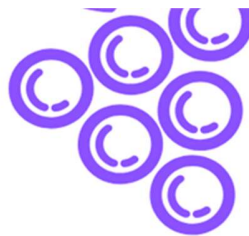
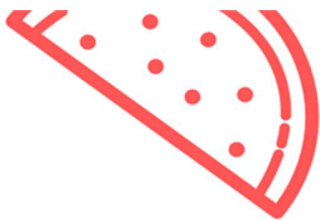


## JAK SESTAVIT VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK - vodítko

### Hlavní zásady (bez specifik ve výživě jako např. bez lepku, intolerance - zde upravený výběr potravin)

- Zásadní je nastavení adekvátní **ENERGETICKÉ POTŘEBY NA DEN** (dle výpočtů, ideálně dle analýzy složení těla...) + **MNOŽSTVÍ ŽIVIN** na den k daným cílům
- Snažit se dělat změny a měnit návyky, které budou **UDRŽITELNÉ** dlouhodobě.
- Bez extrémů a snažit si nezakazovat či zcela nevylučovat žádnou potravinovou skupinu (pokud to není nutné ze zdravotního hlediska).
- Přemýšlet nad tím, co tělu dodat, aby správně fungovalo, ne co mu vzít. Hubnutí není o tom jíst málo, ale o tom jíst správně.
- Snažit se snídat do 1-1,5 hodiny od vstávání (maximální rozestup snídaně od posledního jídla by neměl být delší než 10 hodin). Je to prevence dojídaní se pak nárazově velkými porcemi.
- Ideálně se snažit jíst po 2,5 - 3,5 hodinách. Či dle individuálního nastavení dle režimu, směn... (= prevence vlčího hladu a chutí a nárazovému dojídaní v méně vhodných potravinách).
- Hlavní večeře by měla být 2-4 hod před spaním – avšak není třeba více, nehladovět!
- Pokud jdete spát později (23-24h), může být dle naplnění denního energetického příjmu 2. večeře dle zásad 2 hodiny před spaním.
- Dbát na vhodnější výběr potravin. Nutričně hodnotné (co obsahují kvalitní bílkoviny, nenasycené tuky, komplexní sacharidy, vlákninu) a nejen prázdnou energii (příliš jednoduchých sacharidů, převažování nasycených tuků, příliš soli).
- Vhodné potraviny mít vždy doma, v práci, na cestách – kdo je připraven, není zaskočen 😊.
- Pijte neslazené nápoje v množství 0,03 – 0,035 l na 1 kg hmotnosti
  - Vhodné jsou: neslazená voda, voda ochucená citrónem, bylinkové (pozor na možné alergie, v těhotenství a období kojení konzultovat bylinky s lékárníkem) a ovocné čaje
  - Nevhodné: slazené nápoje, alkohol



## MOJE ZMĚŘENÉ A VYPOČÍTANÉ HODNOTY:

### MINIMÁLNÍ BAZÁLNÍ METABOLISMUS:

#### JÍDELNÍČEK NASTAVEN NA:

#### MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ NA DEN:

#### MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN NA DEN:

#### MNOŽSTVÍ TUKU NA DEN:

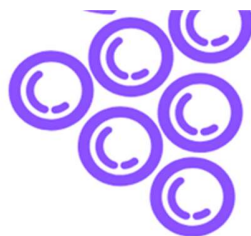
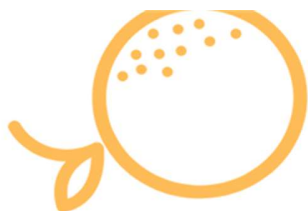
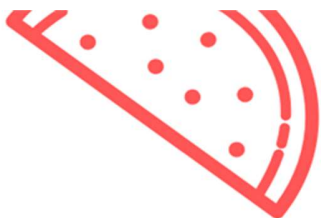
(zejména zdroj ryb, olejů, ořechů, semínek, mléčných výrobků, vejce)

#### MNOŽSTVÍ VLÁKNINY:

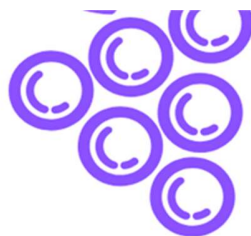
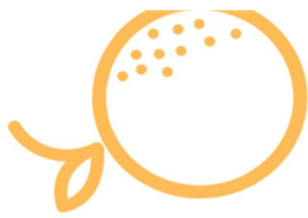
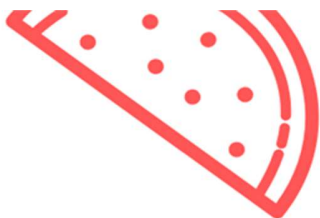
(zelenina, ovoce, celozrnné či vícezrnné pečivo, celozrnné cereálie, celozrnné přílohy, luštěniny)

#### HLÍDAT PITNÝ REŽIM:

SNÍDANĚ	Možnosti potravin, kde je živina zastoupena (přesný výběr dle edukace)	kJ/množství
Komplexní sacharid	celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo - vláknina ideálně nad 6 g/ 100 g, knäckebroty či jiné alternativy pečiva (křehké chlebíky...), ovesné/žitné/pohankové vločky, müsli sypané či jiné celozrnné cereálie, - dívat se na množství cukru, tuku/nasyceného tuku, vlákniny	
Bílkovina	sýry – velké množství druhů a typů (dívat se na tučnost) šunka, vejce, tvarohy, (pomazánky, na sladko, ...) jogurt (i řecké jogurty, Skyry), mléko, sójový nápoj, zákys, kefir, jogurtové mléko, podmáslí luštěninová pomazánka ( <i>zde pozor na výběr, neobsahují příliš bílkovin</i> )	
Bonus	zelenina – čerstvá popř. ovoce (= jedná se však i o zdroj jednoduchých sacharidů)	
Tuk	termizované sýry: při redukcí do 15 g tuku na 100 g sýru: Lučina linie, Gervais Fit Protein... ořechy natural semínka (chia, lněná...) máslo – v menším množství, ne při redukcí rostlinný tuk: rostlinné oleje, popřípadě Flora, Rama, Perla → nebo většinou SKRYTÝ v rámci bílkovinné potraviny	

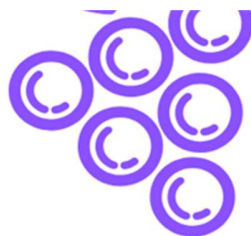
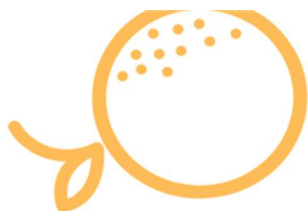
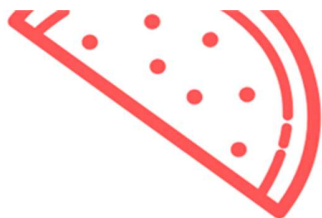


<b>PŘESNÍDÁVKA</b>		<b>kJ/množství</b>
Bílkovina	jogurt (Skyry, řecké jogurty – vyšší množství bílkovin) tvaroh (naslano, i na sladko) jogurtové mléko, zákys, kefír šunka, vhodné sýry, vejce luštěninová pomazánka ( <i>zde pozor na výběr, neobsahují příliš bílkovin</i> ) (* můžeme si vypomoci i proteinovým práškem)	
Jednoduchý sacharid	ovoce, popř. cukr z ochucených variant mléčných výrobků, či čekankový sirup/marmeláda se sníženým obsahem cukru....	
(Komplexní sacharid)	celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo knäckebrotty či jiné alternativy pečiva (křehké chlebíky...) ovesné/žitné/pohankové vločky, celozrnné cereálie/müsli...	
Bonus	zelenina – čerstvá	
Tuk	natural ořechy a semínka (chia, lněná...) → a nebo většinou SKRYTÝ tuk v rámci bílkovinné potraviny	
<b>OBĚD</b>		<b>kJ/množství</b>
TIP	V případě redukčního jídelníčku bez polévek - zejména v restauracích, jídelnách. Doma – masové či zeleninové vývary, či rozmixovaná zelenina.	
Bílkovina	libové maso, ryba, rybí konzerva, vejce, sýr, sójové maso/tofu	
Komplexní sacharid	brambory těstoviny/rýže/kuskus/bulgur/pohanka/jáhly/quinoa/celozrnná tortilla bramborový knedlík/gnocchi – sem tam na zpestření luštěniny ( <i>jsou současně i zdrojem BÍLKOVINY</i> )	
Tuk	kvalitní rostlinný olej – řepkový, olivový, slunečnicový - nebo např. lněný olej do hotového pokrmu → nebo v rámci bílkovinné potraviny (tučnější ryba, popř. vejce, sýr)	
Bonus	zelenina – čerstvá, kysaná, mražená, tepelné zpracovaná ideálně v páře, dále grilované, zapečená, vařená	



SVAČINA		kJ/množství
Bílkovina	jogurt či jogurtové nápoje (Skyry, proteinové drinky...) zákys, jogurtové mléko, kefir, podmáslí, mléko, sójový nápoj tvaroh, tvarohová pomazánka, vhodné sýry, šunka, vejce luštěninové pomazánky ( <i>zde pozor na výběr, nemají příliš bílkovin</i> ) tuňák (* můžeme si vypomoci i proteinovým práškem)	
Sacharid - volit zejména komplexní (více zasytí)	knäckebruty či jiné alternativy pečiva (křehké chlebíky...) celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo, ovesné/žitné/pohankové/špaldové vločky nebo lupínky sypané müsli a jiné méně slazené celozrnné cereálie  (ochucení mléčného výrobku či ovoce = jednoduchý sacharid - volit spíše před sportem) – platí při redukci	
Tuk	natural ořechy a semínka (chia, lněná...) → a nebo většinou SKRYTÝ v rámci bílkovinné potraviny	

VEČEŘE		kJ/množství
Komplexní sacharid	celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo knäckebruty či jiné alternativy pečiva (křehké chlebíky...) rýže/kuskus/bulgur/těstoviny/pohanka/jáhly/quinoa celozrnná tortilla celozrnná brambory luštěniny ( <i>jsou současně i zdrojem rostlinných BÍLKOVIN</i> )	
Bílkovina	tuňák, sardinky tvarohové pomazánky vejce, bílky, šmakoun sýry – velké množství druhů (cottage, mozzarella, tvarůžky, polotvrdé sýry, plísňové sýry na zpestření...dbát na tuky!) libové maso šunka	
Tuk	kvalitní rostlinný olej – řepkový, olivový, slunečnicový, lněný termizované sýry do 15 g tuku na 100 g sýru: Lučina linie, ... → nebo v rámci bílkovinné potraviny (tučnější ryba, popř. vejce, sýr)	
Bonus	zelenina – čerstvá, kysané, mražená, tepelně zpracovaná – v páře, zapečená, grilovaná, vařená...	



<b>2. VEČEŘE</b>	<b>V případě pozdějšího spánku (obzvláště na nočních neodbývat).</b>	<b>kJ/množství</b>
Bílkovina	jogurt (řecký, Skyr...) tvaroh, kefír, mléko, šunka, sýr * proteinový prášek	
Bonus	zelenina	
(Komplexní sacharid)	celozrnné, vícezrnné, žitné pečivo, knäckebrot ovesné/žitné/pohankové/ špaldové vločky či lupínky	
<b>PITNÝ REŽIM</b>	<b>Snažit se pít jen NESLAZENÉ TEKUTINY (NE sirupy, ochucené minerální vody, limonády, džusy, ...= prázdný zdroj energie).</b>	<b>ml</b>
Za celý den		