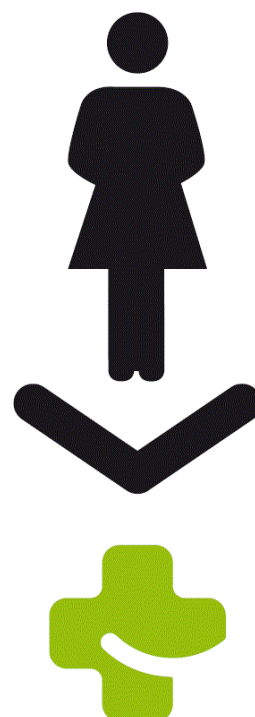


JÍDELNÍČEK UKÁZKOVÝ

REVITALIZAČNÍ PLÁN

připravený na míru Janem Andělem.



Osobní pas

59 let

165 cm

85 kg

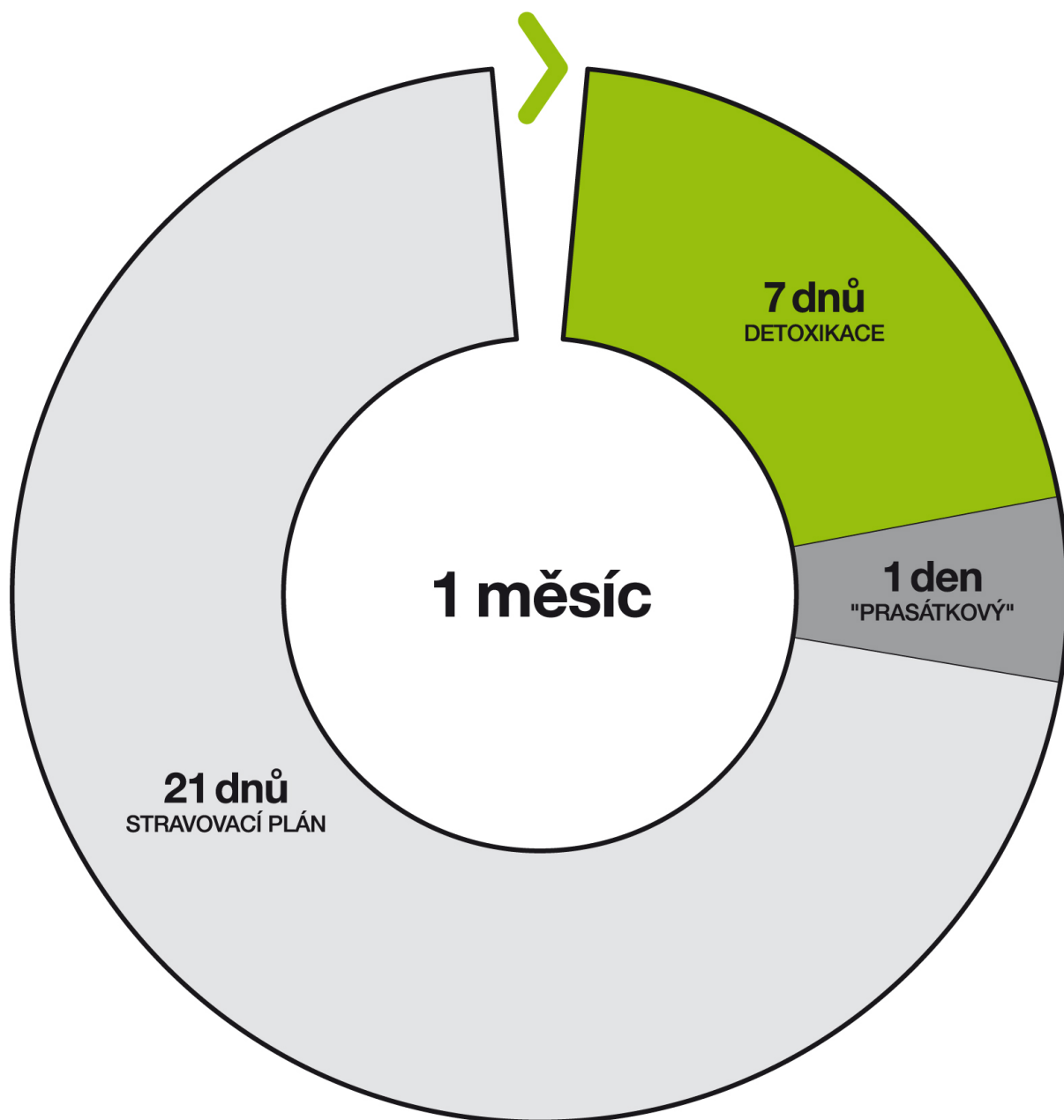
BMI 31

40.1 % tuku

43.8 % vody

Snížení váhy
o 20 kg





Vysvětlení celého programu Revitalizačního plánu

Paní Zde může být Vaše jméno, děkuji, že jste se rozhodla změnit své stravovací návyky a tím změnit svůj život. Budu Vám stát po boku na cestě za lepší postavou, zdravím a také Vám poskytnu jiný náhled na stravování a potraviny vůbec.

Revitalizační plán je pro jednoduchou orientaci a přehlednost rozdělen na několik částí:

Osobní pas – Obsah plánu se odvíjí od Vámi uvedených vstupních údajů během první konzultace. Své hodnoty uvidíte zpracované v přehledných grafech. Jejich znázorněním Vás do celého procesu revitalizace uvedu.

S klienty pracuji na odlišném principu než všechny ostatní společnosti a výživoví poradci na trhu. Vnímám Vás jako jedinečnou komplexní osobnost, která je ovlivněna jak stravou, tak i psychosomatickými jevy. Pokud jíte to, co Vám chutná a je to pro Vás vhodná strava podle mých výpočtů a zkušeností, není pak nutné jíst pouze takzvanou zdravou výživu, o které se všude píše.

Detoxikační a revitalizační fáze – je složená ze 7 denního detoxikačního plánu, který obsahuje látky chybějící ve Vašem těle. Dále následuje takzvaný „prasátkový“ den ve kterém máte povoleno konzumovat vše, ovšem s mírou. Cyklus poté pokračuje 3 týdenním dlouhodobým stravovacím plánem, ve kterém budeme společně pracovat na tom, abychom pro Vás našli správný jídelníček, po kterém budete mít energii na rozdávání a hlavně, dostaneme Váš imunitní systém do formy.

Pozorujte prosím projevy svého těla, které jsou reakcí na přijímanou stravu. Je nutné vysledovat, co Vašemu tělu vyhovuje nebo naopak nevyhovuje a ihned mě o tom informovat. Postupně budeme nevhodné potraviny z Vašeho jídelníčku vyřazovat a necháme v něm pouze ty, které společně shledáme za vhodné.

Po celou dobu samozřejmě budeme v kontaktu. Žádná otázka není špatná, zvláště pokud může příznivě ovlivnit to, jak se cítíte.

BMI - Body Mass Index = index tělesné hmotnosti

BMI se používá ke stanovení fyziologického množství tukové tkáně v těle. Je dané poměrem váhy a výšky:

$$\text{BMI} = \text{Váha}(\text{kg}) / \text{Výška}(\text{m})^2$$

Pro co nejpřesnější výpočet BMI je třeba zohlednit i další parametry, jako je pohlaví, věk nebo fyzická aktivita.

Hodnocení BMI:

Těžká podváha méně než 16,5

Podváha 16,5 – 18,5

Ideální váha 18,5 – 25

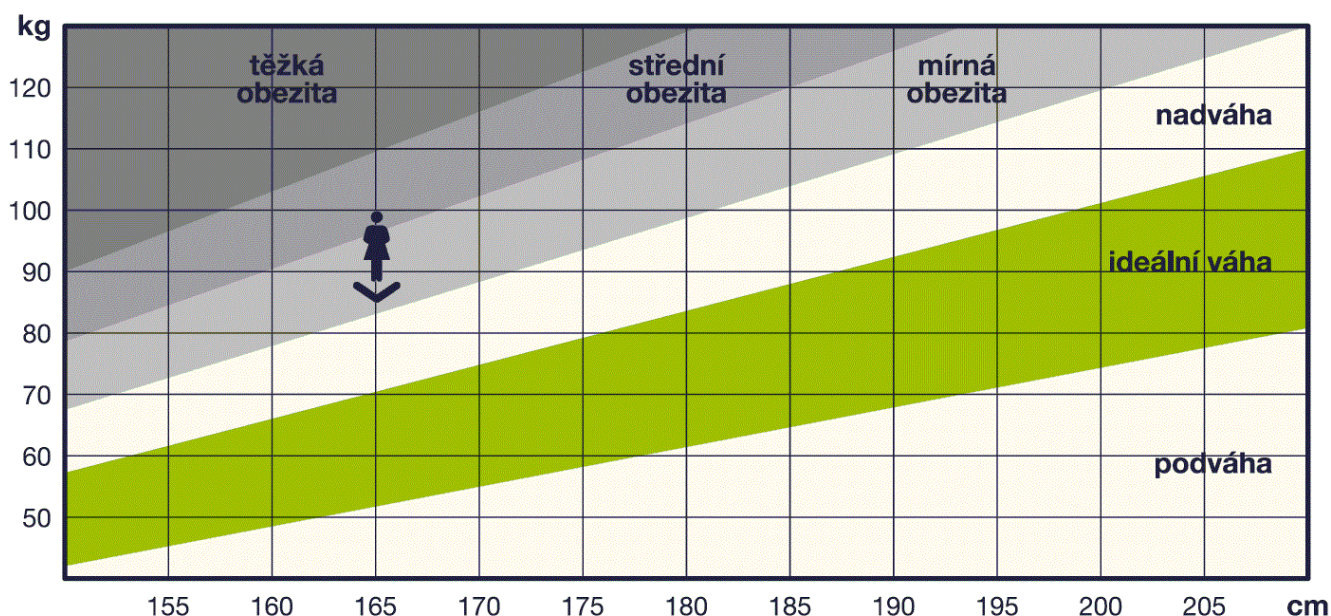
Nadváha 25 – 30

Mírná obezita 30 – 35

Střední obezita 35 – 40

Těžká obezita 40 a více

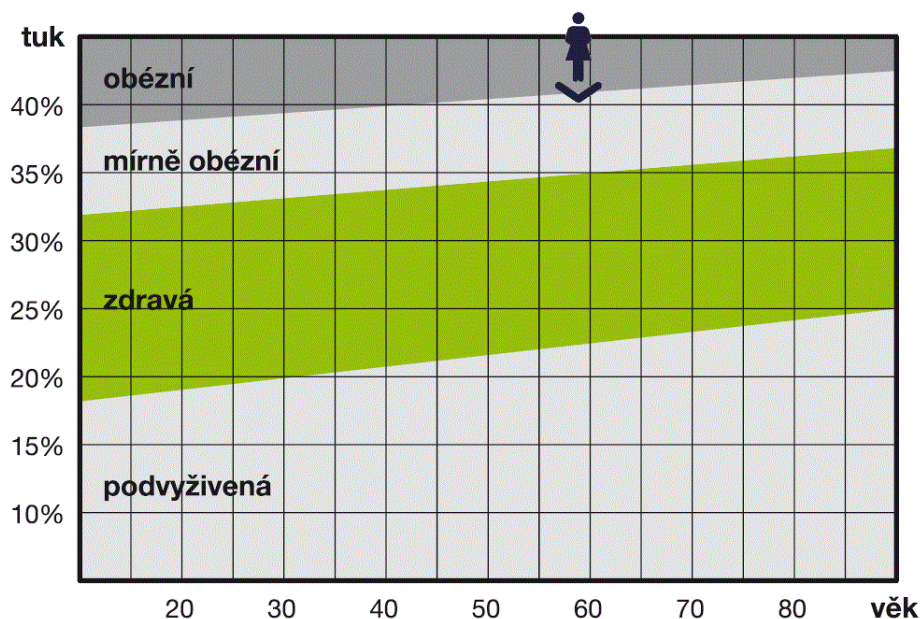
Mírná obezita (I. Stupně) - 30 - 35 = Vaše váha se přehoupala do pásma zdravotně kritických hodnot. Přináší s sebou středně zvýšené riziko vzniku cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění (jako je ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak), rizika onemocnění žlučníku, dny, onkologických onemocnění, poruchy plodnosti, dušnosti a artrózy velkých (nosných) kloubů (kyčle, kolena), ale i páteře.



Podíl tuku v těle (v %)

Tělesný tuk je pro lidský organismus nepostradatelný. Plní řadu úkolů, které nelze ničím nahradit. Je důležitou zásobárnou energie, chrání orgány, má termoregulační funkci (podílí se na udržení správné tělesné teploty), je stavební látkou pro některé hormony, slouží k přenosu vitamínů v těle, je důležitý pro kvalitu kůže, nehtů, vlasů. Je tedy nedílnou součástí denního fungování lidského těla.

Bez tělesného tuku se tedy neobejdeme, ale na druhou stranu jej nesmí být v organismu příliš. Nadměrné množství tuku vede ke zvýšení zdravotních rizik. Měření tělesného tuku závisí na několika faktorech – především zda jste muž nebo žena, věk, výška, váha.



Výsledky:

Mírně obézní = procenta Vašeho tělesného tuku jsou nad hranicí potřeb vašeho organismu. Zvýšení tuků v těle s sebou nese i zvýšená zdravotní rizika. Nejde jen o změnu tělesných proporcí a určité nepohodlí. Je zde riziko zvýšení cholesterolu, krevního tlaku, rozvoje aterosklerózy a kardiovaskulárních onemocnění, riziko rozvoje cukrovky. Nadváha se postupně projevuje i v zátěži na kostru a vazy. Dochází ke zvýšení únavy.

DETOXIKAČNÍ PLÁN VYSVĚTLENÍ

1. **První ranní tekutiny** - ještě před prvním jídlem vypijte 250-300 ml tekutin: ovocný, bylinný, zelený, rooibos čaj, voda s citrónem, 100% ovocná nebo zeleninová šťáva ředěná vodou v poměru 1:3, čistá vlažná voda.
2. **Denní pitný režim** - nezapomínejte vypít každý den 0,4 decilitru na 10 kilogramů váhy neslazené a neochucené vody. U Vás konkrétně to dělá 3,4 litru vody denně.
3. **Snězte všechna doporučená jídla tohoto dne.** V uvedeném pořadí a uvedeném množství. Gramáže jídel jsou uvedeny v syrovém stavu (s výjimkou jídel, u kterých je přímo napsané "vařené"). Je-li pro vás porce větší a nemůžete ji sníst najednou, porci rozdělte a jezte po menších dávkách častěji. Nejmenší rozestup mezi jednotlivými jídly je 1,5 hodiny.
4. **Jídla je možné lehce solit.** Koření používejte dle chuti, nejlépe čerstvé nebo sušené bylinky, hotové směsi koření bez glutamátů.
5. **Snažte se jíst v klidu**, pohodě a příjemném prostředí. Vychutnejte každé sousto a dobře žvýkejte.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, první den / 5645 kJ

první jídlo

jahody (243 - 485 g)

Nakrájejte na kousky.

meloun vodní červený (280 - 560 g)

Nakrájejte na kousky.

druhé jídlo

tofu (190 g)

Pokrájejte na kostičky a opražte na sucho na pánvi.

ředkev (183 - 365 g)

Pokrájejte na kousky a přidejte k pokrmu.

třetí jídlo

švestky (145 - 290 g)

Zbavte pecky a přidejte k pokrmu.

lískové ořechy (27 g = 5.5 polévk.lžic)

Přidejte k pokrmu.

čtvrté jídlo

pastinák (68 - 135 g)

Vložte na 1,5 minuty do vroucí vody, následně pokrájejte na kousky a přidejte k pokrmu.

libeček

Přidejte k pokrmu.

bulgur (65 g)

Uvařte v mírně osolené vodě.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, druhý den / 5645 kJ

první jídlo

knäckebröt celozrnný (85 g)

Přikusujte k pokrmu.

čekanika, mrkev, rajčata (225 - 450 g)

Zeleninu nakrájejte, zakapejte citrónem, přidejte oblíbené koření a promíchejte.

druhé jídlo

tempeh (95 g)

Pokrájejte a na sucho opražte na pánvi.

těstoviny celozrnné (55 g)

Uvařte v mírně osolené vodě.

česnek

Rozetřete a přidejte k pokrmu.

třetí jídlo

Kešu ořechy (30.5 g = 6.5 polévk.lžic)

Nesolené přidejte k pokrmu.

jablko (138 - 275 g)

Okrájejte slupku a pokrájejte na kousky

čtvrté jídlo

česnek

Rozetřete a přidejte k pokrmu.

fazole lusky (98 - 195 g)

spařte v mírně osolené vodě a přidejte k pokrmu.

krůta (120 g)

Připravte na vodě s oblíbeným kořením a minimem soli.

treska (230 g)

Upečte v troubě s oblíbeným kořením a minimem soli.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, třetí den / 5645 kJ

první jídlo

ostružiny (178 - 355 g)

Přidejte k pokrmu.

švestky (145 - 290 g)

Zbavte pecky a přidejte k pokrmu.

druhé jídlo

sezamová semínka (25 g)

Přidejte k pokrmu.

mrkev, kedlubna, pórek (98 - 195 g)

Zeleninu nakrájejte,
zakapejte citrónem,
přidejte oblíbené koření
a promíchejte.

tvoroh polotučný (150 g)

Přidejte k pokrmu.

třetí jídlo

vlašské ořechy (25.5 g = 5.5 polévk.lžic)

Přidejte k pokrmu.

hroznové víno modré (118 - 235 g)

Omyté přidejte k pokrmu.

čtvrté jídlo

česnek

Rozetřete a přidejte k
pokrmu.

kedlubnové zelí (70 - 140 g)

Kedluben na hrubo
nastrouhejte, poduste v
mírně osolené vodě s
oblíbeným kořením.

brambory vařené (355 g)

Přidejte k pokrmu.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, čtvrtý den / 5645 kJ

první jídlo

celer, salát, pastinák (108 - 215 g)

Zeleninu nakrájejte, zakapejte citrónem, přidejte oblíbené koření a promíchejte.

pečivo celozrnné (85 g)

Přikusujte k pokrmu.

druhé jídlo

polenta (50 g)

Kaši uvařte dle návodu.

treska (280 g)

Upečte v troubě s oblíbeným kořením a minimem soli.

rozmarýn

Přidejte k pokrmu.

třetí jídlo

višně (155 - 310 g)

Zbavte pecky a přidejte k pokrmu.

pistácie (30 g = 6 polévk.lžic)

Nesolené přidejte k pokrmu.

čtvrté jídlo

krůta (200 g)

Připravte na vodě s oblíbeným kořením a minimem soli.

květák (203 - 405 g)

Uvařte ve vodě nebo v páře s minimem soli.

zelené bylinky

Přidejte k pokrmu.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, pátý den / 5645 kJ

první jídlo

jablko (138 - 275 g)

Okrájejte slupku a pokrájejte na kousky

brokev (198 - 395 g)

Zbavte pecky a nakrájejte na plátky.

druhé jídlo

kopr

Na drobně nasekejte a přidejte k pokrmu.

okurka salátová (318 - 635 g)

Nakrájejte nebo na hrubo nastrouhejte a přidejte k pokrmu.

jogurt bílý 3.5% tuk (320 g)

Přidejte k pokrmu.

třetí jídlo

lískové ořechy (27 g = 5.5 polévk.lžic)

Přidejte k pokrmu.

švestky (145 - 290 g)

Zbavte pecky a přidejte k pokrmu.

čtvrté jídlo

fazole bílé (75 g)

Vařte v mírně osolené vodě s oblíbeným kořením.

brokolice (155 - 310 g)

Uvařte v páře s oblíbeným kořením a minimem soli.

chilli

Přidejte k pokrmu.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, šestý den / 5645 kJ

první jídlo

cuketa (275 - 550 g)

Pokrájejte na 2 cm plátky a pečte v troubě 20 minut na 140 stupňů nebo považte v mírně osolené vodě.

kuskus (70 g)

Dle návodu na obalu uvařte.

druhé jídlo

tymián

Dochuťte pokrm.

robi (135 g)

Pokrájejte na nudličky, opražte na pánvi s minimem tuku a soli.

quinoa (50 g)

Dle návodu na obalu uvařte.

třetí jídlo

Kešu ořechy (30.5 g = 6.5 polévk.lžic)

Nesolené přidejte k pokrmu.

jahody (243 - 485 g)

Nakrájejte na kousky.

čtvrté jídlo

krůta (200 g)

Připravte na vodě s oblíbeným kořením a minimem soli.

patizón (95 - 190 g)

Pokrájejte na 2 cm plátky a pečte v troubě 20 minut na 140 stupňů nebo považte v mírně osolené vodě.

zelené bylinky

Přidejte k pokrmu.

DETOXIKAČNÍ PLÁN / září, sedmý den / 5645 kJ

první jídlo

švestky (145 - 290 g)

Zbavte pecky a přidejte k pokrmu.

meloun vodní červený (280 - 560 g)

Nakrájejte na kousky.

druhé jídlo

pórek (95 - 190 g)

Pokrájejte a přidejte k pokrmu.

celer (80 - 160 g)

Pokrájený povařte a přidejte k pokrmu.

treska (300 g)

Upečte v troubě s oblíbeným kořením a minimem soli.

třetí jídlo

vlašské ořechy (25.5 g = 5.5 polévk.lžic)

Přidejte k pokrmu.

jablko (138 - 275 g)

Okrájejte slupku a pokrájejte na kousky

čtvrté jídlo

jáhly (70 g)

Uvařte v nesolené vodě.

špenát (155 - 310 g)

Lístky spařte nebo poduste, přidejte k pokrmu.

česnek

Rozetřete a přidejte k pokrmu.

STRAVOVACÍ PLÁN VYSVĚTLENÍ

1. První ranní tekutiny - ještě před prvním jídlem vypijte 250-300 ml tekutin: ovocný, bylinný, zelený, rooibos čaj, voda s citrónem, 100% ovocná nebo zeleninová šťáva ředěná vodou v poměru 1:3, čistá vlažná voda.
2. Denní pitný režim - pijte v pravidelných intervalech, minimálně 2-2,5 litru. 2/3 z celého pitného režimu je ideální vypít dopoledne, 1/3 pak odpoledne. Po 19.00 hodině se snažte nepít nebo jen po doušcích do 0,5 l tekutin, pokud jdete pozdě spát.
3. Jídlo poskládejte z uvedených hlavních skupin (sacharidy, bílkoviny, tuky) tak, že z každé této skupiny zvolíte jednu potravinu v předepsaném množství. Gramáže potravin jsou uvedeny v syrovém stavu. (např. ze sacharidů zvolíte pečivo, k tomu přidáte z bílkovin šunku a z tuků máslo). Žádnou z těchto skupin nesmíte vynechat. Povinné skupiny jsou zvýrazněny zeleně. Je-li pro vás porce větší a nemůžete ji sníst najednou, porci rozdělte a jezte po menších dávkách častěji. Nejmenší rozestup mezi jednotlivými jídly je 1,5 hodiny, maximální 3 hodiny.
4. Ovoce a zelenina - vyberte si jednu z těchto skupin, na kterou máte po ránu chuť a dejte si porci v uvedeném množství. Pokud budete chtít ovoce i zeleninu, snězte od každého vybraného druhu poloviční množství. Gramy uvedené u ovoce a zeleniny nemusíte vážit přesně, je možné zaokrouhlit na nejbližší 50 nebo 100 gramů pro zjednodušení vážení.
5. Jídla je možné lehce solit. Koření používejte dle chuti, nejlépe čerstvé nebo sušené bylinky, hotové směsi koření bez glutamátů.
6. Snažte se jíst v klidu, pohodě a příjemném prostředí. Vychutnejte každé sousto a dobře žvýkejte.

Vysvětlivky:

Potraviny zobrazené **"zeleně"** = potraviny, které se vám v jídelníčku zobrazují zeleně jsou potraviny, které doporučuji preferovat. Obsahují látky (vitamíny, minerály, stopové prvky, aminokyseliny, probiotické kultury...), které podporují zlepšení a řešení vašich zdravotních obtíží.

Potraviny zobrazené **"červeně"** = potraviny, které jsou pro vás v současné době v jídelníčku zakázány. Protože váš revitalizační plán není nijak časově omezený, a kdykoli v budoucnu se k němu můžete v případě potřeby vrátet, uvádím zde i tyto potraviny pro případ, že se okolnosti změní a vy budete moci tyto potraviny zase používat. Budete tak vědět, do jaké skupiny patří, v jakém množství a kombinacích je můžete jíst.

Potraviny zobrazené **"černým"** písmem = potraviny "neutrální", které jsou vám určeny pro každodenní vyvážené stravování.

STRAVOVACÍ PLÁN / snídaně / 5645 kj

bílkoviny

Jogurty: jogurt bílý 3.5% tuk (150 g), sójový jogurt bílý (210 g), jogurt bílý bez laktózy (190 g)

Kefíry: kefír přírodní do 2% (240 g), kyška (240 g)

Sýry: balkánský sýr (50 g), bryndza (40 g), Camembert (40 g), cottage sýr (105 g), čerstvé sýry typu Lučina, žervé (60 g), eidam 30% (45 g), eidam 20% tuku (50 g), eidam 45% (35 g), ementál (30 g), gouda (35 g), Kozí sýr (140 g), mozzarella (40 g), olomoucké tvarůžky (90 g)

Ryby: sardinky v oleji (45 g), sardinky ve vlastní šťávě (75 g), tuňák v rostlinném oleji (60 g), tuňák ve vlastní šťávě (100 g)

Bílkoviny: tvaroh polotučný (120 g), šmakoun (215 g), tempeh (60 g), tofu (90 g), vejce (1.5 vejce M), zakysaná smetana 15% (70 g), čerstvý kozí sýr (45 g), kozí jogurtové mléko Kozí vršek (125 g), kozí jogurt bílý BIO dora (180 g), Bio kozí kefír (180 g), kozí mléko (150 g), kozí žervé Dora (50 g), pomazánkový přírodní kozí sýr (65 g)

Uzeniny: šunka 90% (110 g)

sacharidy

Luštěniny: adzuki fazole (40 g), adzuki fazole konzervované (145 g) (propláchněte vodou), čočka červená loupaná (40 g), fazole bílé (40 g), fazole bílé konzervované (125 g) (propláchněte vodou), fazole červené konzervované (130 g) (propláchněte vodou), hrách žlutý loupaný (35 g), mungo fazole (40 g)

Pečivo křehké: chlebíčky kukuřičné (35 g), knäckebrot celozrnný (45 g), chlebíčky celozrnné (35 g)

Pečivo slané: pečivo celozrnné (45 g), pečivo vícezrnné (50 g), toast celozrnný (55 g), pečivo bílé (50 g), chléb toustový pšeničný světlý (45 g), chléb bezlepkový (65 g)

Rýže: rýže celozrnná (40 g), rýže natural (35 g)

Obiloviny: jáhly (35 g), Musli s ovocem bez cukru a tuku (40 g), ovesná kaše (35 g), ovesné vločky (35 g), pohanka (40 g), polenta (35 g), Corn flakes kukuřičné (35 g), obilné klíčky (35 g)

tuky

Oleje a máslo: Ghí máslo (přepuštěné) (2 g = 0.5 čaj.lžičky), máslo (2 g = 0.5 čaj.lžičky), olivový olej (2 g = 0.5 čaj.lžičky), rostlinný olej lisovaný za studena (2 g = 0.5 čaj.lžičky), arašídové máslo (2.5 g = 0.5 čaj.lžičky), sezamový olej (2 g = 0.5 čaj.lžičky)

Oříšky: arašidy (3.5 g = 1 polév.k.lžice), Kešu ořechy (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), lískové ořechy (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), mandle (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), para ořechy (2 g = 0.5 polév.k.lžice), piniové oříšky (2 g = 0.5 polév.k.lžice), pistácie (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice)

Semínka: lněné semínka (3 g = 1 polév.k.lžice), mák, sezamová semínka (5 g), slunečnicová semínka (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), dýňová semínka (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice)

OVOCE

Ovoce čerstvé: avokádo (20 g), ananas (30 g), angrešt (35 g), banán (15 g), blumy (25 g), borůvky (40 g), broskev (35 g), brusinky (25 g), fíky (20 g), grapefruit (35 g), hroznové víno bílé (25 g), hroznové víno modré (20 g), hruška (25 g), jablko (25 g), jahody (40 g), kiwi (30 g), liči (20 g), maliny (25 g), mandarinka (35 g), mango (25 g), marakuja (5 g), meloun vodní červený (45 g), meloun žlutý (40 g), meruňky (25 g), mirabelky (30 g), nektarinka (40 g), ostružiny (30 g), papája (35 g), pomelo (35 g), pomeranč (30 g), ryngle (25 g), švestky (25 g), třešně (25 g), višně (25 g)

Ovoce sušené: ananas sušený (5 g), banán sušený (5 g), brusinky sušené (10 g), datle sušené (5 g), fíky sušené (10 g), hrušky sušené (10 g), jablka sušená (55 g), meruňky sušené (10 g), papája sušená (10 g), švestky sušené (5 g), Jendova svačínová směs (5 g), Jendova svačínová směs (5 g), Jendova svačínová směs (5 g)

zelenina

Zelenina: červená řepa (35 g), čínské zelí (105 g), hrášek zelený (20 g), kedlubna (45 g), kořenová zelenina (40 g), kukuřice (5 g), mrkev (35 g), okurka salátová (85 g), olivy černé (5 g), olivy zelené (10 g), paprika (90 g), paprika zelená (90 g), pórek (35 g), rajče (65 g), ředkev (50 g), ředkvička (80 g), salát hlávkový (80 g), salát ledový, čínský (110 g), zelí (55 g), zelí kysané (45 g)

STRAVOVACÍ PLÁN / dopolední svačina / 5645 kJ

bílkoviny

Jogurty: jogurt bílý 3.5% tuk (125 g), sójový jogurt bílý (180 g), jogurt bílý bez laktózy (160 g)

Kefíry: kefír přírodní do 2% (200 g), kyška (205 g)

Sýry: balkánský sýr (40 g), bryndza (35 g), Camembert (35 g), cottage sýr (90 g), čerstvé sýry typu Lučina, žervé (50 g), eidam 20% tuku (40 g), eidam 30% (40 g), ementál (25 g), Kozí sýr (120 g), mozzarella (35 g), olomoucké tvarůžky (75 g)

Ryby: sardinky v oleji (40 g), sardinky ve vlastní šťávě (65 g), tresčí játra (20 g), tuňák v rostlinném oleji (50 g), tuňák ve vlastní šťávě (85 g), šprot (25 g)

Bílkoviny: tofu (75 g), tvaroh polotučný (100 g), vejce (1.5 vejce M), čerstvý kozí sýr (40 g), kozí jogurtové mléko Kozí vršek (105 g), kozí jogurt bílý BIO dora (155 g), Bio kozí kefír (155 g), kozí mléko (125 g), kozí žervé Dora (40 g), pomazánkový přírodní kozí sýr (55 g)

Uzeniny: šunka 90% (90 g)

sacharidy

Pečivo křehké: chlebičky celozrnné (25 g), chlebičky kukuřičné (25 g), chlebičky rýžové pufované (25 g), knäckebrot celozrnný (35 g)

Pečivo slané: pečivo celozrnné (35 g), pečivo vícezrnné (40 g), pečivo bílé (35 g), chléb toustový pšeničný světlý (35 g), chléb bezlepkový (50 g)

Obiloviny: Corn flakes kukuřičné (25 g), Musli s ovocem bez cukru a tuku (30 g), ovesná kaše (25 g), ovesné vločky (25 g), pohanka (30 g)

OVOCE

Ovoce čerstvé: ananas (45 g), angrešt (50 g), banán (20 g), blumy (35 g), borůvky (55 g), broskev (50 g), fíky (30 g), grapefruit (50 g), hroznové víno bílé (35 g), hroznové víno modré (30 g), hruška (35 g), jablko (35 g), jahody (60 g), kiwi (45 g), maliny (40 g), mandarinka (50 g), mango (35 g), marakuja (10 g), meloun vodní červený (70 g), meloun žlutý (60 g), meruňky (40 g), mirabelky (40 g), nektarinka (60 g), ostružiny (45 g), pomelo (50 g), pomeranč (45 g), ryngle (35 g), švestky (35 g), třešně (35 g), višně (40 g)

Ovoce sušené: ananas sušený (10 g), banán sušený (10 g), broskve sušené (10 g), datle sušené (10 g), fíky sušené (10 g), hrušky sušené (10 g), meruňky sušené (10 g), švestky sušené (10 g), Jendova svačínová směs (10 g)

STRAVOVACÍ PLÁN / oběd / 5645 kj

bílkoviny

Jogurty: jogurt bílý 3.5% tuk (250 g), jogurt bílý bez laktózy (320 g), sójový jogurt bílý (355 g)

Kefíry: kefír přírodní do 2% (400 g), kyška (405 g)

Sýry: balkánský sýr (80 g), bryndza (70 g), Camembert (65 g), cottage sýr (175 g), čedar (50 g), eidam 20% tuku (80 g), eidam 30% (75 g), eidam 45% (55 g), ementál (50 g), gouda (55 g), Kozí sýr (235 g), mozzarella (70 g), parmezán (50 g), olomoucké tvarůžky (150 g)

Ryby: amur (155 g), ančovičky (100 g), candát (225 g), cejn (170 g), halibut (255 g), hřebenatky (140 g), humr (195 g), chobotnice (385 g), jeseter (160 g), kapr (175 g), karas (175 g), langusta (130 g), lín (235 g), losos (90 g), makrela (85 g), okoun (210 g), platýs (240 g), plody moře (170 g), pražma (190 g), pstruh (155 g), sardinky (90 g), sled' (100 g), sumec (115 g), šprot (50 g), treska (305 g), tuňák (170 g), tuňák v rostlinném oleji (100 g), tuňák ve vlastní šťávě (165 g), úhoř (65 g), ústřice (275 g), hejk (205 g), žralok (215 g)

Sójové maso: sójové maso (65 g)

Bílkoviny: klaso (130 g), robi (150 g), seitan (160 g), šmakoun (365 g), tempeh (100 g), tofu (150 g), tvaroh polotučný (200 g), vaječný žloutek (60 g), vejce (2.5 vejce M), zakysaná smetana 15% (115 g), čerstvý kozí sýr (75 g), kozí jogurtové mléko Kozí vršek (210 g), kozí jogurt bílý BIO dora (305 g), Bio kozí kefír (305 g), kozí mléko (250 g), kozí žervé Dora (80 g), pomazánkový přírodní kozí sýr (105 g)

Maso: bažant (145 g), hovězí (125 g), husa (65 g), jehněčí (95 g), kachna (65 g), králík (175 g), krůta (155 g), kuře (165 g), skopové (80 g), telecí (155 g), vepřová panenka (135 g)

Uzeniny: šunka 90% (180 g)

sacharidy

Luštěniny: adzuki fazole (50 g), adzuki fazole konzervované (195 g) (propláchněte vodou), cizrna (50 g), cizrna konzervovaná (135 g) (propláchněte vodou), čočka červená loupaná (55 g), čočka konzervovaná (300 g) (propláchněte vodou), fazole bílé (50 g), fazole bílé konzervované (165 g) (propláchněte vodou), fazole černá ledvina (50 g), fazole červená ledvina (50 g), fazole červené konzervované (170 g) (propláchněte vodou), hrách žlutý loupaný (50 g), mungo fazole (50 g), sójové boby (40 g)

Pečivo křehké: chlebičky celozrnné (45 g), chlebičky kukuřičné (45 g)

Pečivo slané: pečivo celozrnné (60 g), pečivo vícezrnné (65 g), toast celozrnný (70 g), pečivo bílé (65 g), chléb toustový pšeničný světlý (60 g), chléb bezlepkový (85 g)

Rýže: rýže bílá (45 g), rýže celozrnná (50 g), rýže natural (45 g)

Těstoviny: kuskus (50 g), těstoviny bílé nebo barevné (45 g), těstoviny celozrnné (50 g), těstoviny rýžové (50 g), těstoviny bezlepkové (45 g)

Brambory: brambory syrové (180 g), brambory vařené (245 g)

Obiloviny: bulgur (45 g), jáhly (45 g), ječmenné kroupy (50 g), ovesné vločky (45 g), pohanka (55 g), polenta (50 g), quinoa (50 g)

tuky

Oleje a máslo: Ghí máslo (přepuštěné) (2.5 g = 0.5 čaj.lžičky), máslo (3 g = 1 čaj.lžičky), olivový olej (2.5 g = 0.5 čaj.lžičky), rostlinný olej lisovaný za studena (2.5 g = 0.5 čaj.lžičky), sezamový olej (2.5 g = 0.5 čaj.lžičky)

Oříšky: arašidy (5 g = 1 polév.k.lžíce), Kešu ořechy (4 g = 1 polév.k.lžíce), lískové ořechy (3.5 g = 1 polév.k.lžíce), mandle (4 g = 1 polév.k.lžíce), para ořechy (3 g = 1 polév.k.lžíce), piniové oříšky (3 g = 1 polév.k.lžíce), pistácie (4 g = 1 polév.k.lžíce)

Semínka: dýňová semínka (4 g = 1 polév.k.lžíce), lněné semínka (4.5 g = 1 polév.k.lžíce), mák, sezamová semínka (5 g), slunečnicová semínka (4 g = 1 polév.k.lžíce)

zelenina

Zelenina: brokolice (125 g), celer (85 g), cuketa (220 g), červená řepa (95 g), čínské zelí (305 g), dýně (105 g), dýně Hokaido (105 g), fazole luský (135 g), hrášek zelený (50 g), chřest (180 g), kadeřávek (85 g), kapusta (105 g), kapusta růžičková (115 g), kedlubna (135 g), kořenová zelenina (115 g), kukuřice (15 g), květák (165 g), lilie (150 g), mrkev (100 g), okurka salátová (255 g), olivy černé (15 g), olivy zelené (30 g), paprika (265 g), paprika zelená (265 g), pastinák (55 g), patizón (80 g), petržel kořen (65 g), rajče (185 g), ředkev (145 g), ředkvička (235 g), salát hlávkový (230 g), salát ledový, čínský (320 g), špenát (125 g), tuřín (115 g), zelí (165 g), zelí červené (140 g), zelí kysané (135 g)

Houby: houby čerstvé (160 g), houby sušené (15 g)

STRAVOVACÍ PLÁN / odpolední svačina / 5645 kJ

bílkoviny

Jogurty: jogurt bílý 3.5% tuk (125 g), sójový jogurt bílý (180 g), jogurt bílý bez laktózy (160 g)

Kefíry: kefír přírodní do 2% (200 g), kyška (205 g)

Sýry: balkánský sýr (40 g), bryndza (35 g), Camembert (35 g), cottage sýr (90 g), čerstvé sýry typu Lučina, žervé (50 g), eidam 20% tuku (40 g), eidam 30% (40 g), Kozí sýr (120 g), mozzarella (35 g), olomoucké tvarůžky (75 g)

Ryby: sardinky v oleji (40 g), sardinky ve vlastní šťávě (65 g), tuňák v rostlinném oleji (50 g), tuňák ve vlastní šťávě (85 g)

Bílkoviny: klaso (65 g), šmakoun (185 g), tempeh (50 g), tofu (75 g), tvaroh polotučný (100 g), vejce (1.5 vejce M), zakysaná smetana 15% (60 g), čerstvý kozí sýr (40 g), kozí jogurtové mléko Kozí vršek (105 g), kozí jogurt bílý BIO dora (155 g), Bio kozí kefír (155 g), kozí žervé Dora (40 g), pomazánkový přírodní kozí sýr (55 g)

Uzeniny: šunka 90% (90 g)

sacharidy

Pečivo křehké: chlebičky celozrnné (25 g), chlebičky kukuřičné (25 g), chlebičky rýžové pufované (25 g), knäckebrot celozrnný (35 g)

Pečivo slané: pečivo celozrnné (35 g), pečivo vícezrnné (40 g), toast celozrnný (40 g), pečivo bílé (35 g), chléb toustový pšeničný světlý (35 g), chléb bezlepkový (50 g)

Obiloviny: Corn flakes kukuřičné (25 g), jáhly (30 g), Musli s ovocem bez cukru a tuku (30 g), ovesná kaše (25 g), ovesné vločky (25 g), pohanka (30 g), polenta (30 g), quinoa (30 g)

OVOCE

Ovoce čerstvé: ananas (45 g), angrešt (50 g), banán (20 g), blumy (35 g), borůvky (55 g), broskev (50 g), brusinky (35 g), fíky (30 g), grapefruit (50 g), hroznové víno bílé (35 g), hroznové víno modré (30 g), hruška (35 g), jablko (35 g), jahody (60 g), kiwi (45 g), liči (30 g), maliny (40 g), mandarinka (50 g), meloun vodní červený (70 g), meloun žlutý (60 g), meruňky (40 g), mirabelky (40 g), nektarinka (60 g), ostružiny (45 g), pomelo (50 g), pomeranč (45 g), rybíz černý (45 g), rybíz červený (40 g), ryngle (35 g), švestky (35 g), třešně (35 g), višně (40 g)

Ovoce sušené: ananas sušený (10 g), datle sušené (10 g), fíky sušené (10 g), rozinky (10 g), Jendova svačinová směs (10 g)

STRAVOVACÍ PLÁN / večeře / 5645 kJ

bílkoviny

Jogurty: jogurt bílý 3.5% tuk (165 g), sójový jogurt bílý (235 g), jogurt bílý bez laktózy (215 g)

Kefíry: kefír přírodní do 2% (265 g), kyška (270 g)

Sýry: balkánský sýr (55 g), bryndza (45 g), Camembert (45 g), cottage sýr (120 g), čerstvé sýry typu Lučina, žervé (65 g), eidam 20% tuku (55 g), eidam 30% (50 g), eidam 45% (40 g), ementál (35 g), Kozí sýr (155 g), mozzarella (45 g), parmezán (35 g), olomoucké tvarůžky (100 g)

Ryby: amur (105 g), candát (150 g), cejn (115 g), halibut (170 g), kapr (115 g), karas (115 g), lín (160 g), losos (60 g), makrela (60 g), okoun (140 g), platýs (160 g), plody moře (115 g), pražma (130 g), pstruh (105 g), sardinky v oleji (50 g), sardinky ve vlastní šťávě (85 g), sled' (65 g), šprot (35 g), tresčí játra (25 g), treska (205 g), tuňák (115 g), tuňák v rostlinném oleji (70 g), tuňák ve vlastní šťávě (110 g), ústřice (185 g), žralok (145 g), hejk (135 g)

Sójové maso: sójové maso (45 g)

Bílkoviny: klaso (90 g), robi (100 g), seitan (105 g), šmakoun (245 g), tempeh (70 g), tofu (100 g), tvaroh polotučný (135 g), vaječný žloutek (40 g), vejce (2 vejce M), zakysaná smetana 15% (80 g), čerstvý kozí sýr (50 g), kozí jogurtové mléko Kozí vršek (140 g), kozí jogurt bílý BIO dora (205 g), Bio kozí kefír (205 g), kozí žervé Dora (55 g), pomazánkový přírodní kozí sýr (70 g), kozí mléko (165 g)

Maso: hovězí (85 g), jehněčí (65 g), králík (115 g), krůta (105 g), kuře (110 g), skopové (55 g), telecí (105 g), vepřová panenka (90 g), vepřové (50 g)

Uzeniny: šunka 90% (120 g)

sacharidy

Luštěniny: adzuki fazole (35 g), adzuki fazole konzervované (130 g) (propláchněte vodou), cizrna (35 g), cizrna konzervovaná (90 g) (propláchněte vodou), čočka červená loupáná (35 g), čočka konzervovaná (200 g) (propláchněte vodou), fazole bílé (35 g), fazole bílé konzervované (110 g) (propláchněte vodou), fazole černá ledvina (35 g), fazole červená ledvina (35 g), fazole červené konzervované (115 g) (propláchněte vodou), hrách žlutý loupáný (35 g), mungo fazole (35 g), sójové boby (25 g)

Pečivo křehké: chlebičky kukuřičné (30 g), chlebičky rýžové pufované (30 g), chlebičky celozrnné (30 g), knäckebrot celozrnný (40 g)

Pečivo slané: pečivo celozrnné (40 g), pečivo vícezrnné (45 g), toast celozrnný (45 g), pečivo bílé (45 g), chléb toustový pšeničný světlý (40 g), chléb bezlepkový (55 g)

Rýže: rýže bílá (30 g), rýže celozrnná (35 g), rýže natural (30 g)

Těstoviny: kuskus (35 g), těstoviny bílé nebo barevné (30 g), těstoviny celozrnné (35 g), těstoviny rýžové (35 g), těstoviny bezlepkové (30 g)

Brambory: brambory syrové (120 g), brambory vařené (165 g)

Obiloviny: bulgur (30 g), Corn flakes kukuřičné (30 g), jáhly (30 g), ječmenné kroupy (35 g), Musli s ovocem bez cukru a tuku (35 g), ovesná kaše (30 g), ovesné vločky (30 g), pohanka (35 g), polenta (35 g), quinoa (35 g)

tuky

Oleje a máslo: Ghí máslo (přepuštěné) (2 g = 0.5 čaj.lžičky), máslo (2 g = 0.5 čaj.lžičky), olivový olej (2 g = 0.5 čaj.lžičky), rostlinný olej lisovaný za studena (2 g = 0.5 čaj.lžičky), sezamový olej (2 g = 0.5 čaj.lžičky)

Oříšky: Kešu ořechy (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), lískové ořechy (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), mandle (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), para ořechy (2 g = 0.5 polév.k.lžice), piniové oříšky (2 g = 0.5 polév.k.lžice), pistácie (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), vlašské ořechy (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice)

Semínka: dýňová semínka (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice), mák, lněné semínka (3 g = 1 polév.k.lžice), sezamová semínka (5 g), slunečnicová semínka (2.5 g = 0.5 polév.k.lžice)

zelenina

Zelenina: brokolice (85 g), celer (60 g), cuketa (150 g), červená řepa (65 g), čínské zelí (205 g), dýně (70 g), dýně Hokaido (70 g), fazole lusky (90 g), hrášek zelený (35 g), chřest (120 g), kadeřávek (55 g), kapusta (70 g), kapusta růžičková (80 g), kedlubna (90 g), kořenová zelenina (75 g), kukuřice (10 g), květák (110 g), lilek (100 g), mrkev (65 g), okurka salátová (170 g), olivy černé (10 g), olivy zelené (20 g), paprika (175 g), paprika zelená (175 g), pastinák (40 g), patizón (55 g), petržel kořen (45 g), rajče (125 g), ředkev (100 g), ředkvička (155 g), salát hlávkový (155 g), salát ledový, čínský (215 g), špenát (85 g), tuřín (75 g), zelí (110 g), zelí červené (95 g), zelí kysané (90 g)

Houby: houby čerstvé (105 g), houby sušené (10 g)

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / první den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte máslem, přidejte plátky šunky (minim. obsah masa 90%).
Přikusujte okurku. Snězte jablko.

Pečivo s máslem drůbeží šunkou,
okurka, jablko

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Čerstvé ovoce dle vlastního výběru nakrájejte a smíchejte. Ke
svačině přidejte kefír (cca 2%) a knackebroat.

Ovocný salát, kefír, knackebrot

OBĚD

Krůtí prsíčka orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte
oblíbené koření. Spařte lístky špenátu, můžete promíchat s prolisovaným
česnekem. V mírně osolené vodě uvařte těstoviny.

Krůtí prsíčka se špenátem a
těstovinami.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Tvaroh ochuťte oblíbeným kořením nebo nasekanou zeleninou
a podávejte s pečivem. Snězte sušené švestky.

Pečivo s tvarohem, sušené švestky

VEČEŘE

Čočku uvařte v mírně slané vodě s oblíbeným kořením. Přidejte na kostičky
nakrájenou a podušenou mrkev. Podávejte s vařeným vejcem.

Červená čočka s mrkví a vejcem.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / druhý den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte Lučinou, přidejte plátky šunky (minim. obsah masa 90%). Obložte rajčetem. Snězte hrušku.

Sendvič se šunkou a Lučinou, rajče, hruška

DOPolední SVAČINA

Cottage sýr můžete ochutit oblíbeným kořením nebo nasekanou zeleninou a podávejte s pečivem. Snězte mandarinku.

Pečivo s cottage sýrem, mandarinka

OBĚD

Pstruha ochuťte oblíbeným kořením nebo bylinkami a pečte v troubě s trochou másla. Podávejte s vařeným bramborem a zeleninovým salátem.

Pstruh s vařeným bramborem, zeleninový salát

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Na pečivo přidejte plátky mozzarellly. Na závěr snězte grapefruit.

Pečivo s mozzarellou, grapefruit

VEČEŘE

Krůtí prsíčka orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Spařte zelený hrášek a přidejte k masu. Podávejte s rýží.

Krůtí prsa s hráškem a celozrnnou rýží.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / třetí den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte sýrem Lučina, přidejte plátky vařeného vejce. Prikusujte mrkev. Na závěr snězte sušené banány.

Pečivo s vejcem, Lučinou, mrkev a sušené banány

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Maliny vmíchejte do bílého jogurtu a posypejte ovesnými vločkami.

Bílý jogurt s ovesnými vločkami a malinami.

OBĚD

Uvařte těstoviny. Červenou řepu pokapejte olivovým olejem a na pečícím papíru pečte v troubě. Tuňáka ve vlastní šťávě nechejte okapat, vmíchejte do těstovin a podávejte s pečenou řepou. Dle chuti můžete přidat oblíbené koření.

Těstovinový salát s tuňákem a červenou řepou.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Mandarinku můžete nakrájet na drobné kostičky a vmíchat do cottage sýra. Podávejte s knackebrotem.

Knackebrot s cottage sýrem a mandarinkou

Uvaříme hovězí vývar z masa. Uvařené maso pokrájíme na drobné kostičky. Na másle zpěníme cibulku, na ní orestujeme spařenou, oloupanou červenou řepu, celer, mrkev, petržel, kysané zelí. Okořeníme bobkovým listem, novým kořením, celým pepřem a solí. Přidáme maso a podlejeme připraveným vývarem a rajčatovým protlakem. Zakapeme citrónem. Na talíři můžeme ozdobit kopečkem zakysané smetany a podáváme s pečivem.

VEČEŘE

Boršč s celozrnným pečivem

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / čtvrtý den

SNÍDANĚ

Cottage sýr můžete ochutit nastrouhanou ředkvičkou a podávejte s pečivem. Snězte hroznové víno.

Pečivo s cottage sýrem, ředkvičky, hroznové víno

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Na pečivo přidejte plátky Eidamu 30%. Snězte banán.

Pečivo s Eidamem, banán

OBĚD

Hovězí maso nakrájejte na nudličky, orestujte na rostlinném oleji, podlejte a vařte do změknutí. Červené fazole uvařte v mírně slané vodě s oblíbeným kořením. Vmíchejte hovězí maso a podávejte se zeleninovým salátem.

Hovězí maso s červenou fazolí, zeleninový salát

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Ovesné vločky uvařte ve vodě na kaši. Přisladte medem, javorovým sirupem nebo melasou. Přidejte skořici. Podávejte s tvarohem a strouhaným jablkem.

Skořicová kaše z ovesných vloček, tvaroh, jablko

VEČEŘE

Mozzarellu nakrájejte na plátky, na ně přidejte plátky rajčat, lístky bazalky, zakapejte olivovým olejem. Podávejte s pečivem.

Salát Caprese s pečivem.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / pátý den

SNÍDANĚ

Bryndzu můžete ochutit oblíbeným kořením, nasekanou paprikou a podávejte s pečivem. Snězte pomeranč.

Pečivo s bryndzou, paprikou, pomeranč

DOPolední SVAČINA

Knackebroat ozdobte plátky šunky (90% masa). Ananas a jahody nakrájejte na plátky, smíchejte.

Knackebroat se šunkou, ananas s jahodami

OBĚD

Kuřecí prsíčka orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Kořenovou zeleninu nastrouhejte nahrubo a duste doměkka. Prsíčka servírujte s dušenou zeleninou a vařeným bramborem.

Kuřecí prsa s kořenovou zeleninou a vařeným bramborem

ODPOlední SVAČINA

Volské oko servírujte s pečivem. Dejte si sušené neslazené datle.

Volské oko s pečivem, sušené datle

VEČEŘE

Růžičky brokolice spařte v mírně slané vodě. Naskládejte do zapékačích mís, přidejte oblíbené koření. Posypejte nahrubo nastrouhaným sýrem Eidam 30% a zapékejte. Kuskus uvařte dle návodu.

Brokolice zapečená se sýrem, kuskus

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / šestý den

SNÍDANĚ

Ovesné vločky, borůvky a mandle vmíchejte do tvarohu. V případě potřeby zakápněte medem nebo javorovým sirupem.

Tvaroh s ovesnými vločkami, borůvkami a mandlemi

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Plátky tofu sýra v oblíbené příchuti naskládejte na pečivo. Dejte si nektarinku.

Pečivo s tofu sýrem, nektarinka

OBĚD

Hovězí maso na nudličky orestujte, okořeňte oblíbeným kořením, podlejte a duste dokud není měkké. V mírně slané vodě uvařte pohanku, vmíchejte kysané zelí a hovězí maso.

Hovězí maso s kysaným zelím a pohankou.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Uvařte jáhly a přisladte medem, melasou, stévií nebo javorovým sirupem. Na jáhly naskládejte plátky oblíbeného ovoce a podávejte s bílým jogurtem.

Jáhly s bílým jogurtem a ovocem.

VEČEŘE

Pstruha okořeňte a pečte nasucho v troubě. Hotové zakapejte máslem. Podávejte s plátky citrónu, vařeným bramborem a hlávkovým salátem.

Pečený pstruh s citronem a vařeným bramborem, hlávkový salát

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / sedmý den

SNÍDANĚ

Pečivo potřete Lučinou, přidejte vařené vejce a kedlubnu. Na závěr si dejte
broskev. Pečivo s Lučinou, vařeným vejcem, kedlubna, broskev

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Jablko nastrouhejte nahrubo, přidejte dle chuti med, skořici. Jablečný salát, ovesné vločky s jogurtem.
Ovesné vločky smíchejte s jogurtem.

OBĚD

Brambory omyjte, rozkrojte na poloviny a naskládejte na pečící papír. Pečte nasucho v troubě. Před koncem pečení posypejte nastrohaným sýrem (Eidam 30%) a dopečte. Oblíbenou zeleninu poduste s kořením. Česnekový dip připravíte jednoduše tak, že rozmačkáte česnek a s troškou soli vmícháte do bílého jogurtu. Pečené brambory se sýrem, česnekovým dipem a dušenou zeleninou.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Pečivo obložte plátky sýra Camembert a podávejte s
hroznovým vínem. Pečivo se sýrem Camembert, hroznové víno

VEČEŘE

Uvařte těstoviny. Tuňáka ve vlastní šťávě nechejte okapat, vmíchejte do těstovin. Okořeňte oblíbeným kořením, zakápněte citrónem a trochou olivového oleje. Z oblíbené zeleniny připravte salát a podávejte k těstovinám. Těstoviny s tuňákem a zeleninovým salátem

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / osmý den

SNÍDANĚ

Pečivo potřete máslem, přidejte tvarůžky a papriku. Na závěr si dejte pomeranč.

Pečivo s máslem, tvarůžky, paprikou, pomeranč

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Cottage sýr můžete ochutit oblíbeným kořením a podávejte s knackebrotem. Dejte si broskev.

Knackebrot s cottage sýrem, broskev

Tempeh nakrájejte na kostičky a opražte na suché pánvi. Kuskus uvařte v mírně slané vodě. Houby poduste a přidejte k tempehu, společně ještě prohřejte. Podávejte společně s kuskusem.

OBĚD

Tempeh s kuskusem a houbami.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Na knackebrot dejte plátky šunky. Snězte oblíbené ovoce.

Knackebrot s drůbeží šunkou, ovoce

Rýži uvařte v mírně slané vodě. Zeleninu dle vlastního výběru nakrájejte a poduste. Krůtí maso nakrájené na kostky nebo nudličky osolte, okořeňte dle chuti a opražte na másle nebo rostlinném tuku. Přimíchejte zeleninu, rýži a společně prohřejte.

VEČEŘE

Zeleninové rizoto s krůtím masem.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / devátý den

SNÍDANĚ

Celozrnné pečivo namažte máslem. Cottage sýr smíchejte s nasekanou pažitkou. Přikusujte papriku. Dejte si ovoce.

Pečivo s máslem, cottage sýrem, pažitkou, paprika, ovoce

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Meruňky rozmixujte s trochou vody na hladké pyré, případně lehce dosladte medem. Podávejte se sójovým jogurtem a rýžovými chlebíčky.

Meruňkové pyré, sójový jogurt s rýžovým chlebíčkem.

OBĚD

Vepřovou panenku orestujte na másle, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Poduste si brokolici a přidejte k masu. Podávejte s vařeným bramborem.

Vepřová panenka s dušenou brokolicí a vařeným bramborem.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Bagetu rozkrojte na poloviny, naskládejte na ni na plátky nakrájený Eidam 30%, posypejte oblíbeným kořením a zapečte ve vyhřáté troubě na sucho. Sněžte ovoce dle vlastního výběru.

Bageta zapečená se sýrem, ovoce

VEČEŘE

Čočku uvařte v mírně slané vodě s oblíbeným kořením. Tofu nakrájejte na kostičky a opražte nasucho na pánvi. Podávejte s pečivem a zeleninovým salátem.

Červená čočka s tofu sýrem, pečivo, zeleninový salát

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / desátý den

SNÍDANĚ

Banány rozmačkejte a vmíchejte do tvarohu. Dle potřeby mírně přisladte medem. Posypejte ovesnými vločkami a lupínky mandlí.

Banánový tvaroh s ovesnými vločkami a mandlemi.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Na pečivo přidejte plátky sýra Camembert. Zvolte si ovoce dle chuti, nakrájejte a smíchejte na talíř.

Pečivo se sýrem Camembert, ovocný talíř

OBĚD

Lososa osolte a orestujte na másle. Poduste si oblíbenou zeleninu s kořením a přidejte k masu. Podávejte s polentou.

Losos s dušenou zeleninou, polenta

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Chléb namažte bryndzou. Snězte meruňky.

Chléb s bryndzou, meruňky

VEČEŘE

Vyberte si oblíbené druhy čerstvé zeleniny, nakrájejte, okořeňte a smíchejte na salát. Uzené tofu nakrájejte na kostičky a opražte na suché pánvi. Nasypejte na salát. Bagetu namažte máslem s nasekanými bylinkami a lehce rozpečte v troubě.

Zeleninový salát s uzeným tofu, bageta s bylinkami

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / jedenáctý den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte Gervais, přidejte plátky šunky (minim. obsah masa 90%).
Přikusujte mrkev. Dejte si ovoce.

Pečivo s Gervais, kuřecí šunka,
mrkev, ovoce

DOPOLEDNÍ SVAČINA

K pečivu přidejte tvarůžky. Dejte si oblíbené ovoce.

Pečivo s tvarůžky, ovoce

Hovězí maso osolte a orestujte na pánvi s trochou oleje. Podlijte vodou nebo
čerstvým zeleninovým vývarem a duste doměkka. Rajčata spařte, oloupejte.
Přidejte koření (např. česnek, bazalku) a vařte dokud se rajčata nerozvaří. V
mírně slané vodě uvařte těstoviny. Servírujte na talíř, polité rajčatovou
omáčkou s kousky masa.

OBĚD

Hovězí maso s rajčatovou
omáčkou a těstovinami.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

V mírně slané vodě uvařte jáhly na kaši. Bazalku nasekejte na
drobno a vmíchejte do tvarohu. Snězte oblíbené ovoce.

Jáhlová kaše s tvarohem a
bazalkou, ovoce

Květák rozdělte na drobné růžičky, které poduste v mírně slané vodě. Hotové
nakrájejte na menší kousky. Na pánvi rozehejte máslo, přidejte růžičky
květáku, zalejte rozšlehaným vejcem a opražte na mozeček. Podávejte s
pečivem.

VEČEŘE

Květákový mozeček s pečivem.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / dvanáctý den

Dejte si knackebrot s kyškou a banán.

SNÍDANĚ

Kyška, knackebrot, banán

Na pečivo přidejte plátky šunky (minim. obsah masa 90%).
Dejte si vodní meloun.

DOPolední SVAČINA

Pečivo se šunkou, vodní meloun

Tresku okořeňte, pokapejte olivovým olejem a upečte v troubě. Cuketu nakrájejte na plátky, posypejte drceným kmínem a opečte na sucho v troubě. Podávejte s vařeným bramborem.

OBĚD

Treska s cuketou a vařeným bramborem.

Eidam 30%, mozzarellu a Camembert nakrájejte na kostičky a napichujte na špejle a vytvořte špízy. Posypejte kořením. Podávejte s celozrnným pečivem. Snězte oblíbené ovoce.

ODPOlední SVAČINA

Sýrový špíz s celozrnným pečivem, ovoce

Sójové nudličky uvařte ve slané vodě dle návodu. Fazolové lusky opražte s trouchou másla, přidejte koření (např. rozmarýn, česnek, tymián) a lehce osolte. Podávejte s rýží.

VEČEŘE

Sójové nudličky s rýží a fazolovými lusky.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / třináctý den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte gervais sýrem, přidejte plátky šunky (minim. obsah masa 90%). Dejte si oblíbené ovoce a zeleninu.

Pečivo s Gervais a šunkou, ovoce, zelenina

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Jablka se švestkami nakrájejte a povařte s hřebíčkem, skořicí a popřípadě troškou medu. Ovesné vločky smíchejte s bílým jogurtem.

Jablečný kompot se švestkami, ovesné vločky, jogurt

Hovězí maso orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Podlijte vodou nebo zeleninovým vývarem a duste do měkka. Papriku nakrájejte na proužky a orestujte na pánvi. Přidejte k masu a společně chvíli duste. Podávejte s vařeným bramborem.

OBĚD

Hovězí maso na paprice, brambory

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Cottage sýr podávejte s knackebrotem a oblíbeným ovocem.

Knackebrot s cottage sýrem, ovoce

Tofu nastrouhtejete nahrubo a opražte na suché pánvi. Spařte lístky špenátu, osolte a popřípadě dochuťte česnekem nebo pepřem a trochou másla. Smíchejte s tofu. Bagetu rozkrojte na poloviny, na ně navrstvěte směs tofu se špenátem a zapečte v troubě na pečícím papíře.

VEČEŘE

Tousty s tofu sýrem a špenátem.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / čtrnáctý den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte máslem, přidejte plátky Eidamu 30%. Dejte si papriku a kousek oblíbeného ovoce.

Celozrnný toust se sýrem, paprika, ovoce

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Ovesné vločky uvařte ve vodě. Zakapejte medem. Podávejte s bílým jogurtem a ovocem.

Ovesná kaše s bílým jogurtem a ovocem.

OBĚD

Rybu okořeňte, zakapejte olivovým olejem a upečte v troubě. Oblíbenou zeleninu poduste a přidejte k rybě. Podávejte s vařeným bramborem.

Candát na zelenině s vařeným bramborem.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Salátovou okurku nakrájejte na tenká kolečka, lehce nasolte a po chvíli vymačkejte přebytečnou vodu. Dejte do mísy, přidejte bílý jogurt, kopr, česnek, pepř a promíchejte. Podávejte s pečivem. Dejte si kousek oblíbeného ovoce.

Tzatziky s celozrnným pečivem, ovoce

VEČEŘE

Brokolici rozdělte na drobné růžičky, poduste a hotové nakrájejte na drobnější kousky. Vařené brambory nakrájejte na kostičky a šunku na nudličky. Na pánvi s trochou másla orestujte šunku, přidejte brambory a brokolici. Zalejte rozšlehaným vejcem a opražte.

Brokolicovo-bramborová omeleta se šunkou.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / patnáctý den

SNÍDANĚ

Šunku nakrájejte nadrobno a vmíchejte do tvarohu. Dobře promíchejte. Namažte na pečivo. Dejte si ovoce a zeleninu

Celozrnné pečivo se šunkovou pomazánkou, ovoce a zelenina

DOPolední SVAČINA

Vejsce uvařte natvrdo a podávejte s knackebrotem. Dejte si oblíbené ovoce.

Knackebroat s vejcem, ovoce

OBĚD

Hovězí maso orestujte na oleji a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Podlejte vodou a duste do změknutí. Přidejte uvařenou červenou fazoli. Podávejte s kuskusem a zeleninovým salátem.

Kuskus s hovězím masem a červenou fazolí. Zeleninový salát.

ODPOlední SVAČINA

Ovesné vločky namočte a nechte nabobtnat. Kyselé zelí slejte a vymačkejte vodu. Smíchejte s ovesnými vločkami, zelím, přidejte vejce, sůl, pepř, kmín a důkladně promíchejte. Z těsta udělejte placky a pečte v troubě na pečícím papíru. Na závěr si dejte kousek oblíbeného ovoce.

Placky z ovesných vloček a kysaného zelí. Ovoce

VEČEŘE

Tresku ochuťte oblíbeným kořením nebo bylinkami a pečte v troubě s trochou másla. Poduste oblíbenou zeleninu. Uvařte brambory a hotové nakrájejte na kostičky. Smíchejte se zeleninou a kořením. Salát podávejte k rybě.

Treska s bramborovým salátem.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / šestnáctý den

Cottage sýr ochuťte pažitkou, promíchejte a podávejte s pečivem namazaným máslem. Dejte si ovoce a zeleninu dle vlastního výběru.

SNÍDANĚ

Celozrnné pečivo s máslem, cottage sýrem, pažitka, ovoce a zelenina

Meruňky rozpulte, vypeckujte. Dejte do vody a povařte s hřebíčkem, trochou medu. Scedte a rozmixujte na pyré. Podávejte s bílým jogurtem a knackebrotem.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Meruňkové pyré, bílý jogurt s knackebrotem.

Vepřovou panenku orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Čerstvé žampiony nakrájejte na kostičky a přidejte orestovat k masu. Podlijte a duste do měkka. Podávejte s dušenou rýží

OBĚD

Vepřová panenka na žampionech s dušenou rýží.

Celozrnný toust nasucho rozpečte v toustovači nebo v troubě. Namažte bryndzou. Dejte si oblíbené ovoce.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Celozrnný toust s bryndzou, ovoce

Kuřecí prsíčka orestujte na másle, osolte, opepřete, popřípadě přidejte oblíbené koření. Mrkev nastrouhejte nahrubo, mírně osolte a opepřete a poduste. Přidejte k masu a společně chvíli prohřejte. Podávejte s polentou.

VEČEŘE

Kuřecí prsa s polentou a mrkví.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / sedmnáctý den

Oblíbené ovoce nakrájejte na kousky a smíchejte na salát. Ovesné vločky namočte a nechte nabobtnat. Přebytečnou vodu slijte. Ovoce naskládejte do misky, přidejte vrstvu ovesných vloček a další vrstvu tvarohu. Zakapejte medem a posypejte lupínky mandlí.

SNÍDANĚ

Ovocný salát s ovesnými vločkami a tvarohem.

Mozzarellu, Eidam 30% a Camembert nakrájejte na kostičky a dělejte špízy. Posypejte oblíbeným kořením. Podávejte s pečivem. Dejte si kousek ovoce.

DOPolední SVAČINA

Sýrový špíz s celozrnným pečivem, ovoce.

Krůtí prsíčka nakrájené na nudličky orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte koření. Poduste nebo spařte oblíbenou zeleninu. Promíchejte s masem a plňte tortilly. Můžete ozdobit kopečkem zakysané smetany.

OBĚD

Tortilla plněná zeleninou a krůtím masem.

Na knackebrot přidejte plátky šunky (minim. obsah masa 90%). Dejte si oblíbené ovoce.

ODPOlední SVAČINA

Knackebrot s drůbeží šunkou, ovoce

Hrách uvaříme s kořením (česnek, pepř, majoránka, sůl) a hotové rozmixujeme na kaši s troškou másla. Podáváme s vařeným vejcem a zeleninovým salátem.

VEČEŘE

Hrachová kaše s vejcem, zeleninový salát.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / osmnáctý den

Pečivo namažte máslem, přidejte tvarůžky. Dejte si oblíbené ovoce i zeleninu.

SNÍDANĚ

Celozrnné pečivo s máslem
tvarůžky, ovoce, zelenina

Jáhly uvařte ve vodě a lehce dosladte medem. Navrch
naskládejte plátky broskve a posypejte strouhaným tvarohem.

DOPolední SVAČINA

Broskev, jáhlová kaše s tvarohem.

Kuřecí prsíčka orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě
přidejte oblíbené koření. Květák rozdělte na růžičky, které povařte v mírně
slané vodě. Nakrájejte na menší kousky a přidejte k masu, společně prohřejte.
Podávejte s vařeným bramborem.

OBĚD

Přírodní kuřecí plátek s dušeným
květákem a bramborem.

Knackebrot podávejte s kozím sýrem. Dejte si oblíbené ovoce.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Knackebrot s kozím sýrem, ovoce

Tempeh nakrájejte na nudličky orestujte na suché pánvi. Kysané zelí krátce
prohřejte. Pohanku uvařte v mírně slané vodě, scedte, promíchejte se zelím a
tempehem.

VEČEŘE

Pohanka s kysaným zelím, tempeh

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / devatenáctý den

SNÍDANĚ

Toust jemně potřete máslem, naskládejte plátky sýra Camembert, naskládejte na plech na pečící papír a v troubě zapečte. Podávejte s hroznovým vínem.

Zapečený celozrnný toust se sýrem Camembert, hroznové víno, zelenina

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Oblíbené ovoce nakrájíme na kousky a smícháme na salát. Podáváme se sójovým jogurtem a knackebrotem.

Ovocný salát, sójový jogurt s knackebrotem.

OBĚD

Telecí maso nakrájejte na nudličky, orestujte na másle a cibulce, osolte, opepřete, popřípadě přidejte koření. Přidejte houby a společně s masem duste doměkka. Uvařte rýži. Do hotové vmíchejte maso s houbami. Podávejte se zeleninovým salátem.

Houbové rizoto s telecím masem, zeleninový salát.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Šmakoun nakrájejte na nudličky nebo plátky, posypte oblíbeným kořením a opražte na suché pánvi, případně lehounce podlejte vodou. Podávejte s pečivem. Dejte si kousek ovoce.

Restovaný šmakoun s celozrnným pečivem, ovoce

VEČEŘE

Brambory rozkrojte na poloviny. Dejte na plech na pečící papír. Na půlky brambor navrstvěte fazole (propláchnuté z plechovky), plátky mozzarellou a lehce zakápněte olivovým olejem. Pečte v troubě.

Brambory pečené s fazolemi a mozzarellou. Zeleninový salát.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / dvacátý den

SNÍDANĚ

Jáhly uvařte v mírně slané vodě a nechejte vychladit. Přidejte tvaroh, nasekané bylinky, semínka dle vašeho výběru a rozmíchejte. Podávejte se zeleninou.

Jáhlový tvaroh s bylinkami a zeleninou, semínka

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Plátky tofu sýra naskládejte na pečivo. Dejte si hrušku.

Hruška, tofu sýr s pečivem

OBĚD

Lososa okořeňte bylinkami a orestujte na másle. Uvařte kuskus a ochuťte chilli kořením. Podávejte se zeleninovým salátem.

Filet z lososa s bylinkami a chilli kuskusem. Zeleninový salát.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Na toust naskládejte plátky kozího sýra, posypejte kořením nebo bylinkami, rozpečte v troubě. Dejte si ovoce.

Zapečený toust s kozím sýrem, ovoce

VEČEŘE

Cuketu rozkrojte na poloviny a střed vydlabejte. Lehce osolte, vodu, kterou cuketa pustí vysušte papírovým ubrouskem. Krůtí prsíčka nakrájená na drobné kostičky orestujte na másle, osolte, opepřete, přidejte oblíbené koření. Uvařte rýži, do které pak vmíchejte orestované maso. Směsí rýže a masa plníme "cuketové lodičky", posypeme nastrohaným sýrem a zapečeme v troubě, dokud není cuketa měkká.

Cuketa plněná krůtím masem a rýží.

VÁŠ INSPIRATIVNÍ JÍDELNÍČEK / dvacátý první den

SNÍDANĚ

Pečivo namažte sýrem Lučina, přidejte plátky vařeného vejce. Dejte si oblíbené ovoce a zeleninu. Celozrnné pečivo s vejcem, Lučinou, ovoce, zelenina

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Oblíbené ovoce rozmixujte s bílým jogurtem a vodou a na koktejl. Můžete dosladit medem. Podávejte s knackebrot. Ovocný koktejl s jogurtem, knackebrot

OBĚD

Brambory povaříme do poloměkka. Scedíme. Zeleninu dle vlastního výběru nakrájíme nebo nastrouháme, okořeníme a podusíme. V pekáčku brambory promícháme se zeleninou, zalijeme rozšlehaným vejce, posypeme strouhaným sýrem a zapékáme. Zapečené brambory se zeleninou a sýrem.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Čerstvý křen nastrouháme a rozmícháme v tvarohu. Podáváme s pečivem. Dejte si ovoce. Celozrnné pečivo s křenovou pomazánkou. Ovoce.

VEČEŘE

Salátovou okurku nakrájejte na tenká kolečka, lehce nasolte a po chvíli vymačkejte přebytečnou vodu. Dejte do mísy, přidejte bílý jogurt, kopr, česnek, pepř a promíchejte. Podávejte s restovaným krůtím masem a knackebrot. Tzatziky s krůtím masem, knackebrot.

TABULKA ÚSPĚCHŮ A NEÚSPĚCHŮ

[illegible]

Vaše váha a míry

Důležitou součástí stravovacího plánu jsou záznamy tělesné váhy a obvodů. Zapisujte si pravidelně jednou týdně naměřené hodnoty do následující tabulky. Pro správné měření si přečtěte následující tipy.

Tělesnou váhu měřte vždy za stejných okolností. Ideálně ráno, nalačno po návštěvě toalety. Vždy ve stejném oděvu nebo ve spodním prádle. U žen je běžná odlišnost váhy v průběhu menstruačního cyklu. S ohledem na to, že tělo zadržuje větší množství tekutiny, může být váha vyšší.

Pokud je to možné nepřemísťujte váhu a važte se vždy na stejném místě. Přemísťováním může dojít k narušení správného seřízení. Stůjte na váze celou vahou a nepředklánějte se.

Váha není zcela směrodatný údaj v případě, že dochází ke tvarování postavy a příbytku svalové hmoty. Tuková hmota má menší hmotnost než svalová. Z těchto důvodů je důležité měřit nejen tělesnou váhu, ale také obvody těla. Pamatujte, že v místě měření byste neměli mít žádné oblečení. Obvody končetin byste jako praváci měli měřit na pravé straně, pokud jste leváci pak na levé straně.

Pokud by se Vám v nějaké fázi hubnutí stalo, že stagnujete, není to nic nenormálního a nemusíte panikařit. U klientů mám vyzkoušený jednoduchý trik, kterým znovu nastartujeme metabolismus směrem ke snižování váhy. Prostě si udělejte den hladovky, kdy přijímáte pouze tekutiny - bylinné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy a snažte se být v klidovém stavu.

Krk: Obvod měříme těsně pod ohryzkem

Obvod paže: měřte nejširší část, to znamená obvod zatnutého dvojhlavého svalu pažního (bicepsu) – ruka by měla být ohnutá v lokti a pěst zaťatá.

Obvod prsou: krejčovský metr by měl být veden vodorovně přes prsní bradavky, vzadu těsně pod dolními úhly lopatek. Ruce by měli být volně svěšeny podél těla, proto je vhodné, aby vám u měření někdo asistoval. Obvod měřte vždy po klidovém výdechu, aby nedocházelo k velkým rozdílům naměřených hodnot.

Obvod hrudníku pod prsy: metr by měl být kolem těla vodorovně. Obvod se měří na těsně a při výdechu.

Obvod pasu: nejedná se o krejčovský rozměr, proto měřte uprostřed vzdálenosti mezi spodním okrajem dolního žebra a hrotem kosti kyčelní. v nejužším místě nad boky (cca 3-5cm nad pupíkem). U některých postav se může tato výška lišit, proto se držte rozsahu mezi žebry a kyčelní kostí. Břicho mějte při měření zpevněné, jako byste očekávali úder do břicha. Obvod pasu může mít odlišné hodnoty při menstruačním cyklu u žen.

Břicho: měříme vodorovně 2- 3 cm pod pupkem v místě největšího obvodu. Pokud máte z hlediska tvaru postavy největší obvod v oblasti pupku (časté u mužů), měří obvod břicha v místě, kde je jeho největší obvod.

Zadek: měříme vodorovně v nejširším místě hýždí.

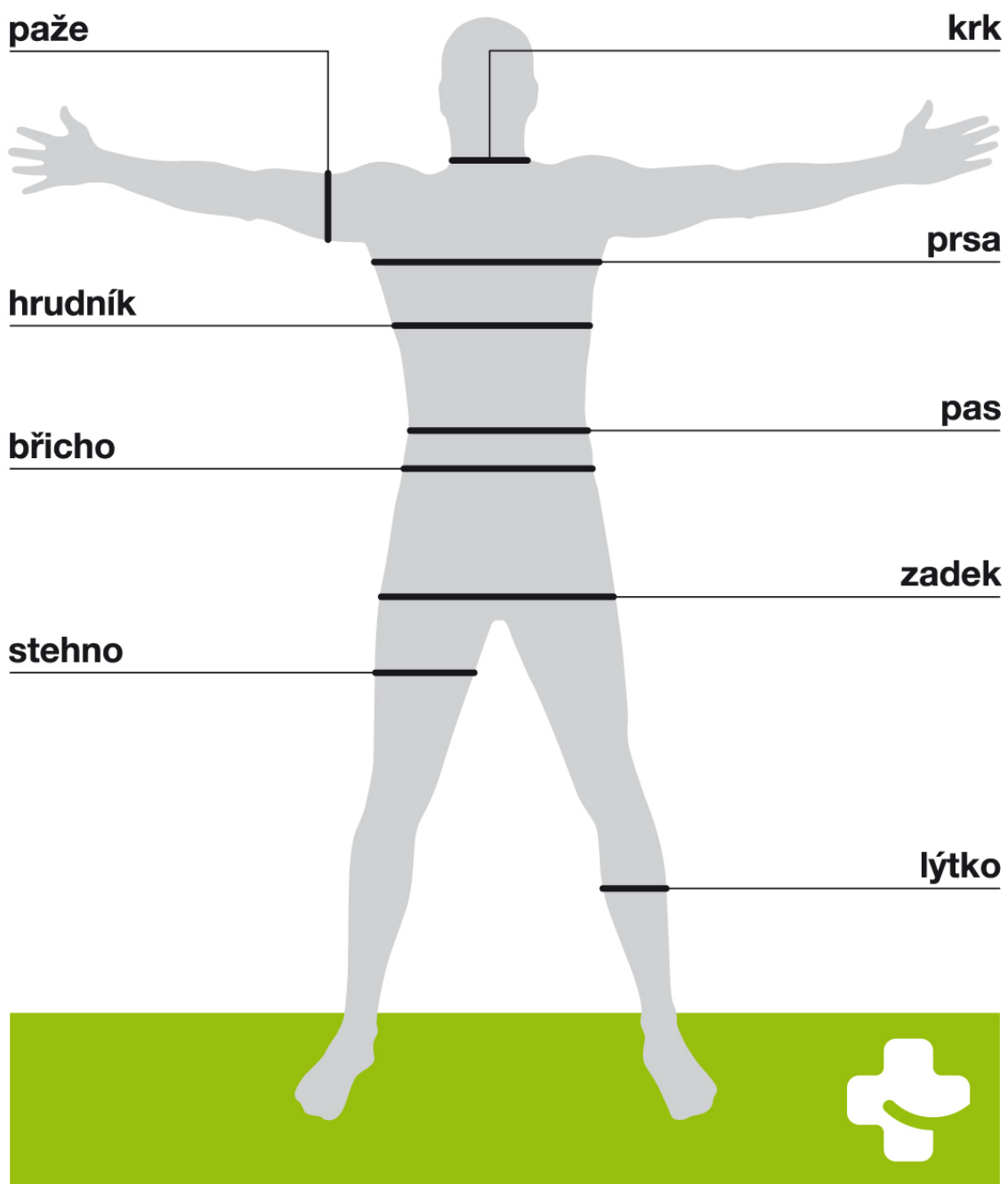
Obvod boků: se měří hlavně u žen. Při měření si stoupněte bokem k zrcadlu, kotníky dejte k sobě a metr přiložte přes nejširší vyklenutí hýždí. Svaly nijak nezatínejte.

Obvod stehna: sval by měl být napnutý a metr přiložený na rozhraní stehna a hýždě. Pokud tento přechod není dostatečně zřetelně oddělený prohlubní, měřte nejširší obvod stehna.

Obvod lýtky: měřte v nejširším místě napnutého svalu při stoji na špičkách nebo při pokrčení končetiny.

Dále si můžete do tabulky zaznamenat své pocity. Jak se cítíte fyzicky, ale také psychicky. Pokud je vám dobře vyjádřete to úsměvem :-) pokud to není dobré tak :-(Více k tomuto stavu můžete poznačit do poznámek. Jak jste spokojení s výsledky, vyjádřete od 1 do 5, kdy číslování odpovídá školnímu hodnocení.





MOJE OBLÍBENÁ JÍDLA

[illegible]

MOJE OBLÍBENÁ JÍDLA

[illegible]

MOJE OBLÍBENÁ JÍDLA

[illegible]

MOJE OBLÍBENÁ JÍDLA

[illegible]

MOJE OBLÍBENÁ JÍDLA

[illegible]

