

Centrum zdravého životního stylu



Výživoví poradci Věra Pechová & kolektiv

Web: <https://JakZdraveZhubnout.cz>

Web: <https://NavodJakZhubnout.cz>

E-mail: podpora@navodjakzhubnout.cz

Telefon: (+420) 606 735 230

Jídelníček na hubnutí na 7 dní

U každého chodu dne si vyberte jakoukoliv jednu variantu! Jídelníček obsahuje 7 VARIANT snídaní, dopoledních svačin, obědů, odpoledních svačin a večeří.

Tento jídelníček je ukázkový, místo „?“ budete mít ve svém jídelníčku na hubnutí své osobní údaje a množství gramů u potravin pro Vás na míru.

Klient/ka: Jméno Příjmení

E-mail: VasEmail@neco.neco

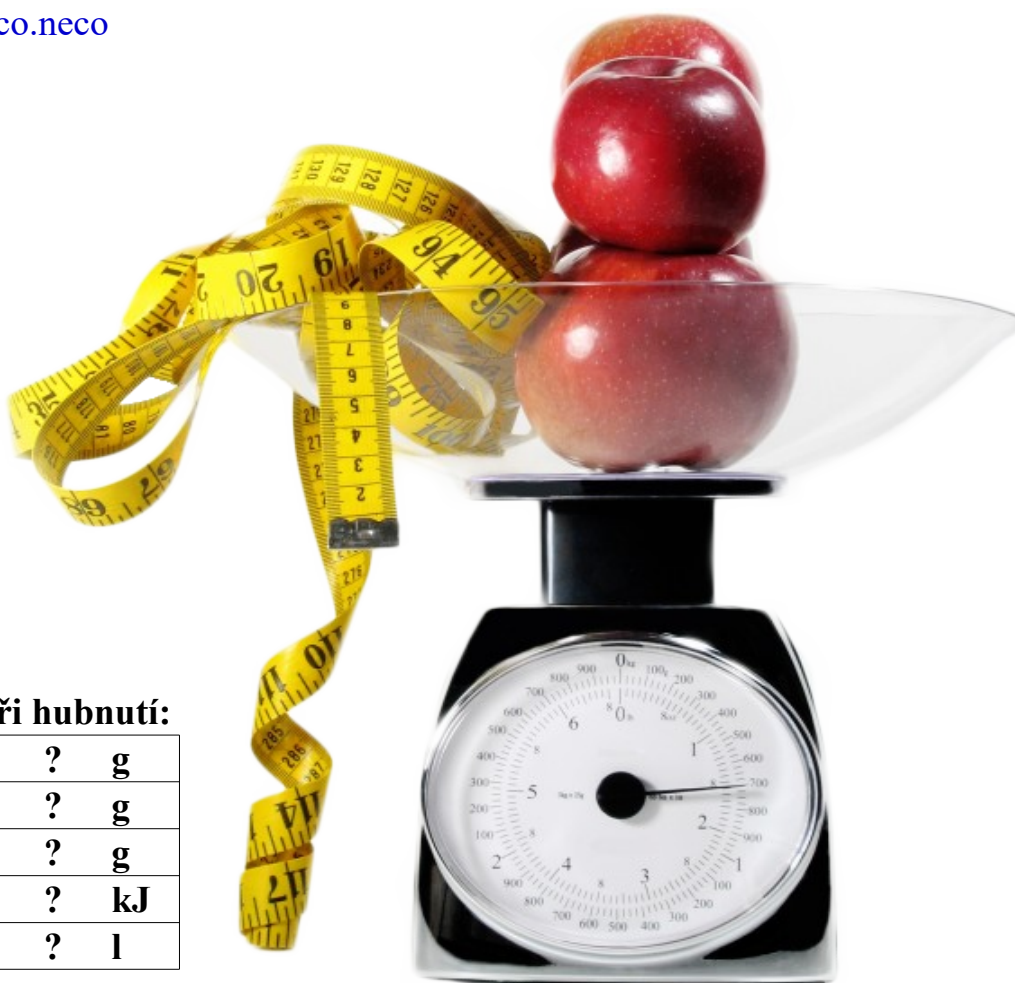
Věk:	?	let
Výška:	?	cm
Váha:	?	kg
BMI:	?	

Vaše obvody těla:

Prsa:	?	cm
Pod prsy:	?	cm
Pas:	?	cm
Boky:	?	cm
Stehno:	?	cm
Ruka (biceps):	?	cm

Vaše denní potřeba při hubnutí:

bílkoviny:	?	-	?	g
sacharidy:	?	-	?	g
tuky:	?	-	?	g
energie:	cca		?	kJ
tekutiny:	?	-	?	l



První ranní tekutiny

Vypijte co nejdříve po probuzení, tj.ještě před snídaní. K té si poté můžete udělat např. zelený čaj.

první ranní tekutiny	Džus ředěný vodou 1:2 (voda)	? kJ	? g bílkovin
	? ml ovocná šťáva, zeleninově-ovocná, džus		? g sacharidů
	? ml voda neperlivá		? g tuků

SNÍDANĚ

Vyberte si jednu variantu snídaně. Jedna varianta = 100% snídaně

Pokud budete chtít zaměnit lučinu za jinou variantu tuku, pak nahlédněte do dokumentu „Pravidla stravování – doporučení k Vašemu jídelníčku“, kde naleznete přepočtovou tabulku tuků.

1. varianta	Sýry měkké „Zottarella 8,5% tuků“	? kJ	? g bílkovin
	? g MOZZARELLA, ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků
2. varianta	Sýry polotvrdé - eidam, tilsit, emental atd.	? kJ	? g bílkovin
	? g EIDAM 30% t.vs., ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků
3. varianta	Sýry tvarohové měkké „nízkotučné do 5%“	? kJ	? g bílkovin
	? g COTTAGE, ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků
4. varianta	Tvarohy bílé polotučné (cca 2-3% tuků)	? kJ	? g bílkovin
	? g TVAROH, ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků
5. varianta	Šunka velmi libová vepřová dušená 5% tuků	? kJ	? g bílkovin
	? g ŠUNKA libová, ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků
6. varianta	(Tuňák ve vl.šťávě – Calvo 0,9% tuků)	? kJ	? g bílkovin
	? g tuňák ve vl.šťávě, ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků
7. varianta	? ks VEJCE celé	? kJ	? g bílkovin
	? ks VAJEČNÝ bílek ? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g lučina přírodní		? g tuků

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Vyberte si jeden typ svačiny = jedna tabulka = 1 nebo 2 JÍDLA

Instrukce ke svačinám včetně seznamu ovoce a jejich skupin naleznete v dokumentu, který je [jídelníčku na hubnutí na míru a on-line: „Pravidla stravování – doporučení k jídelníčku“](#)

1. varianta	? g jahodová skupina	? kJ	? g bílkovin
	? g bílý jogurt		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
2. varianta	? g jahodová skupina	? kJ	? g bílkovin
	? g bílý jogurt		? g sacharidů
	? g ovesné vločky ? g vlašské ořechy		? g tuků
3. varianta	? g pomerančová skupina	? kJ	? g bílkovin
	? g bílý jogurt + ? g ovesné vločky		? g sacharidů
	? g knäckebröt ? g vlašské ořechy		? g tuků
4. varianta	? g pomerančová skupina	? kJ	? g bílkovin
	? g bílý jogurt + ? g tyčinka musli		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
5. varianta	? g jablečná skupina	? kJ	? g bílkovin
	? g bílý jogurt		? g sacharidů
	? g knäckebröt ? g margarín (flora)		? g tuků
6. varianta	? g banán	? kJ	? g bílkovin
	? g bílý jogurt		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
7. varianta	? g hroznová skupina	? kJ	? g bílkovin
	? g jogurtový nápoj (keřir)		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků

O B Ě D

Vyberte si jednu variantu oběda. Jedna varianta = 100% oběda

Pokud budete chtít zaměnit olej (i jen z části) za jinou variantu tuku, pak nahlédněte do dokumentu „Pravidla stravování – doporučení k Vašemu jídelníčku“, kde naleznete přepočtovou tabulku tuků.

**To je jen ukázka 7 VARIANT – čím více variant budete mít, tím více voleb a pochutnáte si.
Mnoho variant obědů (receptů) si můžete připravit i k večeři, jen v jiném množství.**

1. varianta	Kuře v alobalu s bramborem (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	maso syrové,	?	g	zelenina dle chuti,	?	g	sacharidů
	?	g	brambory syrové,	?	g	olej	?	g	tuků
2. varianta	Rychlý kuskus s kuř. masem (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	maso syrové,	?	g	zelenina dle chuti	?	g	sacharidů
	?	g	kuskus-suchý,	?	g	olej	?	g	tuků
3. varianta	Zeleninový salát s kuřecími prsíčky		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	syrové maso,	?	g	zelenina dle chuti,	?	g	sacharidů
	?	g	těstoviny – suché	?	g	olej	?	g	tuků
4. varianta	Bretaňská gulášovka (recept)		#REF!	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	hovězí syrové,	?	g	zelenina dle chuti,	?	g	sacharidů
	?	g	fazole-suché,	?	g	olej	?	g	tuků
5. varianta	Zapékané rybí filé se sýrem (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	rybí filé mražené,	?	g	polotvrdý sýr 30%,	?	g	sacharidů
	?	g	brambory syrové,	?	g	olej	?	g	tuků
6. varianta	Pstruh s žampiony (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	pstruh mražený,				?	g	sacharidů
	?	g	brambory syrové,	?	g	olej	?	g	tuků
7. varianta	Čočka po orientálsku (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	libová šunka,	?	ks	vejce + ? ks bílek	?	g	sacharidů
	?	g	čočka – suchá,	?	g	olej	?	g	tuků

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Vyberte si jeden typ svačiny = jedna tabulka = 1 nebo 2 JÍDLA

Např. 1. variantu můžete sníst rozděleně (jahody, pak pečivo s margarínem), či naráz jako 1 jídlo.

Podrobné informace opět v dokumentu: „Pravidla stravování – doporučení k jídelníčku“

Margarín, Lučinu, olej nebo jakýkoliv tuk uvedený v jídelníčku můžete zaměnit za jiný dle jednoduché přepočtové tabulky, kterou také naleznete v dokumentu „Pravidla stravování...“.

1. varianta	? g jahodová skupina	? kJ	? g bílkovin
			? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
2. varianta	? g pomerančová skupina	? kJ	? g bílkovin
			? g sacharidů
	? g knäckebröt ? g margarín (flora)		? g tuků
3. varianta	? g jablečná skupina	? kJ	? g bílkovin
			? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
4. varianta	? g ananas	? kJ	? g bílkovin
			? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
5. varianta	? g všechna hroznová vína, fíky, mango, rybíz černý, ryngle	? kJ	? g bílkovin
			? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
<u>Nebo si vyberte variantu bez OVOCE = jedna varianta = 1 JÍDLO</u>			
Dejte si jednu z těchto dvou variant svačin, pokud si nebudete odpoledne chtít dát ovoce:			
6. varianta		? kJ	? g bílkovin
	? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g celozrnné pečivo, ? g margarín (flora)		? g tuků
7. varianta		? kJ	? g bílkovin
	? g zelenina dle chuti,		? g sacharidů
	? g knäckebröt ? g margarín (flora)		? g tuků

VEČEŘE

Vyberte si jednu variantu večeře. Jedna varianta = 100% večeře

1. varianta	Krůtí či kuřecí guláš (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	maso syrové,	?	g	zelenina	?	g	sacharidů
	?	g	těstoviny – suché	?	g	olej	?	g	tuků
2. varianta	Kuřecí prsa zapečená se špenátem (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	maso syrové,	?	g	polotvrdý sýr 30%,	?	g	sacharidů
	?	g	brambory syrové,	?	g	olej	?	g	tuků
3. varianta	Obložený talíř 200g zelenina dle chuti		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	libová šunka,	?	g	šmakoun,	?	g	sacharidů
	?	g	celozrnné pečivo,	?	g	margarín (flora)	?	g	tuků
4. varianta	Zeleninové lečo (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	libová šunka,	?	g	zelenina dle chuti	?	g	sacharidů
	?	g	celozrnné pečivo,	?	g	olej	?	g	tuků
5. varianta	Filé v alobalu (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	rybí filé mražené,				?	g	sacharidů
	?	g	brambory syrové,	?	g	olej	?	g	tuků
6. varianta	Zeleninový salát s tuňákem (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	tuňák ve vl.šťávě,	?	g	zelenina dle chuti,	?	g	sacharidů
	?	g	celozrnné pečivo,	?	g	olej	?	g	tuků
7. varianta	Sójový bramborák (recept)		?	kJ	?	g	bílkovin		
	?	g	sojové maso (suché),	?	g	zelenina dle chuti	?	g	sacharidů
	?	g	brambory syrové,	?	g	olej	?	g	tuků