml vody nebo pokud máme, tak raději drůbežím vývarem. Přidáme osolená stehna bez kůže, mírně je posypeme tymiánem - jen špetkou a dusíme je. Asi 10 -15 minut před koncem dušení mezi maso přidáme na malé kostičky nakrájenou bramboru (60g). Pak stehna vyndáme, ke šťávě s bramborou přidáme mléko a vše ponorným mixérem rozmixujeme na hladký krém. Za stálého míchání necháme zavařit a hustotu si upravíme dle potřeby - přidáním tekutiny. Vložíme zpět stehna, dochutíme, necháme prohřát a podáváme s bramborami (250g) Místo stehna můžeme použít kuřecí stehenní nebo prsní řízky, budou se připravovat kratší dobu a budou se dusit v menším množství tekutiny.

#### Večeře - mozzarella se salátem

salát ledový a rajčata nakrájet nadrobno, přidat mozzarelu light, zakapat olivovým olejem, k tomu 1ks celozrnná kaiserka

# Úterý

Energie v kJ

## Snídaně ráno

jogurt bílý Hollandia (250 g)  
Corn Flakes Bona Vita (42 g)  
banány (120 g)

1 817 kJ

## Svačina

lučina linie - 40% t. v suš. (25 g)  
šunka - průměr (35 g)  
čerstvá zelenina (0,8 porcí)  
knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (20 g)

827 kJ

## Oběd

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KRÚTÍM MASEM (1 porcí)

2 503 kJ

## svačina odpolední

Ricotta (40 g)  
okurka salátová (100 g)  
knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (40 g)

762 kJ

## Večeře

tuňák ve vlastní šťávě (108 g)  
salát ledový (130 g)  
olej olivový (7 ml)  
olivy černé naložené (řecké) (15 g)  
kornspitz (60 g)

1 597 kJ

**Celková energetická hodnota**

**7 506 kJ**

### oběd - Těstovinový salát s krůtím masem

Ingredience: jogurt bílý 100g, krůtí maso 100g, trocha pažitky, 60g ledového salátu, žampiony 60g, 1 menší lžice majonézy hellmans light, 70g těstovin semolinových, pepř.

Postup: těstoviny uvaříme v osolené vodě al dente, scedíme a propláchneme studenou vodou, necháme okapat. Žampiony nakrájíme na tenké plátky, krůtí prsíčka pokrájíme na nudličky, orestujeme. Pažitku nasekáme nadrobno, salát omyjeme, 5 listů odložíme stranou a zbytek nakrájíme na proužky. Všechny připravené suroviny promícháme, zalijeme dresinkem z jogurtu, majonézy, pepře a soli. Podáváme na listech ledového salátu

# Středa

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	šunka vepřová (40 g) kaiserka houska cereální (90 g) lučina linie - 40% t. v suš. (35 g) Eidam 30% (20 g) paprika červená (80 g)	<b>1 778 kJ</b>
<b>Svačina</b>	banány (120 g) pomeranče (200 g)	<b>768 kJ</b>
<b>Oběd</b>	hovězí zadní bez kosti (150 g) brambory (250 g) olej olivový (7 ml) žampiony (50 g) mražená zelenina Tesco Value (150 g)	<b>2 212 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	Activia nápoj lesní plody (260 g)	<b>814 kJ</b>
<b>Večeře</b>	okurka salátová (150 g) Rajče (100 g) avokádo (45 g) cottage (madeta) 20% t. v suš. (60 g) olej olivový (7 ml) knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (30 g)	<b>1 438 kJ</b>

**Celková energetická hodnota**

**7 009 kJ**

**oběd: hovězí podusit na žampionech, podávat s dušenou zeleninou a bramborem**

**večeře - salát s avokádem**

další ingredience: vinný ocet (malá lžička), sůl, pepř, čerstvý kopr

Nakrájejte okurku, rajčata a avokádo. Smíchejte zálivku ze sýra cottage, vinného octa, olivového oleje, nasekaného kopru, soli a pepře. Na talíř rozložte zeleninu, na to kousky avokáda. Navrch dejte zálivku a ozdobte kouskem čerstvého kopru. K tomu 3ks knäckebrotu.

# Čtvrtek

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	jogurt bílý Hollandia (200 g) EMCO musli sypané kousky ovoce (60 g) hrozinky (15 g) banány (120 g)	<b>1 693 kJ</b>
<b>Svačina</b>	kaiserka houska cereální (60 g) šunka krutí (30 g) okurka salátová (50 g)	<b>791 kJ</b>
<b>Oběd</b>	vepřová panenka s fazolkami a křenem (1 porci) brambory (220 g)	<b>2 296 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	mozzarella light (80 g) cherry rajče (100 g) knäckebröt žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (10 g)	<b>791 kJ</b>
<b>Večeře</b>	treska - filé (150 g) MIXED VEGETABLES zmražená zelenina (180 g) Eidam 30% (25 g) olej olivový (5 ml)	<b>1 438 kJ</b>
<b>Celková energetická hodnota</b>		<b>7 009 kJ</b>

## Vepřová panenka s fazolkami a křenem - oběd

Ingredience: 150g vepřové panenky, 7g oleje, 120g sterilovaných fazolek, malá lžičce kečupu, stroužek česneku, strouhaný křen, mletý pepř, trochu soli, 100g hlávkového salátu

Postup: vepřovou panenku nakrájíme na medailonky které hřbetem ruky trochu rozklepeme, osolíme, opepříme a v teflonové pánvi potřené lehce olejem po obou stranách opečeme. Poté maso vyjmeme, do šťávy přidáme scezené fazolky, kečup a prolisovaný česnek, zastříkneme troškou vody a podusíme. Směs podle chuti přisolíme. Medailonky obložíme fazolkami a posypeme nastrohaným křenem. Podáváme s hlávkovým salátem a bramborem

## Večeře

**zapečená treska se sýrem, dušenou zeleninou**

## Čtvrtek

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	fit chléb slunečnicový penam (126 g) lučina linie - 40% t. v suš. (25 g) paprika červená (60 g) šunka - průměr (50 g)	<b>1 889 kJ</b>
<b>Svačina</b>	banány (96 g) Activia bílá (120 g)	<b>728 kJ</b>
<b>Oběd</b>	těstoviny nevaječné (60 g) špenát bonduelle mražený (80 g) mléko polotučné (100 ml) cibule (30 g) kuřecí prsa bez kosti (120 g) parmezán - 25% t. v suš. (20 g) olej olivový (7 ml)	<b>2 406 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	Tvaroh OVOFIT (280 g)	<b>773 kJ</b>
<b>večeře</b>	mrkev kořen (400 g) cibule (30 g) vývar (300 ml) olej olivový (8 ml) zakysaná smetana light (30 g) Eidam 30% (25 g) kaiserka houska cereální (60 g)	<b>1 802 kJ</b>
<b>Celková energetická hodnota</b>		<b>7 598 kJ</b>

### **oběd - těstoviny se špenátem a kuřecím masem**

špenát podusíme na orestované cibulce, orestujeme na kousky nakrájené kuřecí maso, vše promícháme s uvařeným těstovinami, zjemnit můžeme trochou mléka nebo bílého jogurtu, zakapeme olivovým olejem, posypeme strouhaným parmezánem

### **MRKVOVÁ POLÉVKA**

Ingredience: 400g mrkve, 1 malá cibulka, 300ml netučného masového vývaru, lněné semínko, 2lžičky olivového oleje, 1,5lžičce zakysané smetany light, citronová šťáva na dochucení, sůl, pepř, 20g eidam 30%

Postup: cibuli oloupáme a nakrájíme na kostičky. V hrnci rozpálíme lžici oleje a cibulku na něm orestujeme dorůžova. Poté přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a dáme vařit doměkka. Jakmile je mrkev měkká, rozmixujeme ji ponorným mixérem a případně dochutíme. Celozrnnou kaiserku nakrájíme na kostičky a opečeme nasucho. Eidam nastrouháme do polévky nebo na kostičky kaiserky.

## Příjem - Tisk jídelníčku

# Sobota

**Energie v kJ****Snídaně ráno**

kornspitz (120 g)  
vejce na tvrdo (1ks)  
cottage cheese (45 g)  
okurka salátová (100 g)

**1 813 kJ****Svačina**

kiwi (120 g)  
florian jogurt active (135 g)

**802 kJ****Oběd**

treska - filé (180 g)  
rýže Parboiled (60 g)  
pomeranče (120 g)  
olej řepkový (8 g)  
polévka zeleninová (200 g)

**2 659 kJ****svačina odpolední**

Activia nápoj lesní plody (200 g)  
knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (10 g)

**758 kJ****Večeře**

polévka zeleninová (250 g)  
knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (20 g)  
šunka - průměr (50 g)

**1 597 kJ****Celková energetická hodnota****7 629 kJ****oběd - polévka zeleninová - nezahušťovaná jíškou!****treska s rýží a pomeranči**

ingredience: 180g tresky, 60g rýže, 8g řepkového oleje, velký pomeranč, sůl, pepř, rukola

postup: uvaříme rýži, filet z tresky potřeme z obou stran řepkovým olejem, osolíme, opepříme, a pokapeme šťávou z pomeranče. Z obou stran orestujeme na teflonové pánvi asi tak po dobu 3 až 5 minut a pak podlijeme troškou voda. Podáváme s rýží, plátky pomeranče a ozdobíme rukolou.

Rýži při vaření můžeme ochutit lžičkou kari.



# Pátek

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	fit chléb slunečnicový penam (126 g) lučina linie - 40% t. v suš. (35 g) šunka krůtí (45 g) cherry rajče (100 g)	<b>1 717 kJ</b>
<b>Svačina</b>	Tvaroh OVOFIT (280 g)	<b>773 kJ</b>
<b>Oběd</b>	boloňské špagety (1 porci)	<b>2 249 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	Activia tvarohová stracciatella (135 g) chlebičky rýžové racio (10 g)	<b>796 kJ</b>
<b>Večeře</b>	salát ledový (120 g) cherry rajče (100 g) Hermelín Sedičanský s jogurtovou kulturou Figura (30 g) madeland - 30% t. v suš. (30 g) mozzarella light (40 g) olomoucké tvarůžky (30 g) olej olivový (6 ml)	<b>1 449 kJ</b>

**Celková energetická hodnota**

**6 983 kJ**

## Oběd - Boloňské špagety

Ingredience: 20g cibule, 70g hovězí mleté maso, 55g špagety, makarony, stroužek česneku, 15g parmezán do 25%tuku, necelá lžíce řepkového oleje, 80g mražené zeleniny

## večeře

ledový salát nakrájet na drobné proužky, rajčata na čtvrtky, promíchat, zakapat olivovým olejem, podávat se sýry

# Sobota

noční

Energie v kJ

<b>Snídaně ráno</b>	fit chléb slunečnicový penam (126 g) šunka vepřová (45 g) lučina linie - 40% t. v suš. (25 g) paprika červená (80 g)	<b>1 797 kJ</b>
<b>Svačina</b>	milbu kefirové mléko 0,9%tuku (220 g)	<b>748 kJ</b>
<b>Oběd</b>	francouzské brambory (1 porci)	<b>2 298 kJ</b>
<b>svačina odpolední</b>	mozzarella light (60 g) knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (20 g) cherry rajče (100 g)	<b>783 kJ</b>
<b>Večeře</b>	salát ledový (100 g) tuňák ve vlastní šťávě (120 g) cherry rajče (100 g) olej olivový (7 ml) fit chléb slunečnicový penam (56,7 g)	<b>1 462 kJ</b>
<b>svačina 1 noční</b>	Activia jogurtový nápoj bílý (160 g)	<b>302 kJ</b>
<b>2.svačina noční</b>	Activia jogurtový nápoj bílý (160 g)	<b>302 kJ</b>
<b>velká svačina noční</b>	fit chléb slunečnicový penam (63 g) šunka drůbeží (50 g) okurka salátová (100 g)	<b>941 kJ</b>
<b>1.svačina ranní</b>	Activia bílá (150 g)	<b>454 kJ</b>
<b>2.svačina ranní</b>	Activia bílá (150 g)	<b>454 kJ</b>

**Celková energetická hodnota**

**9 543 kJ**

## oběd - FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

Brambory 200g, mléko nízkotučné 150ml, sýr eidam 30% tuku v sušině 25g, 1 vejce, kuřecí prsa bez kosti 80g, pršut libový 20g

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky, orestujeme s cibulkou a trochou libového pršutu na olivovém oleji a dochutíme česnekem, pepřem a muškátovým oříškem. Brambory nakrájíme na plátky a uvaříme v páře. Poté vše navrstvíme do zapékací misky, zalijeme v mléce rozšlehaným vajíčkem a sýrem a dáme na chvíli zapéct

## Energie v kJ

15.15hodin	Oves. kaše s jablky a skořicí EMCO 75g (100 g) pomeranče (150 g)	1 775 kJ
17.40	knäckebrot Žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio (20 g) lučina linie - 40% t. v suš. (40 g) Rajče (60 g)	576 kJ
21.00	TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KRÚTÍM MASEM (1 porci)	1 902 kJ
24.00	Tvaroh OVOFIT (140 g) chlebičky rýžové racio (10 g)	548 kJ
3.30	Activia bílá (150 g)	454 kJ
7.00	Activia bílá (150 g)	454 kJ
<b>Celková energetická hodnota</b>		<b>5 710 kJ</b>

**Těstovinový salát s krůtím masem**

Ingredience: olej olivový 7ml, jogurt bílý 100g, krůtí maso 100g, trocha pažitky, 60g ledového salátu, žampiony 50g, 1lžíce majonézy hellmans light, 50g těstovin, pepř

Postup: těstoviny uvaříme v osolené vodě al dente, scedíme a propláchneme studenou vodou, necháme okapat. Žampiony nakrájíme na tenké plátky, krůtí prsíčka pokrájíme na nudličky. Pažitku nasekáme nadrobno, salát omyjeme, 5 listy odložíme stranou a zbytek nakrájíme na proužky. Všechny připravené suroviny promícháme, zalijeme dresinkem z jogurtu, majonézy, pepře a soli.

### 3.noční

### Energie v kJ

15.15	jogurt bílý Hollandia (200 g) EMCO musli sypané kousky ovoce (60 g) banány (120 g)	1 536 kJ
17.40	křehký plátek kukuřičný Stilla fitness (18 g) lučina linie - 40% t. v suš. (30 g) cherry rajče (100 g)	555 kJ
21.00	kuskus se zeleninou a kuřecím masem (1 porci)	2 017 kJ
24.00	Madeta tvaroh s jogurtem stracciatella (135 g)	703 kJ
3.30	Activia bílá (150 g)	454 kJ
7.00	Activia bílá (150 g)	454 kJ

### Celková energetická hodnota

5 721 kJ

#### Kuskus se zeleninou a grilovaným kuřecím masem

Ingredience: Cibule 25g, rajče 80g, okurka 90g, kukuřice bonduelle 40g, kuřecí prsa bez kosti 90g, olej řepkový 7g, kuskus 60 g

Postup: připravíme kuskus (zalijeme vroucí vodou, promícháme, necháme 5 minut odstát). Orestujeme nakrájenou cibulku, přidáme zeleninovou směs, ochutíme a necháme dusit. Pohanku nebo kuskus zamícháme se zeleninou, nadrobno nakrájenými sušenými rajčaty, podáváme s grilovaným kuřecím masem.

po 2. noci ⇒ sušička  
bracna  
obed / večere

## SHRNUTÍ

Datum vstupní konzultace: 19.2.2013

Doba trvání programu: 3měsíce

Věk: 37let

Výška: 178cm

Současná váha: 92,2kg

Množství tuku v těle: 34% (10-20%)

Celková voda v těle: ok

Diagnóza obezity: BMI 29,1 - nadváha

**Detaily viz měření INBODY**

Cíl klienta: redukce tuku, o cca 5kg

Současný zdravotní stav:

- Mírně zvýšený cholesterol
- Alergie na pyl, prach, kočky

Medikamenty a suplementace:

- Claritin

## ZKUŠENOSTI S DIETAMI

- Pouze omezení příjmu

## POHYBOVÉ AKTIVITY

- V současnosti nulové

## VÝŽIVA

**Současná výživa dle dodaných podkladů: nadměrný příjem tuků a cukrů, chybí zelenina a vláknina vůbec, chybí luštěniny, jídelníček bývá fádni.**

Odhadovaná minimální kalorická denní potřeba dle INBODY: **7.022 kJ**

Odhadovaný denní průměrný energetický příjem dle dodaných podkladů: **9.250 kJ**

Vyvážený příjem by měl být: **7.724kJ**

## VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

- 5-6 pravidelných jídel denně, důraz na snídani, 70% energetického příjmu do oběda (včetně)
- Zvýšení příjmu kvalitních bílkovin, polysacharidů a zeleniny
- Zvýšení příjmu tekutin (čistá voda, čaje neslazené – 3l denně)
- **Pro první 2 týdny navrhuji denní energetický příjem 7.000kJ,**
- **Rozložení jídla během dne:**
  - **SNÍDANĚ 23%.....1.750kJ**
  - **SVAČINA 17%..... 770kJ**
  - **OBĚD 30%.....2.310kJ**
  - **SVAČINA 10%..... 770kJ**
  - **VEČEŘE 20%.....1.400kJ**
- Zařazovat potraviny s nižším glykemickým indexem (celozrnné pečivo, luštěniny, ovoce, zelenina kořenová, sója vařená, jogurt), případně se středním GI (ryže tmavá natural, špagety vařené al dente, hroznové víno, kiwi, sladké brambory)
- Zařazení ryb do jídelníčku
- Ovoce zařazovat zejména v první polovině dne (svačiny)
- Zařadit více zeleniny – nejlépe ke každému jídlu
- Přes den pojídat ořechy – za den cca hrst (vlašské, para, kešu...)
- Nákupní seznamy!! Tvořit si jídelníčky na několik dní dopředu a tomu přizpůsobit a vytvořit nákupní seznamy – tak aby byly vhodné potraviny stále při ruce
- Příklady snídaně:
  - Ovesné vločky s mlékem, kukuřičné lupínky, chléb celozrnný pasterovaný s lučinou, sýrem cottage, ricotta, sýrem madeland nebo eidam do 30% tuku, kvalitní šunka – k tomu dostatek zeleniny (paprika, okurka, rajče, ředkvičky.....), jogurt s cereáliemi, tvaroh...
- Příklady svačinek (do kapsy, na výlet):
  - Bio krekry, sušené NEDOSLAZOVANÉ ovoce, jablečné trubičky, biosezamky slazené ječným sladem, banán, DeNuts, Galaxy musli bar, Nutrend....
- Příklady oběda, večeře:
  - Celozrnné těstoviny, kuskus, bulgur, brambory, rýže, drůbeží či hovězí maso, ryby, saláty, mozzarella light, pokud vepřové tak vepřová panenka
- Alternativní sladidla (stevie) pšeničný, rýžový, kukuřičný slad (nízký glykemický index)

## VHODNÉ POTRAVINY PRO SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

- Obiloviny – celozrnné, vícezrnné, žitné, ječné, ovesné, pohanka, jáhly, bulgur, kuskus
- Luštěniny – klasické (čočka, fazole, hrách, cizna, mungo, červená čočka, soja)
- Těstoviny – nejlépe celozrnné, rýžové
- Kvalitní šunka se svalovinou nejméně 85% a vyšší a nižším podílem soli 1,5-2,5%
- Maso – drůbeží, krůtí, dále pak hovězí a vepřové zbavené tuku
- Ryby
- Zelenina – čerstvá i tepelně upravovaná, zeleninové šťávy
- Čerstvé sýry (cottage, ricotta, lučina linie)
- Jogurty s živými kulturami, nižším obsahem tuku (cca 3%)
- Sýry max. Do 30% t. V s.
- Tuky – oleje lisované zastudena, ořechy, semínka

## ZÁSADY ZDRAVÉ TEPELNÉ ÚPRAVY POKRMŮ

- Pokrmy upravujeme krátce, nezahříváme nikdy déle, než je nutné k jeho konečné úpravě
- Pokrmy nepřipravujeme při nadměrně vysokých teplotách, tj. Nad +180C
- Nepřepalujeme tuky (pokud možno pokrmy připravujeme vždy bez tuku)
- Nefritujeme, nesmažíme
- Olej (např. Olivový nebo řepkový) přidáváme až do hotového pokrmu na ochucení
- Pokrmy, které vaříme ve vodě (brambory, zelenina a ost.) vkládáme až do vroucí vody (aby se ve vodě louhovaly co nejkratší dobu, ztráta vitaminů se sníží až o 25%)

## VHODNÉ KUCHYŇSKÉ ÚPRAVY POKRMŮ

- Vaření v páře
- Vaření
- Dušení
- Pečení

## POHYBOVÉ AKTIVITY

- 3x týdně posilovna po dobu 60minut
- Chůze, chůze a zase chůze ☺

## SUPLEMENTACE

- Omega 3 – 2kapsle denně – první měsíc; dále 1kapsle – 2až3 měsíce;
- Chlorella – na detoxikaci organismu – 7tablet 3x denně

## KONKRÉTNÍ NÁVRH JÍDELNÍČKU NA 1TÝDEN

- Přiložen
- Po 14dnech zhodnocení a úprava jídelníčku
- **Denní režim**
  - **6.45 – snídaně**
  - **9.00 – 9.30 – svačina**
  - **12.00 – 12.30 – oběd**
  - **14.30 – 15.00 – svačina**
  - **18.00 – 18.30 – večeře**
  - **21.00 – případná druhá večeře (zelenina, sýr, šunka, bílý jogurt)**
- **1.noční**
  - **9.00 – snídaně**
  - **11.30 – svačina**
  - **13.30 – oběd**
  - **15.30 – svačina**
  - **17.45 – večeře**
  - **20.00 – 1.svačina noční**

- 22.00 – 2.svačina noční
- 24.30 – velká svačina noční
- 03.30 – 1.svačina ranní
- 08.00 – 2.svačina ranní
- 2.noční
  - 15.15 – snídaně
  - 17.40 – svačina
  - 21.00 – oběd
  - 24.30 – svačina noční
  - 3.30 – 1.svačina ranní
  - 7.30 – 2.svačina ranní

DALŠÍ