

The background of the image is a soft, pink watercolor wash. It features delicate, swirling patterns of light pink and pale red. Interspersed throughout the watercolor are fine, golden-yellow glitter particles and thin, wavy lines of gold, giving it a shimmering, ethereal quality. The overall effect is romantic and elegant.

Co jíst?

Snídaně



1

50 g přírodního
nepraženého müsli bez
cukru (granola)

150 g bílý jogurt nebo 150 ml
polot. mléka nebo 150 ml
zakysaného mléčného
nápoje (neochucený,
neslazený)

Ovoce, semínka, ořechy...



2

40 g ovesných vloček (bio
celozrnné, žitné, pohankové)

1 lžička ořechů (mandle,
vlašské, lískové – nepražené,
nesolené)

1 lžíce sušeného ovoce
(rozinky, brusinky, švestky...)

150 g bílého jogurtu nebo 150
ml polot. mléka nebo 150 ml
zakysaného mléčného
nápoje nebo rostlinného
mléka nebo jogurtu



3

Ovesná kaše (jáhlová,
pohanková)

40 g ovesných vloček
propláchnout vodou, vařit ve
200 ml polot. mléka
(rostlinného) do zhoustnutí

Dosladit můžeme lžičkou
čekankového sirupu, med,
lžičkou proteinu

+ ovoce
jablko/banán/2 jahody/
broskev/hrst borůvek...



4

100 g celozrnného pečiva
tence namazat Flora nebo
Flora light

+ vyberte z variant –
sýr Eidam 40 g do 30 % tuku /
75 g Cottage / 50 g hermelín
Figura / 50 g olomoucké
tvarůžky / 50 g mozzarella
light

+ zelenina – 1 mrkev / 1 paprika
/ 1/2 okurky / 2 rajčata....



5

100 g celozrnného pečiva
(žitné)

tvarohová pomazánka –
nízkotučný tvaroh + paprika /
jarní cibulka / česnek / křen
.....

Můžete koupit pomazánku
Milko "Svačinka" Paprika
nebo Zahradní směs

+ zelenina



6

100 g celozrnného pečiva
tence namazat Florou

šunka nejvyšší jakosti 95 %+
masa

+zelenina

- Pokud nemůžete mléčné výrobky, nahraďte bezlaktózovým nebo rostlinným mlékem, jogurtem, kefirem dle chuti.

- Můžete přidat semínka – dýňová, směs salátových semínek nebo pár oříšků.
S ořechy to nepřehánějte, max. množství na den je hrst (ideální jsou mandle – mají hodně bílkovin)

Snídaně



7

80 g celozrnného pečiva

tence namazat Florou

Bílý jogurt do 3,5 tuku se
lžičkou neslazené
marmelády / medu /
čekankového sirupu / ovoce
čerstvé / ovoce sušené



8

2 ks tmavého celozrnného
toastového chleba

plátek šunky a sýra (můžeme
zapéct)

+ zelenina



9

2 až 3 vajíčka - míchaná / na
tvrdo / volské oko / omeleta

80 g Knackebrot / celozrnná
houska / bezlepkové pečivo

40 g sýr cottage můžeme dát
na pečivo nebo zamíchat do
vajíček / plátek šunky / sýr

+ zelenina



10

Řecký jogurt milko

Hrst borůvek / banán

Mandlové máslo 40 g /
mandle 15 g



11

60 g Ovesné klasické nebo
bezlepkové vločky / müsli

150 až 200 g Jogurt bílý nebo
bezlaktózový bílý / kefir /
podmáslí

150 g ovoce

15 g Semínka nebo ořechy

1-2 lžičky medu

1 lžička skořice



12

2 plátky celozrnného chleba
80 až 100 g

1 banán

Jogurt bílý / skryt / tvaroh

15 g arašídové máslo /
marmeláda / med

+zelenina

Snídaně



13

Palačinky / vafle
(recept na 2 porce)

1 banán, 2 vejce
2 PL ovesných vloček
2 PL špaldové mouky
1 PL kokosového oleje
1 lžička medu,
1 lžička skořice
1 lžička kypřicího prášku bez
fosfátů
Troška mléka / rostl. mléka
na zředění

Rozmixujeme do hladkého
těsta. Opékáme jako
palačinky na troše kokos.
oleje nebo bez tuku ve
vaflovači.

Podáváme s čekankovým
sirupem a ovocem.

Nezařazujte denně – ideálně
jako nedělní snídaně –
chutná i dětem.



14

Francouzský toast

50 g celozrnný (bezlepkový)
toastový chléb 2 plátky

1 ks vejce
4 plátky Sýr tvrdý do 30 % t.v.s. /
bez laktózy / sladká varianta –
marmeláda + jogurt

10 g máslo klasické nebo bez
laktózy

150 g zelenina dle chuti (okurka,
rajče, paprika)
1 hrst bylinky dle chuti (pažitka,
petržel)

Vejce si rozšleháme v misce a
můžeme přidat hrstku bylinek
dle chuti. Osolíme a opepříme.
Toastové chleby naplníme
sýrem, přitiskneme k sobě a z
každé strany namočíme do
vaječné směsi. Na pánvi
rozehřejeme máslo a opečeme
toasty z obou stran dozlatova.

Podáváme s čerstvou zeleninou.



15

Snídaňové smoothie

1 banán

1 hrst zeleniny – barevná
zelenina nebo ovoce (listový
salát, špenát, ostružiny,
avokádo, apod.)

60 g ovesné (nebo
bezlepkové) vločky

15 g ořechy, semínka dle
chuti nebo ořechové máslo

150 – 200 g jogurt / kefír

Vše umixujeme a podle chuti
naředíme vodou nebo
mlékem / rostlinným mlékem

Svačiny



1

Ovoce 200 g
- jablko / hruška / pomeranč
/ mandarinka / švestka /
gřep / meloun / broskev /
meruňka / jahody...



2

150 g ovoce
Lžice bílého jogurtu
Lžička ořechů



3

100 g ovoce
100g bílý jogurt
Knäckebrot



4

Müsli tyčinka (bez polevy)
+ Ovoce / jogurt

Výjimečně, když nic jiného
nelze. Většina tyčinek je
přeslazených.



5

Protein Tvarohová tyčinka
Pilos - Lidl

+ Ovoce



6

125 g nízkotučného tvarohu /
kefir / mléko

+ 100 g ovoce



7

20 g müsli
Bílý jogurt
100 g ovoce



8

Jogurt / 200 ml Acidofilní /
zakysané mléko

Knäckebrot



9

Smoothie
ovoce + zelenina
celkem 200g
s vodou nebo mlékem

Svačiny



10

Celozrnný toast

+ sýr
+ zelenina



11

Knackebrot

+ šunka
+ zelenina



12

50 g celozrnného pečiva
mozzarella light /
75 g cottage
+ zelenina



13

50 g celozrnného pečiva

tvarohová pomazánka
Svačinka / lučina linie
+ zelenina



14

Řecký jogurt Milko

Goji a chia / borůvky a kešu /
banán



15

2 vajíčka

75 g olomouckých tvarůžků
/ sýr

Knackebrot



16

Tuňák konzerva ve vlastní
šťávě 120 g
Kukuřice / cottage
Knackebrot



17

150 g cottage
150 g ovoce
1 lžička med / kokos / kakao



18

Banán + čoko alpro /
mandlový nápoj alpro /
proteinový shake

Obědy



1

Kuřecí 150 g

rýže 70 g

+ zelenina



2

krůtí 150 g

brambory 200 g

+ zelenina



3

telecí 150 g

těstoviny 70 g

+ zelenina



4

králík 150 g

bramborová kaše 150 g

+ zelenina



5

libové hovězí 100 g

batáty 200 g

+ zelenina



6

losos 100 g

kuskus 70 g

+zelenina

Nejvhodnější tepelná úprava je vaření / vaření v páře / dušení / pečení ve vlastní šťávě / rychlé restování na lžici oleje (řepkový) nebo přepuštěném másle, případně kontaktní gril a horkovzdušná fritéza.

Maso Kuřecí 150 g / krůtí 150 g / telecí 150 g / králík 150 g / ryby 150 g / losos 100 g / libové hovězí 100 g / libové vepřové (panenka, kýta) 100 g / zvěřina 100 g / krevety 100 g

Maso lze nahradit tofu 100 g / tempeh 70 g / klaso 100g / šmakoun 150 g / sójové kostky (nudličky, granulát) 50 g v suchém stavu / natto 100 g / robi 100 g / seitan 100 g

Příloha vařené brambory 200 g / rýže 70 g / těstoviny 70 g / pohanka 70 g / kuskus 70 g / bulgur 70 g / bramborová kaše 150 g / pečené brambory 200 g / batáty 200 g /

Zelenina jakákoliv syrová / vařená / vařená v páře / dušená
Neomezené množství. Celkem za den ideálně 400 g. Lze použít i mražené směsi.

Luštěniny čočka 80 g / jáhly 80 g / cizrna 70 g / fazole 50 g

Večeře



1

Zeleninové saláty

Vejce/tuňák/maso/sýr/krevety

Semínka dýňová /
slunečnicová / ořechy /

Zálivka lžíce olivového oleje /
bodlákového oleje - just / ocet
/ balsamico / vinný / jablečný
/ bílý jogurt /



2

Vajíčka

Dušená zelenina / pečená /
syrová

2 vejce
na tvrdo / míchaná / omeleta

Pečivo celozrnné 50 g



3

Studená večeře

Syrová zelenina

sýr / šunka 50 g / mozzarella /
tuňák / lučina

Pečivo celozrnné 50 g



4

To samé, co k obědu

Zelenina dušená / pečená /
syrová

Maso / ryba jako k obědu

Přílohy 2/3 oběda



5

Polévky

Zeleninové / masové vývary /
luštěninové polévky

+ pečivo 50-70 g



6

Nestíhám / nemám hlad /druhá večeře

jogurt / skyr / kefír / protein
hrst ořechů
šunka / sýr
zelenina / ovoce

Zelenina vařená / vařená v páře / dušená / pečená
Neomezené množství

Zelené saláty / okurka / rajče / paprika / cuketa / brokolice / květák / červená řepa /
kedluben / ředkvičky ...

Bílkovina sýr / maso / vejce / ryby / tvaroh / tofu / šmakoun / soja / tempeh
Stejné množství jako k obědu

Sacharid celozrnné pečivo 50 g / přílohy jako oběd, ale množství je 2/3

Přílohy vařené brambory 130 g / rýže 50 g / těstoviny 50 g / pohanka 50 g / kuskus 50 g /
bulgur 50 g / bramborová kaše 100 g / pečené brambory 130 g / batáty 130 g /

Mlsání



1

Oříšky

nesolené, nepražené
množství do hrsti
mandle / pistácie / vlašské /
kešu / pekanové /
makadamové / para / lískové

Druhy střídejte.

Pozor – arašídy nejsou ořechy



2

Čokoláda

Ideální vysokoprocentní
čokoláda, alespoň 70 %.
Jednu až dvě kostičky.

Mléčná varianta a nekvalitní
náhražky obsahují výrazně
méně kakaa, ale o to více
cukru, proto nejsou pro
hubnutí a zdravý životní styl
příliš vhodné.



3

Semínka

Chia, lněná, slunečnicová,
konopná, sezamová či
dýňová **semínka** jsou bohatá
na vlákninu, zdravé tuky,
bílkoviny i vitamíny.

Lze přidávat do salátu,
jogurtu, opražit apod.



4

Ovoce / ořechy v čokoládě / v jogurtu

Opět platí pravidlo
vysokoprocentní čokolády.

Jogurt je vhodnější, pokud tedy
není slazený. Čokoládu
zařazujte výjimečně nebo v
malém množství.
Ideálně domácí varianta.



5

Fit dezerty / zmrzliny

Při pečení používejte raději
špaldovou mouku, sladte
medem, čekankovým,
javorovým sirupem, xylitolem
Max 1x týdně. Domácí!



6

Obložená mísa

Ovoce, zelenina, jogurtový
dip, sýr, šunka

oříšky, semínka

Pokud vás honí mlsná, raději si připravte plnohodnotnou svačinu, nezobejte nic z lednice.
Vždy si připravte porci na talíř.

Nejlepší mlsání je čerstvá zelenina :)

The background of the image is a soft, pink watercolor wash. It features delicate, flowing patterns of light pink and white, creating a dreamy, ethereal effect. Scattered throughout the pink areas are fine, golden glitter particles, adding a touch of sparkle and elegance. The overall composition is balanced and visually appealing, serving as a decorative backdrop for the text.

Informace k jídelníčku

Káva a Hubnutí: Přítel nebo Nepřítel?

Káva je nápoj, který má na celém světě mnoho milovníků. Obsahuje kofein, který dodává energii a pomáhá nám zůstat bdělými a soustředěnými. Tento stimulant však také často provádí diskuse o jeho vlivu na naše zdraví, a zejména na naši schopnost zhubnout. Jaký je tedy vztah mezi kávou a hubnutím? Může káva pomoci nebo naopak bránit při dosahování našich cílů v oblasti váhy? Pojďme se podívat na různé aspekty této otázky.

1. Metabolismus a spalování kalorií:

Kofein obsažený v kávě může zvýšit naši bazální metabolickou rychlost, což je rychlost, s jakou naše tělo spaluje kalorie v klidu. To znamená, že konzumace kávy může mírně podpořit naše spalování kalorií. Nicméně, tento efekt je relativně malý a neovlivní hubnutí zásadním způsobem. Káva by neměla být považována za zázračný prostředek k hubnutí.

2. Potlačení chuti k jídlu:

Někteří lidé zaznamenávají, že konzumace kávy potlačuje jejich chuť k jídlu. To může vést k menšímu příjmu kalorií, což je zásadní pro hubnutí. Nicméně, tento efekt nemusí u všech fungovat stejně a může vést k tomu, že někteří lidé konzumují méně potravy, ale kompenzují to tím, že si přidají do kávy cukr a smetanu, což může zvýšit kalorický příjem.

3. Dehydratace:

Káva má diuretický účinek, což znamená, že může způsobit ztrátu tekutin a dehydrataci. To může vést k pocitu hladu a touze po sladkých a kalorických nápojích. Je důležité pít dostatek vody, pokud pijete kávu, abyste se vyhnuli dehydrataci.

4. Dopad na spánek:

Příliš pozdní konzumace kávy nebo příliš velké množství kofeinu může ovlivnit kvalitu spánku. Nedostatek spánku může zvýšit hladinu hormonu ghrelin, který způsobuje chuť k jídlu, a snížit hladinu hormonu leptinu, který zase potlačuje chuť k jídlu. To může vést k tomu, že budete mít více hlad a budete si přejídat, což není pro hubnutí ideální.

5. Kalorické příspěvky od přísad:

Není káva jako káva. Kalorický obsah kávy se může výrazně lišit v závislosti na tom, jaké přísady do ní přidáváte. Pokud do kávy přidáváte cukr, smetanu, sirupy nebo náhražky cukru, může se rychle stát kalorickým bombovým nápojem. Pokud chcete udržet kontrolu nad kalorickým příjmem, můžete zvážit konzumaci černé kávy bez přidaných přísad.

6. Moderace je klíčem:

Celkově lze říci, že mírná konzumace kávy může být součástí zdravé stravy a životního stylu. Káva může pomoci zvýšit energii a pomoci s krátkodobým potlačením chuti k jídlu. Nicméně, aby byla efektivní při hubnutí, je důležité, abyste ji konzumovali s mírou a abyste dbali na to, co do ní přidáváte.

Celkově vzato, káva sama o sobě nepředstavuje tajnou zbraň při hubnutí, ale může být součástí vyváženého stravování a životního stylu. Je důležité mít na paměti, že účinné hubnutí vyžaduje komplexní přístup, který zahrnuje správnou stravu, fyzickou aktivitu a dostatek spánku. Káva může být jedním z nástrojů, které vám pomohou na cestě k dosažení vašich cílů v oblasti váhy, ale nikoli jediným klíčem k úspěchu.

Alkohol a hubnutí:

Jak ovlivňuje váš cíl na ztrátu hmotnosti

Hubnutí je pro mnoho lidí důležitým cílem a mnoho faktorů může ovlivnit úspěch této snahy. Mezi tyto faktory patří strava, fyzická aktivita, genetika a také konzumace alkoholu. Alkohol je běžnou součástí společenských aktivit a může být i způsobem relaxace pro mnoho jedinců. Nicméně, vliv alkoholu na hubnutí je často předmětem debat a zaslouží si bližší prozkoumání.

Kalorický obsah alkoholu

Prvním důležitým aspektem je kalorický obsah alkoholu. Alkohol obsahuje 7 kalorií na gram, což z něj dělá relativně kalorickou látku. To znamená, že při konzumaci alkoholu dodáváte svému tělu energii, kterou musí spálit nebo jinak zpracovat. Kalorie z alkoholu nemají žádnou výživovou hodnotu a jsou rychle absorbovány tělem, což může snižovat pocit sytosti.

Ovlivnění metabolismu

Dalším faktorem, který hraje roli při hubnutí, je to, jak alkohol ovlivňuje metabolismus. Konzumace alkoholu může dočasně zpomalit metabolismus, což znamená, že váš organismus spaluje kalorie pomaleji. To může vést k tomu, že i při jinak zdravém stravovacím režimu budete získávat na váze.

Nesprávné stravovací návyky

Důležité je také to, že konzumace alkoholu může vést k nesprávným stravovacím návykům. Lidé, kteří pijí alkohol, mají tendenci jíst více, a to zejména potraviny s vysokým obsahem tuku a sacharidů. Alkohol může také snižovat vaši sebekontrolu, což znamená, že pravděpodobnost, že přejíte nezdravé potraviny, je vyšší.

Vliv na spánek a fyzickou aktivitu

Dalším faktorem, který může ovlivnit hubnutí, je to, jak alkohol ovlivňuje spánek a fyzickou aktivitu. Přílišná konzumace alkoholu může narušit kvalitu vašeho spánku, což může vést k únavě a nižší motivaci k cvičení. Navíc, když máte v těle alkohol, může se stát, že budete mít menší chuť cvičit.

Alkohol může mít různé negativní dopady na váš cíl na ztrátu hmotnosti. Zvyšuje příjem kalorií, ovlivňuje metabolismus, narušuje zdravé stravovací návyky a může bránit fyzické aktivitě.

To neznamená, že musíte alkohol úplně vyloučit ze svého života, ale je důležité být si vědom vlivu, který má na váš hubnutí, a konzumovat ho s mírou. Můžete také zvážit alternativy, jako jsou nízkoalkoholické nebo alkoholové nápoje s nižším obsahem kalorií.

Nezapomeňte také na to, že klíčem k úspěšnému hubnutí je vyvážený a zdravý životní styl, který zahrnuje stravování, cvičení a správný přístup k alkoholu.

Pitný režim a jeho význam při hubnutí

Voda - Základ života a hubnutí

Voda je základním stavebním kamenem našeho těla. Tvoří až 60 % hmotnosti dospělého jedince a hraje klíčovou roli v mnoha biologických procesech. Pokud máte za cíl zhubnout, pitný režim by měl být na prvním místě.

Pitný režim má několik klíčových výhod při hubnutí:

1. Kontrola chuti k jídlu

Pitný režim může pomoci potlačit chuť na nezdravé občerstvení. Někdy můžeme zaměňovat žízeň za hlad, a tak konzumujeme kalorické potraviny, i když bychom měli jen pít vodu. Před jídlem vypijte sklenici vody a pozorujte, jak se vaše chuť zklidní.

2. Metabolická podpora

Dostatečný příjem vody podporuje optimální funkci metabolismu. Dehydratace může zpomalit spalování kalorií a vést k pocitu únavy, což může ztížit cvičení.

3. Spalování tuků

Pitný režim může přispět k lepšímu spalování tuků. Když pijete dostatek vody, vaše tělo je schopno efektivněji odstraňovat odpadní látky, včetně tuků. To vám pomůže zhubnout a dosáhnout lepšího tvaru.

4. Snížení kalorického příjmu

Nápoje s vysokým obsahem kalorií, jako jsou sladké limonády a alkoholické nápoje, mohou rychle přidat kalorie, aniž by vás zasytily. Nahradejte tyto nápoje vodou nebo jinými nízkokalorickými variantami, abyste snížili celkový příjem kalorií.

5. Kontrola tekutin

Důležité je také mít kontrolu nad tím, co pijete. Ovoce a zeleninové šťávy, i když jsou přirozené, mohou obsahovat cukry a kalorie. Je důležité, abyste si byli vědomi toho, co pijete, a vybírali si nápoje, které podporují vaše cíle hubnutí.

Jak určit své individuální potřeby

Každý člověk je jedinečný, a tak jsou i jeho potřeby ohledně pitného režimu. Průměrná doporučená denní dávka vody je 2,7 litru pro ženy a 3,7 litru pro muže, ale to může být ovlivněno mnoha faktory, jako je váha, úroveň aktivity a klimatické podmínky. Nejlepší způsob, jak zjistit své individuální potřeby, je poslouchat své tělo.

Tipy pro správný pitný režim

- **Dodejte si vodu na začátku dne:** Začínat den s velkým sklenicí vody může pomoci nastartovat váš metabolismus a zlepšit trávení.
- **Mějte vodu stále po ruce:** Mít vodu po ruce vás může inspirovat k častějšímu pití.
- **Voda není jediná možnost:** Kromě čisté vody můžete pít bylinkové čaje nebo vodu s plátky citronu, abyste dodali chuti.
- **Pozor na alkohol a sladké nápoje:** Omezte konzumaci alkoholu a sladkých nápojů, které obsahují mnoho kalorií a cukrů.

Správný pitný režim je nezbytným prvkem každého úspěšného programu hubnutí. Voda podporuje metabolismus, kontroluje chuť k jídlu, a pomáhá tělu efektivně odstraňovat tuky. Budte však opatrní s kalorickými nápoji a vybírejte si nápoje, které podporují vaše cíle. Nakonec je nejlepším pravidlem poslouchat své tělo a reagovat na jeho signály. Pitný režim by měl být zdravou a udržitelnou součástí vašeho každodenního života, a ne pouze dočasným opatřením během procesu hubnutí.

Kolik byste měli vypít?

minimálně = váha x 31,25 (v mililitrech) **maximálně** = váha x 46,90 (v mililitrech)

Vliv stravy na zdraví

Na každého člověka v průběhu jeho života působí spektrum faktorů, které přímo ovlivňují biologické pochody probíhající v těle. Ve zjednodušeném pojetí je dělíme do dvou základních skupin:

1. Faktory, které můžeme ovlivnit vlastní vůlí:

Strava

Koncepce stravy přímo ovlivňuje kvalitu metabolických pochodů. Strava by měla být “Racionální - odpovídající individuálním požadavkům jedince” a zdravá.

Stres

Stres je zdrojem emocí, které řídí chování člověka. V určité fázi mohou mnohé z nich vyústit v konkrétní tělesné nemoci. Studie věnující se dopadu stresu na zdraví uvádí, že stresové faktory jsou příčinou vzniku až 70 % různých nemocí.

Kouření

Aktivní i pasivní kouření negativně ovlivní délku života, výrazně ovlivní riziko vzniku nemocí srdce, cév, dýchacího systému a vzniku rakoviny. Kouření společně se stresem patří mezi nejnebezpečnější vlivy působící na zdraví.

Znečištěné prostředí

Organické i anorganické chemikálie jako produkt současné doby jsou nedílnou součástí prostředí, ve kterém žijeme, a zasahují do fungování všech systémů v těle (vylučovací, trávicí, dýchací, srdečně-cévní, imunitní, hormonální...).

Pohybová aktivita

Pravidelná a především přiměřená forma pohybu (= kombinace aerobní a anaerobní činnosti) udržuje tělo, mysl i mikrobiotu v kondici.

2. Faktory neovlivnitelné vlastní vůlí, kam řadíme vlivy genetické. Tyto mají rozsáhlý dopad na pochody probíhající v těle.

Ovlivňují:

somatotyp (stavbu těla),

délku života,

dispozice k nemocem,

metabolické pochody probíhající v těle (typ metabolismu).

Geny, které jsme zdělili po rodičích, jsou zčásti neovlivnitelné, ale v určitém rozsahu je můžeme řídit právě výše zmiňovanými vlivy. V tomto směru se vědecky v dnešní době prokazuje, že dodržováním pravidel v oblasti zdravého životního stylu můžeme v naprosté většině případů vést vlastní zdraví směrem, kam požadujeme (např. i v situacích, kdy v genech neseme predispozice ke vzniku osteoporózy, cukrovky, aterosklerózy či mnoha dalších chorob, je možné vliv této genetické platformy „přehlasovat“ silou faktorů uvedených výše, takže se v průběhu života vůbec projevit nemusí). Každý z nich nese svůj podíl odpovědnosti ve vlivu na zdraví. A celek má mnohem větší váhu, než zaměřování se na jeden dílčí faktor.

Jak se stres může stát nepřítelem vašeho cíle zhubnout

Stres je běžnou součástí moderního života. Zaneprázdnění v práci, osobní problémy, finanční starosti a další faktory mohou vytvářet tlak a úzkost, které se mohou stát překážkou při snaze zhubnout. Možná jste si ani neuvědomili, jaký vliv má stres na vaše tělo a váhu. V tomto článku se podíváme na to, jak stres může ovlivnit vaše úsilí o hubnutí a jak se s ním lépe vyrovnat.

- **Stres a hormony:** Když jste vystaveni stresu, váš organismus reaguje tím, že uvolňuje stresové hormony, jako je kortizol. Tyto hormony mají za úkol zvýšit vaši bdělost a energii, což je užitečné v krátkodobém stresovém období. Avšak dlouhodobý stres může způsobit nepříjemné změny v těle. Kortizol může způsobit hromadění tuku v oblasti břicha, což je spojováno s vyšším rizikem srdečních onemocnění a diabetu.
- **Emocionální přejídání:** Mnozí lidé reagují na stres tím, že se přejídají, a často volí nezdravé potraviny, které jsou bohaté na cukry a tuky. To může vést k přebytku kalorií a následnému přibírání na váze. Kromě toho může stres snižovat sebeovládání a zvýšit touhu po potravě, což může být dalším faktorem, který brání hubnutí.
- **Nedostatek spánku:** Stres často způsobuje nespavost nebo nedostatek kvalitního spánku. Nedostatek spánku může zvýšit hladinu hormonu ghrelinu, který podporuje chuť k jídlu, a snížit hladinu hormonu leptinu, který způsobuje pocit sytosti. To vede k tomu, že lidé cítí větší hlad a jsou náchylnější k přejídání.
- **Změny v jídelníčku:** Stres může ovlivnit to, co jíte. Lidé často volí potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku a soli, což může negativně ovlivnit jejich zdraví a váhu. Zároveň mohou zapomínat na pravidelné jídlo a vynechávat jídla, což může vést k nesprávnému metabolismu.
- **Snížená fyzická aktivita:** Když jste pod stresovým tlakem, může být těžké motivovat se k pravidelnému cvičení. Fyzická aktivita je však klíčová pro hubnutí a udržení zdravé váhy. Snížená fyzická aktivita může vést k tomu, že spálíte méně kalorií a bude obtížnější dosáhnout svých cílů.

Jak se vyrovnat se stresem a podpořit hubnutí:

- **Zvládněte stresové situace:** Naučte se relaxační techniky, jako je meditace, jóga nebo hluboké dýchání, které vám mohou pomoci snižovat stresové hormony.
- **Udržujte pravidelný spánkový režim:** Snažte se zajistit si dostatek kvalitního spánku, abyste minimalizovali vliv stresu na vaši chuť k jídlu.
- **Zdravá strava:** Snažte se jíst vyváženou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné obilniny a bílkoviny. To vám pomůže udržet si energii a stabilizovat hladinu cukru v krvi.
- **Pravidelná fyzická aktivita:** Pokuste se najít způsob, jak zahrnout pravidelnou fyzickou aktivitu do svého života, i když jste pod stresovým tlakem. To vám pomůže udržet si energii a podpořit hubnutí.
- **Podpora a poradenství:** Pokud máte potíže se stresem a emocionálním přejídáním, může vám pomoci psycholog nebo poradce. Mluvení s odborníkem může pomoci identifikovat stresové spouštěče a vypracovat způsoby, jak s nimi lépe zacházet.

Je důležité si uvědomit, že stres je běžnou součástí života, ale pokud je chronický a neřešený, může mít negativní vliv na vaše zdraví a hubnutí. Snažte se najít způsoby, jak lépe zvládat stres a podporovat své cíle hubnutí zdravými způsoby.

Spánek a hubnutí

Náš spánek hraje klíčovou roli v našem celkovém zdraví a pohybu, a to i v oblasti hubnutí. Spánek a hubnutí jsou úzce propojeny, a mnoho studií ukazuje, že nedostatek spánku může negativně ovlivnit naši schopnost udržet zdravou hmotnost. V tomto článku se zaměříme na vztah mezi spánkem a hubnutím a jak může kvalitní spánek pomoci dosáhnout a udržet ideální váhu.

Nedostatek spánku a hladina hormonů

Nedostatek spánku může mít řadu negativních dopadů na naše tělo, včetně ovlivnění hladiny hormonů, které regulují naše chutě k jídlu. Dva hlavní hormony spojené s hladem jsou ghrelin a leptin. Ghrelin je hormon, který zvyšuje naši chuť k jídlu, zatímco leptin je hormon, který nám signalizuje, že jsme sytí. Když máme nedostatek spánku, hladina ghreluinu stoupá, zatímco hladina leptinu klesá. To vede k tomu, že se cítíme hladovější a méně schopní kontrolovat své stravovací návyky.

Nedostatek spánku a metabolismus

Nedostatek spánku také může negativně ovlivnit náš metabolismus. Když jsme unavení, naše tělo má tendenci spalovat méně kalorií, což může vést k přibírání na váze. To může být způsobeno tím, že nedostatek spánku snižuje naši fyzickou aktivitu a schopnost vykonávat cvičení. Navíc může ovlivnit i naši schopnost správně zpracovávat cukry, což může zvýšit riziko vzniku cukrovky.

Kvalitní spánek a kontrola hmotnosti

Na druhou stranu, kvalitní a dostatečný spánek může být klíčem k úspěšné kontrole hmotnosti. Pokud spíme dostatečně dlouho a dobře, máme tendenci mít více energie během dne, což nás motivuje k fyzické aktivitě. Také jsme schopni lépe kontrolovat naše stravovací návyky a nedochází k nadměrné konzumaci kalorií kvůli chuti k jídlu.

Tipy pro lepší spánek a hubnutí

Pokud se snažíte zhubnout a víte, že nedostatek spánku může být vaším nepřítelem, zde je několik tipů, jak dosáhnout lepšího spánku:

- **Vytvořte si pravidelný spánkový režim:** Snažte se chodit spát i vstávat ve stejnou dobu každý den, i o víkendech.
- **Vytvořte si pohodlné spánkové prostředí:** Mějte pohodlnou matraci, tiché a temné prostředí a příjemnou teplotu v místnosti.
- **Omezte kofein a alkohol večer:** Tyto látky mohou narušit váš spánek. Omezte jejich konzumaci večer a před spaním.
- **Cvičte pravidelně:** Fyzická aktivita může pomoci zlepšit kvalitu spánku.
- **Omezte používání elektroniky před spaním:** Modrá světla z obrazovek mohou rušit váš spánek. Snažte se omezit používání elektronických zařízení alespoň hodinu před spaním.

Spánek a hubnutí jsou nerozlučně spojeny. Nedostatek spánku může negativně ovlivnit naši schopnost kontrolovat hmotnost a vést k nadměrnému přírůstku váhy. Na druhou stranu, kvalitní a dostatečný spánek může podpořit naše snahy o hubnutí tím, že nám dodá energii a pomůže lépe kontrolovat naše stravovací návyky. Pokud se snažíte zhubnout, nezapomeňte dát svému spánku pozornost, a mohli byste zaznamenat pozitivní vliv na své úsilí o dosažení a udržení zdravé váhy.

Tuky

Vhodné tuky: ryby, rybí olej, ořechy, semínka, avokádo, olivový olej, nejvhodnější olej kokosový a řepkový

Omega 3

obsahují ho - ryby, lněný a řepkový olej, vlašské ořechy, mandle, tofu

jde o označení skupiny nenasycených mastných kyselin (součást tuků), které jsou prospěšné našemu zdraví

nejvíce je potřebujeme pro udržení správného stavu srdce, krevního tlaku, mozku a zraku důležité také pro těhotné a kojící ženy – pro správný vývoj mozku a zraku plodu i kojeného dítěte

pro lidský organizmus jsou nezbytné, sám si je přitom nedokáže vytvořit – proto je nutné omega 3 doplňovat potravou nebo pomocí doplňků stravy má také výborné účinky na pleť

Rostlinné oleje

v jídelníčku by měly převažovat nad živočišnými tuky

vhodný je rozprašovač na olej (použijete tak minimální množství tuku)

Ořechy, semínka

zařazujte do jídelníčku každý den, jelikož jsou bohatým zdrojem tzv. zdravých tuků, kvalitních bílkovin, minerálů a antioxidantů. Jezte je střídavě, v malém množství, obsahují více než 50 % tuků, které se podílí na vzniku obezity.

Máslo

používejte omezeně a pouze na studenou kuchyni

Margaríny

nahraďte je za přírodní, neupravované rostlinné oleje

Hlavní zdroj tuků

Stejně tak jako u sacharidů máme základní rozdělení na rychlé a komplexní, u tuků máme nenasycené a nasycené.

Nenasycené tuky, kterých by mělo být minimálně 75% jsou především tuky z ryb, ořechy, semínka, avokádo, oleje.

Vše ostatní jsou tuky nasycené.

Sůl

Je důležitou složkou naší stravy, proto ji zcela neomezujte, ani zbytečně nepřesolujte. V nadbytku i nedostatku škodí.

Nedostatek – křeče, deprese, závratě, dehydratace, nadýmání, halucinace, bušení srdce, špatná koordinace pohybů, zvracení, až možný kolaps.

Nadbytek – zadržování vody v těle, otoky, vysoký TK, zátěž pro srdce a cévy, poškození funkce ledvin, snížení citlivosti na slanou chuť

Vláknina

Denně bychom měli přijmout 20-30 g vlákniny - snižuje cholesterol a tuky v krvi, je prevencí rakoviny střev a zažívacích potíží.

rozpustná (např. pektin v jablku) absorbuje vodu a je schopná bobtnat >> pocit nasycení a působí příznivě na metabolismus cukrů a tuků

nerozpustná – hrubá (např. celulóza v ovesných vločkách) čistí střevní sliznice, snižuje hladinu cukru v krvi, zrychluje peristaltiku

Mezi zdroje vlákniny patří:

zelenina, ovoce, plané rostliny, mořské řasy, houby

obilné otruby (pšeničné, žitné, ovesné,...), obilné klíčky

pro snížení cholesterolu a při zažívacích potížích - konopná vláknina

Přílohy a pečivo

Preferujte celozrnné výrobky z celozrnné mouky (z různých druhů obilnin), které mají lepší nutriční vlastnosti než produkty z bílé mouky, obsahují minerální látky a vlákninu. Dbejte na pestrost příloh (celozrnné těstoviny a kuskus, rýže natural), celá obilná zrna, bulgur, amarant, jáhly, pohanka, quinoa, teff

Pečivo vybírejte celozrnné (vláknina, vitamíny, minerály)

1. místo ve složení = potravina s největším zastoupením (celozrnný žitný šrot, mouka celozrnná pšeničná, žitná, špaldová) vhodné také některé celozrnné směsi na pečení s obsahem žitné mouky, pozor na tučnost pečiva, do kterého se přidávají semínka, ořechy, rostlinné oleje, máslo – ideálně do 2-3 % tuků/100 g

Müsli

Nejlepší variantou müsli jsou doma připravené müsli (vločky, ovoce, ořechy, klíčky, otruby). Nízký glykemický index mají neupravené vločky, pro zpestření je lze opražit na pánvi nebo v troubě, ovšem glykemický index se touto úpravou zvýší.

Vyhýbejte se müsličkynkám - jsou přeslazené. U kupovaných müsli vybírejte:

nezapékané (bez hrudek),
neextrudované (bez křupavých lupínků), bez přidaného cukru a tuku (ztužený tuk, rostlinné oleje – palmový, kokosový),
obsah tuku cca do 7%

Hlavní zdroje bílkovin

Maso – a to všechny jeho druhy od kuřecího, přes vepřové, hovězí, zvěřinu a především ryby. Jediné, co vynechte, případně silně omezte jsou masa uzená. Obsahuje vysoké množství sodíku

(= špatný krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění), navíc v případě že nakupujete v supermarketu, často se jedná o maso, které je prošlé spotřební dobou. Vždy pokud konzumujete maso, je vhodné zařadit zeleninu obsahující vlákninu.

Vajíčka – jsou bohatým zdrojem kvalitních bílkovin, vitamínů i minerálů.

Mléčné výrobky – řecké jogurty, olomoucké tvarůžky, mozzarella (volte light verzi), klasický bílý jogurt (například hollandia), cottage, tvaroh
Všechny produkty volte NEOCHUCENÉ – vždycky.

Nevhodné jsou „fitness nápoje“, a jogurty doslazované cukry, fruktozovým sirupem etc.

Suplementy na doplnění bílkovin se nazývají „proteiny“. Nejedná se o žádný kouzelný prášek, po kterých zhubnete nebo přiberete. Je to opravdu jen zdroj bílkovin jako maso nebo vajíčka. Doporučuju především CFM a HYDRO od PROM-INu.

Mléčné výrobky zařazujte 1x denně (ve větší míře nejsou pro člověka vhodné - způsobují různé záněty nebo bolesti kloubů)

Hlavní zdroje sacharidů

V případě sacharidů je základ, držet si co nejvyšší % sacharidů komplexních (ideálně 80-90%). Což znamená vločky, rýže, bataty, brambory, kuskus, bulgur, pohanka, quinoa, těstoviny a pečivo s minimálním podílem pšeničné mouky. Pouze zbylých max 20% by měli tvořit cukry, problém nastává převážně v případě, kdy konzumujete opravdu vysoké množství fruktozy (např. agavový sirup, ovoce, med)

Co se SUPLEMENTACE týče, NENÍ NUTNÁ, ba až naprosto zbytečná. Během dne úplně bez problémů doplníte sacharidy ze stravy.

Vitamíny a minerály

A v závěru opravdu zkráceně, neopomíjejte suplementaci vitaminů a minerálů, protože právě to je jediná věc, u které je suplementace vyloženě nutná. V dnešní době totiž nezvládáme doplnit všechny mikroživiny které člověk potřebuje. Tudíž mnohem důležitější, než suplementace bílkovin, sacharidů a tuků je suplementace právě vitaminů a minerálů.

Není potřeba mít doma několik různých lahviček. Jako základ úplně stačí kvalitní multivitamin. (Například REFLEX NUTRITION NEXGEN PRO)

Pohoda

Jedná se v podstatě o jedno z nejdůležitějších pravidel vůbec. Psychické (emoční) rozpoložení, ve kterém se nacházíme při konzumaci jídla, naprosto zásadním způsobem ovlivní celý proces trávení - největší význam má na kousání a žvýkání, což následně ovlivní hodnoty glykémie stravy, kvalitu a rychlost trávení a vstřebávání živin, aktivitu střevní mikrobioty a ve výsledku i kvalitu a konzistenci stolice.

Čím důkladněji každé sousto žvýkáme, a současně jíme v klidu, tím se žaludek zaplňuje pomaleji. Současně tímto snižujeme glykemickou odezvu organismu, čímž prodloužíme pocit zasycení. Jakmile jsme zasyceni, mozek dostane informaci, že žaludek má dost a přestane produkovat potřebné hormony, které v nás budí touhu po jídle.

Úkoly na začátek

1. **změřte se** - pokud začínáte cvičit, jsou míry důležitější než váha - cvičením nabíráte svalovou hmotu a ta je těžší než tuk. Může se Vám tedy na začátku stát, že přiberete na váze, ale na cm budete mít méně. Lepší je se tedy měřit než vážit.
2. **zvažte se** - pokud máte váhu, která měří tuky a svaly, potom si tento údaj také zapište. Budete mít tak lepší představu o tom, jak se vyvíjí poměr svalů a tuků v těle.
3. **vyfotťe se** - ideálně celou postavu ve spodním prádle
4. **spočítejte si svůj příjem a výdej kalorií** - k výpočtu použijete tabulku "Výpočet kalorií" nebo můžete používat aplikaci Kalorické tabulky.

Pro hubnutí je třeba být v kalorickém deficitu. To znamená mít menší příjem než výdej. Příjem nesmí být ale příliš nízký, to je opět velká chyba.

Tělo potřebuje pro své fungování (dýchání, trávení a všechny ostatní pochody v těle) určitý počet kalorií - to se nazývá Bazální metabolismus. Nikdy tedy příjem nesmí být nižší než tento bazální metabolismus. Tuto hodnotu si můžeme vypočítat na www.bazalnimetabolismus.cz/

K tomuto samozřejmě musíme připočítat nějakou svou aktivitu - chůze, sport, domácí práce atd...na to opět spotřebováváme spoustu kalorií.

Svou aktivitu můžete opět vypočítat pomocí vzorečku na webu bazalnimetabolismus.cz nebo můžeme použít chytré hodinky.

Příjem by se potom měl pohybovat o 10 až 20 % níže než je výdej. S výpočtem Vám pomůže tabulka v excessu "Výpočet kalorií" nebo aplikace Kalorické tabulky. Pokud se Vám váha změní, je potřeba údaje přepočítat.

Vše si zapisujte - alespoň týden. Uvidíte, že poznáte sami, co je špatně a co dobře. Co je málo a co hodně a jaké potraviny mají jaký obsah různých makroživin, cukrů atd. Je to nejlepší cesta, jak se naučit pracovat se svým jídelníčkem a nejlépe mu porozumět.

Váhu potravin při zápisu neodhadujte, ale važte. Odhad totiž bývá hodně nepřesný. A zapisujte vše - i lžící oleje na smažení. Takové detaily dělají v jídelníčku největší rozdíly.

Vnímejte své tělo a pocity. Dostatečně žvýkejte. Pokud jíte, tak jenom jezte - nedělejte u toho nic jiného. Vnímejte, kdy máte dost a kdy máte hlad. Vnímejte po čem je Vám těžko a tyto potraviny omezte. Ke každému jídlu přidejte zeleninu.

Minimalizujte konzumaci zpracovaných potravin, fast foodů, instantní jídla, polotovary, jídla z konzervy, vyřazujte konzumaci potravin s přidaným cukrem, smažená jídla, zvyšte konzumaci zeleniny (ke každému jídlu), vyřadte sladké nápoje.

The background of the image is a soft, pink watercolor wash. It features delicate, flowing patterns of light pink and white, creating a dreamy, ethereal effect. Scattered throughout the pink areas are fine, golden glitter particles, adding a touch of sparkle and elegance. The overall composition is balanced and visually appealing, suitable for a recipe book cover.

Recepty k jídelníčku

SNÍDANĚ

JOGURT S MÜSLI A OVOCEM



Ovesné klasické nebo bezlepkové vločky	40-50 g
Jogurt bílý nebo bezlaktózový bílý	150-200 g
Ovoce čerstvé	100-150 g
Semínka nebo ořechy	1 lžice
Med	1 lžička
Skořice mletá	½ lžičky

#ZdraváRychláKlasika

1. Vločky smícháme s jogurtem, pokrájeným ovocem a posypeme ořechy či semínky.
2. Můžeme dosladit lžičkou medu a skořicí.

***Tip:** Ovesné vločky můžeme nahradit ošuceným müsli 40 g. v tom případě jen smícháme s jogurtem a ovocem. Místo jogurtu můžeme použít i neošucený kefír či podmáslí.*

SÝROVÉ FRANCOUZSKÉ TOASTY



Celozrnný (bezlepkový) toastový chléb 2 plátky	50 g
Vejece	1 ks
Sýr tvrdý do 30 % t.v.s. / bez laktózy	2 plátky
Máslo klasické nebo bez laktózy	1 lžička
Zelenina dle chuti (okurka, rajče, paprika)	150 g
Bylinky dle chuti (pažitka, petržel)	1 hrstka

#TohleChutnáVšem

1. Vejce si rozšleháme v misce a můžeme přidat hrstku bylinek dle chuti. Osolíme a opepříme.
2. Toastové chleby naplníme sýrem, přitiskneme k sobě a z každé strany namočíme do vaječné směsi.
3. Na pánvi rozehejeme máslo a opečeme toasty z obou stran dozlatova. Podáváme s čerstvou zeleninou.

***Tip:** Francouzské toasty si můžeme udělat i na studsko - toasty jen obalíme ve vajíčku, opečeme na másle a mažeme marmeládou a přidáme jogurt pro doplnění bílkovin.*

ČOKOLÁDOVO OVESNÁ KAŠE S BANÁNEM

#Slad'oučkéProbuzení



Ovesné klasické nebo bezlepkové pohankové vločky	40 - 50 g
Polotučné nebo rostlinné mléko bez laktózy (kokosové, mandlové, ovesné, apod)	200 ml
Banán	1 ks
Med nebo datlový sirup	1 lžička
Hořká čokoláda s min 50% kaka	10 g
nebo Kakao	1 lžička

1. Vločky necháme v mléce alespoň 15 minut odležet.
2. Za stálého míchání na mírném plameni či v mikrovlnce ohřejeme i s čokoládou, dokud se nerozpustí.
3. Dosládíme medem nebo jiným sirupem a pokrájeným banánem.

Tip: Kaši můžeme připravit i bez mléka. V tomto případě vločky vaříme pouze ve vodě a podáváme s bílým jogurtem či tvarohem (bezlaktózovým). Ovesné vločky můžeme nahradit i vařeným kuskusem, jáhly, pohankou, apod.

TOASTY S BANÁNEM A ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM

#TuhleKombinaciSiZamilujete



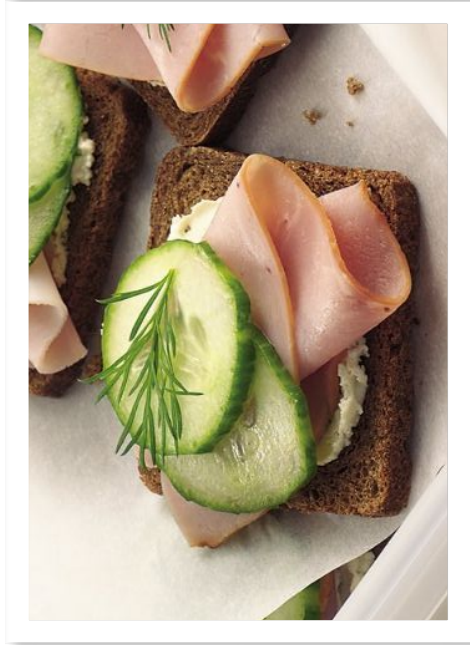
Celozrnný (bezlepkový) toastový chléb 2 plátky	50 g
Banán	1 ks
Řecký jogurt 0% nebo Bílý skyr (bezlaktózový jogurt či tvaroh)	140 g
Arašídové máslo	10 g

1. Toasty pomůžeme arašídovým máslem a poklademe kolečky banánu.
2. Podáváme s bílým jogurtem, skyrem nebo tvarohem.

Tip: Ještě přidávám klasickou marmeládovou/medovou verzi - pečivo pomůžeme lžičkou másla a 2 lžícemi kvalitního džemu nebo lžící medu a podáváme s nějakou bílkovinou v podobě jogurtu či tvarohu.

CHLÉB S LUČINOU A ŠUNKOU

#SnídaněHotováDoMinuty



Celozrnný či žitný (bezlepkový) chléb 2 plátky	80 g
Čerstvá zelenina (rajče, okurka, ředkvičky)	150 g
Lučina linie nebo Lučina bez laktózy	30 g
Kuřecí šunka 4 plátky	80 g

Chléb pomažeme lučinou a obložíme šunkou a pokrájenou zeleninou.

Tip: Šunku můžete nahradit 60 g tvrdého sýra do 30 % t.v.s.

MÍCHANÁ VEJCE S PEČIVEM

#KdoŘíkáŽelajčkaSouJenProChlapce



Vejsce	2 ks
Celozrnná houska nebo dalamánek 1 ks či bezlepkové pečivo	60 g
Čerstvá zelenina (rajče, okurka, ředkvičky,...)	150 g
Sýr cottage (cottage bez laktózy)	30 g
Máslo nebo rostlinný olej	1 lžička

1. Na rozehráte lžičce oleje nebo másla si připravíme rozmíchaná vejce. Osolíme, opepříme, případně doplníme bylinkami. Orestujeme do požadované konzistence.
2. Přikusujeme pečivo namazané sýrem cottage a pokrájenou zeleninou.

Tip: Sýr můžete zamíchat i do vajec a udělat si cottage cheese omeletu.

CHIA OVOCNÝ TVAROH



Nízkoúčný (bezlaktózový) tvaroh	125 g
Čerstvé ovoce dle chuti	150 g
Polotučné nebo mandlové mléko	100 ml
Med nebo sirup	1 lžička
Chia semínka (nebo kokos strouhaný)	1 lžíce
Knackebrot žitný (bezlepkový)	3-4 ks

#ProstěMňamMňam

1. Tvaroh, mléko a ovoce rozmixujeme na hladký krém a přimícháme chia semínka (kokos). Promícháme a necháme chvíli nabobtnat.
2. Osladíme medem a přikusujeme k tomu knackebrot.

Tp: Knackebrot můžeme nahradit 40 g vloček.

SNÍDAŇOVÉ SMOOTHIE



Banán	1 ks
Barevná zelenina nebo ovoce (Listový salát, špenát, ostružiny, avokádo, apod)	1 hrst
Ovesné (nebo bezlepkové) vločky	40 g
Ořechy, semínka dle chuti nebo ořechové máslo	1 lžíce
Jogurt bílý nebo bezlaktózový nebo kefir	150 g

#RychleVytvořitRychleVypít

1. Do mixéru hodíme všechny ingredience a jen pořádně rozmixujeme.
2. V případě potřeby naředíme vodou nebo rostlinným mlékem.

Tp: Já s tím arašídovým máslem nedám pokoj - doporučuji kombinaci banánu, arašídového másla a čerstvého špenátu.

OBĚDY

KUŘECÍ PRSA NA ŠPENÁTU S KAŠÍ



Kuřecí nebo krůtí prsa	150 g
Brambory	160 g
Podmáslí nebo rostlinné mléko	40 ml
Česnek 2 stroužky	10 g
Rozmarýn sušený / čerstvý	3 g / hrstka
Sůl, pepř	dle chuti
Špenát čerstvý	200 g
Cibule jarní	50 g
Olaj olivový	2 lžičky

#ŠťamatěMasíčko

1. Nejříve si připravíme marinádu na maso - smícháme lžičku oleje se stroužkem drceného česneku, špetkou soli, pepře a s rozmarýnem.
2. Kuřecí prsa potřeme marinádou a pak opečeme na pánvi z obou stran.
3. Mezitím si uvaříme brambory a pak je rozmáčkáme s podmáslím nebo rostlinným mlékem na kaši.
4. Druhý stroužek česneku a jarní cibulku pokrájíme a na druhé lžičce oleje krátce orestujeme. Pak přidáme čerstvý špenát, který krátce na pánvi spaříme. Vše ještě osolíme a opepříme dle chuti.

***Tip:** Maso můžeme nahradit 2 ks vajece na způsob volského oka.*

KUŘECÍ KUSKUS SALÁT

#ObědHotovýZaPárMinut

	Kuskus celozrnný (nebo bezlepkový či kukuřičný) v suchém stavu	40-50 g
	Kuřecí prsa	130 g
	Oléj olivový	1 lžička
	Jogurt bílý nebo bezlaktózoý	100 g
	Syrová zelenina dle chuti (cibule, rajčata, papriky, okurka)	200-300 g
	Sůl, pepř, provensálské koření	dle chuti
	Citronová šťáva	1 lžička

1. Kuskus připravíme dle návodu.
2. Na pánvi rozeňřejeme lžičku oleje a opečeme na kostičky pokrájené kuřecí maso (tofu), které osolíme, opepříme a okořeníme dle chuti. Restujeme maso do propečení.
3. Zeleninu pokrájíme na drobné kousky a smícháme s uvařeným masem, kuskusem, citronovou šťávou a zalijeme jogurtem.
4. Posypeme čerstvou bazalkou nebo koriandrem.

Tip: Maso můžeme nahradit 100 g mozzarely light nebo opečeného tempehu.

TOFU S RÝŽOVÝMI NUDLEMI / RÝŽÍ

#JdeToBezMasa

	Tofu uzené (marinované)	150 g
	Rýžové nudle syrové (nebo rýže natural / basmati)	40-50 g
	Oléj slunečnicový (sezamový, řepkový)	1 lžička
	Kešu ořechy nebo sezamová semínka	1 lžíce
	Sójová omáčka	2 lžíce
	Zelenina dle chuti (cibule, česnek, zázvor, pórek, mrkev, zelí)	200-300g
	Sůl, pepř, koření	dle chuti

1. Na pánvi nejdříve na suchu opečeme ořechy nebo semínka, pak je vyndáme a přidáme do pánve olej.
2. Nejdříve zprudka opečeme na kostičky pokrájené tofu.
3. Přidáme zeleninu pokrájenou na kousky a vše společně restujeme cca 10 min za občasného míchání, pokud se nám zelenina chytá na pánev, mírně podléváme vodou.
4. Ke konci přidáme sójovou omáčku. Vše smícháme s uvařenými nudlemi nebo rýží a opečenými kešu ořechy.
5. Dochutíme solí, pepřem a kořením dle chuti.

KUŘECÍ BAGETA



Celozrnná nebo špaldová bageta nebo bezlepkové pečivo	60-80 g
Tvrdý (bezlaktózový) sýr do 30 % t.v.s.	2 plátky
Grilovaná kuřecí prsa nebo šunka nebo uzené tofu	100 g
Máslo (bez laktózy) nebo pesto	1 lžička
Čerstvá zelenina dle chuti (rajčata, okurky, papriky, špenátové listy apod)	200 - 300 g

#RychlejšíToBýtUžNemůžže

1. Bagetu rozpůlíme, pomažeme máslem nebo pestem.
2. Naplníme pokrájeným masem nebo šunkou, plátky sýra a libovolnou zeleninou.

Tip: Pokud si bagetu připravujete doma, doporučuji ji v troubě předpéct, sýr se hezky rozteče.

BULGUROVÝ SALÁT S TUŇÁKEM



Bulgur (bezlepková obilovina) v syrovém stavu	40-50 g
Tuňák ve vlastní šťávě	110-150 g
Rajče	100 g
Okurka	100 g
Paprika oranžová	100 g
Cibule červená	1 ks
Olivy černé bez pecky	20 g
Olivový olej	1 lžička
Sůl, pepř, bylinky, citrónová šťáva	dle chuti

#AťNejmeJenTěstovinyAkuskus

1. Bulgur uvaříme dle návodu a necháme trochu vychladnout.
2. Zeleninu pokrájíme na kousky a zamícháme do bulguru.
3. Přidáme i tuňáka pokapaného citrónovou šťávou, zakápneme olivovým olejem.
4. Doplňme olivy a dochutíme solí, pepřem a bylinkami (doporučuji čerstvou bazalku).

Tip: Msto tuňáka si můžeme uvařit dvě vejce na tvrdo.

KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA S CIZRNOU



Květák (nebo dýně)	250 g
Česnek	1 stroužek
Cibule	1 menší ks
Zeleninový nebo kuřecí vývar	250 ml
Olivový olej	2 lžičky
Brambory	160 g
sůl, pepř	dle chuti
Paprika uzená	1 lžička
Muškatový oříšek mletý	1 špetka
Cizrna vařená nebo sterilovaná	150 g

#KřemováPolévkaBezSmetany

1. Nejříve si přehřejeme troubu na 180 ° C a uděláme si marinádu na cizrnu. V misce smícháme 1 lžičku oleje, lžičku uzené papriky, špetku soli a pepře a přisypeme cizrnu a necháme alespoň 15 minut marinovat.
2. Mezitím si pokrájíme brambory, květák, cibuli a česnek na libovolné kousky.
3. Cizrnu poklademe na plech vyložený pečícím papírem a dáme do trouby péct na cca 30 minut do křupava.
4. V hrnci si rozpálíme lžičku oleje a orestujeme nejříve cibuli s česnekem. Pak přidáme květák s brambory, chvíli restujeme a pak podlijeme vývarem a vaříme do změknutí cca 20 minut. Pak vše důkladně rozmixujeme do hladka a dochutíme solí, pepřem a špetkou nastrouhaného muškátového oříšku.
5. Polévku podáváme posypanou pečenou cizrnou.

WRAP S HUMUSEM A VEJCEM



Kukuřičná / pšeničná celozrnná tortilla	1 ks
Lilek, cuketa, červená paprika	250 g
Cibule červená	1 menší
Olivový olej	1 lžička
Cizrnový humus / luštěninová pomazánka	2 lžíce
Vejce vařené	2 ks
Sůl, pepř, bylinky	dle chuti

#ObědNaCestuNeboDoPráce

1. Lilek a cuketu pokrájíme na tenké plátky, papriku na osminky a cibuli na kroužky.
2. Zeleninu smícháme, osolíme, opeříme, pokapeme olivovým olejem a důkladně promícháme. Můžeme přidat nasekané čerstvé bylinky. Pak zeleninu ogrilujeme na pánvi či na grilu.
3. Tortilu potřeme humusem a poklademe plátky vařených vajec. Zabalíme do wrapu.
4. Kdo chce, přidá ještě nějakou čerstvou zeleninku k tomu.

***Tip:** Místo vajec můžeme wrap připravit i s grilovaným kuřecím masem 100 g.*

VEČEŘE

BROKOLICOVÁ POLÉVKA S TOFU KRUTONKY

#VečereDo20Min



Brokolice	250 g
Cibule	1 ks
Česnek	1 stroužek
Olivový olej	2 lžičky
Tofu uzené nebo marinované	150 g
Brambory	140 g
Zeleninový vývar	500 ml
Sůl, pepř	dle chuti
Muškátový oříšek	špetka

1. V hrnci orestujeme nakrájenou cibuli a česnek na 1 čl oleje, po chvíli přidáme brokolici a pokrájené brambory, zalijeme vývarem a necháme vařit do změknutí brambor (cca 15-20 min).
2. Pak vše rozmixujeme a dochutíme.
3. Tofu pokrájené na kostičky opražíme na 1 čl oleje a posypeme polévkou.

Tip: Brokolici můžeme zaměnit za jakoukoli jinou zeleninu, světlý je také hrášek nebo pórek.

POLÉVKA MINESTRONE



Fazole červené nebo bílé (vařené nebo z konzervy)	150 g
Zelenina dle chuti (mrkev, cuketa, fazolky, kapusta, pórek, apod.)	200-300 g
Cibule	1 ks
Česnek	1 stroužek
Sůl, pepř	dle chuti
Olivový olej	1 lžička
Těstoviny žitné (nebo pohankové)	40 g
Rajčata drcená z konzervy	150 g
Koření (provens, paprika, bazalka)	dle chuti

ZELENINOVÝ SALÁT S VEJCEM



Vejece	2 ks
Listový salát (ledový, polníček, rukola, mix)	100 g
Červená cibule	1 malý ks
Ředkvičky	50 g
Cherry rajčata	100 g
Slunečnicová semínka	1 lžička
Citronová šťáva	1 lžička
Olivový olej	1 lžička
Dijonská hořčice	1 lžička
Sůl, pepř	dle chuti
Houska celozrnná (bezlepkové pečivo)	40-50 g

#ChutnáDětem!Dospělým

1. Na rozpálený olej přidáme cibulku, česnek a chvíli restujeme. Přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu a po chvíli restování zalijeme drcenými rajčaty a dolijeme vodou.
2. Vaříme cca 15-20 min a na poslední minutu přidáme propláchnuté fazole bez nálevu.
3. Dochutíme solí, pepřem a bylinkami.
4. Zvlášť si uvaříme těstoviny al dente dle návodu.
5. Těstoviny zamícháme do polévky.

Tip: Místo těstovin můžeme přikusovat k polévce 1 celozrnný toastový chléb.

#VyváženíSalát.JakMáBýt

1. Vejce uvaříme dle chuti natvrdo, naměkko či na hniličku.
2. Pak si připravíme krutony z pečiva, které pokrájíme na malé kostičky a opečeme na suchu na pánvi.
3. Pak si na pánvi ještě orestujeme slunečnicová semínka, aby se krásně rozvoněla.
4. Zálivku si připravíme rozmícháním lžičky olivového oleje, dijonské hořčice, citrónové šťávy, soli a pepře.
5. Listy salátu natrháme do mísy, přidáme pokrájená cherry rajčátka, ředkvičky a najemno pokrájenou červenou cibuli.
6. Zeleninu smícháme s dresinkem, posypeme krutony, semínky a na vrch poklademe rozkrojené vejce.

Tip: Vejce můžeme nahradit 150 g libového masa nebo tofu.

ČOČKOVÝ CHILLI SALÁT



Čočka zelená, černá nebo červená syrová	60 g
Olej sezamový	1 lžička
Chilli paprička	1 ks
Česnek	1 stroužek
Žampiony	100 g
Paprika červená	100 g
Sůl, pepř	dle chuti
Cibule	1 ks
Sójová omáčka	10 g
Uzené tofu nebo krutí šunka	100 g

#ČočkaJeSkvělá/DoSalátu

1. Čočku nejdříve propláchneme a dáme namočit do vody (ideálně přes noc).
2. Poté uvaříme do měkka, nikoli však do rozvaření.
3. Mezitím si pokrájíme najemno česnek, chilli papričku a na plátky červenou papriku, žampiony a cibuli.
4. Na sezamovém oleji nejdříve orestujeme cibuli, česnek a chilli papričku a pak přidáme papriku a žampiony.
5. Na závěr přidáme restovat na kostičky pokrájené uzené tofu nebo šunku.
6. Vše společně s čóčkou promícháme a dochutíme solí, pepřem, sójovou omáčkou, citrónovou šťávou.
7. Salát je výborný teplý i studený.

ZELENINOVÁ COTTAGE OMELETA



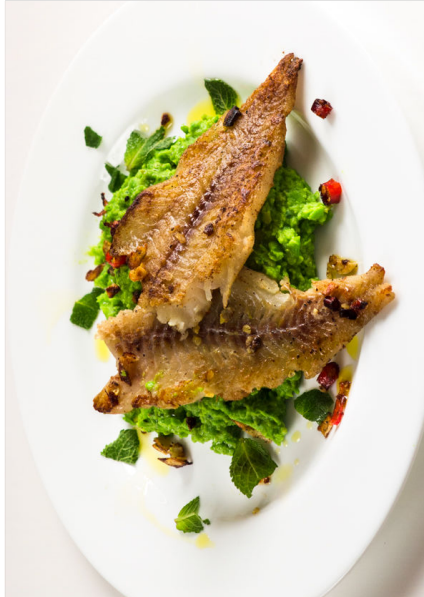
Vejce	2 ks
Cottage cheese (bez laktózy)	30 g
Brokolice	100 g
Hrášek	40 g
Špenát čerstvý	1 hrst
Máslo (bez laktózy)	1 lžička
Sůl, pepř	dle chuti
Čerstvé bylinky dle chuti (petrželka, pažitka)	1 hrstka
Vařené brambory	140 g
Kečup	1 lžíce

#VajickaToVždyJistí

1. Vejce rozšleháme se sýrem cottage v misce, dochutíme solí, pepřem a bylinkami.
2. Růžičky brokolice a hrášek krátce povaříme.
3. Na pánvi rozehřejeme máslo a orestujeme zeleninu, přidáme hrst špenátu a poté zalijeme našlehaným sýrovým vejcem po celé ploše pánve.
4. Omeletu opékáme po obou stranách.
5. Podáváme s vařenými brambory nebo s žitným (bezlepkovým) knackebrotem 3 ks.

Tip: Zeleninu můžete nahradit jakoukoli jinou, např. rajčaty, cuketou a paprikou.

RYBA S HRÁŠKOVÝM PYŘÉ



Ryba (losos nebo treska)	150 g
Hrášek mražený nebo čerstvý	250 g
Olivový olej	2 lžičky
Česnek	1 stroužek
Sůl, pepř, koření	dle chuti
Citrónová šťáva	2 lžice
Máta	pár lístků
Chili paprička nepovinná :)	1 malý kousek

1. Rybu nejdříve opláchneme a důkladně osušíme. Pokapeme polovinou citrónové šťávy, osolíme a opepříme.
2. Chili papričku a česnek pokrájíme na drobné kousky.
3. Hrášek krátce povaříme cca 3 minuty ve vroucí vodě a rozmixujeme společně se lžicí olivového oleje a čerstvou mátou.
4. Dochutíme lehce solí, pepřem a zbytkem citrónové šťávy. Na pánvi zprudka rozehřejeme lžici oleje a nejdříve krátce opečeme pokrájený česnek a chili papričku, pak vložíme na pánev rybu a opečeme z obou stran. Hotovou rybu poklademe na hráškové pyře a posypeme restovaným česnekem a chili papričkou.

Tp.: Rybu můžete nahradit libovým masem nebo opečeným tofu s mořskou řasou.

CELOZRNNÝ TOAST SE ŠUNKOU A SÝREM



Celozrný toastový (bezlepkový) chléb 2 plátky	50 g
Krůtí šunka 3 plátky	40 g
Eidam 30 % 2 plátky	30 g
Lučina Linie nebo bezlaktózový termizovaný sýr	30 g
Rajčata	100 g
Listový salát (rukola, polníček, mix salátů)	dle chuti

1. Pečivo opečeme v toastovači..
2. Pak pomazeme lučinou a obložíme šunkou a sýrem.
3. Poklademe pokrájenými rajčaty a listovým salátem.

Tp.: Šunku nahradíme dvěma plátky sýra.

#BezLepekUABezLaktózy

#TahleKlasikaNikdyNezklame

Vzorový jídelníček 1. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SVAČINY
PONDĚLÍ	100 g celozrnného pečiva namazat Florou + 2 plátky šunky 95 % + zelenina	150 g kuřecí prsa na oliv. oleji + sůl, pepř s bramborou kaší (200g brambory) zelenina	brokolicová polévka s tofu	cottage s ovocem a lžičkou medu
ÚTERÝ	150 g bílého jogurtu, + 50 g müsli + ovoce + lžička medu a skořice	tofu s rýží	tuňák ve vlastní šťávě + 2 vejce na tvrdo nakrájet + okurka, rajčata + citron + sůl	zakysané mléko neochucené + ovoce
STŘEDA	2 ks celozrnného toustu se šunkou a sýrem zapečeme + zelenina	kuřecí kus kus salát	omeleta (2 vejce) + šunka (2 plátky), sýrem (2 plátky), rajčaty a cibulkou (vše nakrájíme, zamícháme s vejci a osmahneme na oliv. oleji.)	jogurt + ovoce + ořechy
ČTVRTEK	Řecký jogurt + lžice borůvek (jiné ovoce) + mandle	150 g pečené krůtí stehno + 70 g těstoviny + zelenina	100 g losos + 200 g brambory + baby karotka	mozzarella light + rajčata + bazalka
PÁTEK	100 g celozrnného pečiva s florou light + 50 g olomoucké tvarůžky + zelenina	kuřecí celozrnná bageta 100 g rozkrojíme, namažeme máslem + gril. kuřecí kousky 100 g a zeleninu až 300 g + 2 plátky sýra	zeleninová polévka + 100 g celozrnné pečivo	ovoce 200 g
SOBOTA	2 až 3 ks míchaná vajíčka + celozrnné pečivo + zelenina	100 g hovězí steak + 200 g opečené brambory + okurkový salát	100 g hermelín nebo kozí sýr + 100 g celozrnné pečivo + zelenina	tvaroh nízkotučný 250 g + ovoce + lžička medu
NEDĚLE	Banánové palačinky (recept mezi snídaněmi)	150 g pečené kuře + 70 g rýže + rajčata	2 ks knackebrot + flora light + vajíčko na tvrdo + zelenina	müsli tyčinka + jogurt
POZNÁMKY	Podle chuti a surovin můžeme chody zopakovat i druhý den. Snídat a svačit můžeme klidně každý den to samé, pokud nám to vyhovuje.	Po obědě si můžete přidat kávu + vysokoprocenní čoko. Pozor, třeba latte už se považuje za dezert.	Po večeři si můžete přidat druhou večeři podle hladu a potřeby kalorií.	Podle hladu a potřeby kalorií si přidáme nebo ubereme svačiny

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

maso

šunka 95 %

550 g kuřecí prsa

150 g krůtí stehno

100 g hovězí

300 g tofu

přílohy

400 g žitný chléb
celozrnná bageta

800 g brambory

müsli bez cukru (emco),
ovesné vločky jemné
rýže basmati
kus kus celozrnný
vejce 10 ks
těstoviny, knäckebrot
celozrnný toast

ovoce

100 až 200 g na každý den

citrón

banán

borůvky, pomeranč

jablko, mandarinky

zelenina

na každý den 400 g

brokolice 250 g

cibule 2 ks, česnek

okurky, rajčata, papriky,
kedluben, ředkvičky ...

mix zeleniny na vývar 2x

mléčné výrobky

Flora Light
olomoucké tvarůžky

bílý jogurt 4x
cottage

kefir neochucený,
tvaroh nízkotučný
sýr Leerdammer Lightlife
mléko / rostlinné mléko

řecký jogurt Milko,
hermelín Figura
mozzarella Light

nápoje

-
-
-
-
-

ryby

tuňák ve vl. šťávě

100 g losos

Další

olivový olej, kokosový olej,
sojovka

sůl, pepř, med, skořice,
čekankový sirup

muškát. oříšek, bazalka

kypř. prášek bez fosfátů

kešu, mandle, vlašské ořechy

špaldová mouka

Poznámky

- ☐ + müsli tyčinka bez cukru a polevy - Emco, Raw energy, bio z DM, Low carb, Tekmar, Barebells
- ☐ u bílého jogurtu vybírejte z nabídky ty s co nejvíce bílkovinami a nejméně cukru, ideálně bio
- ☐ Bio kvalita je dobrá i u zeleniny (nebo ze zahrádky), vejčička domácí nebo od šťastných slepiček

Vzorový jídelníček 2. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ	Jogurt s vločkami, ořechy a ovocem	kuřecí prsa na špenátu s bramborovou kaší	brokolicová polévka s tofu krutony	okurkový cottage / banán
ÚTERÝ	sýrové francouzské toasty	tofu s rýží	ryba s hráškovým pyré	jogurt s ovocem / rajčatový salát
STŘEDA	čokoládovo ovesná kaše	kuřecí kus kus salát	celozrnný toast se šunkou a sýrem	zelenina / ochucený tvaroh
ČTVRTEK	chléb s lučinou a šunkou	wrap s hummusem a vejcem	polévka minestrone s těstovinou	ovocný shake / hummus s mrkví
PÁTEK	toasty s banánem a arašídovým máslem	kuřecí bageta	čočkový chili salát s tofu	obložený knackebrot s šunkou / jogurt
SOBOTA	míchaná vejce s pečivem	bulgurový salát s tuňákem	zeleninový salát s vejcem	ovoce / avokádovo - sýrový toast
NEDĚLE	Ovocný chia tvaroh s knackebrotem	šunkové rolky s lučinou	zeleninová cottage omeleta	šunkové rolky / jahody s ricottou
POZNÁMKY	recepty k jídelníčku najdete mezi Recepty k jídelníčku :)	množství si upravte dle vlastních hodnot a pokynů v části "Co jíst"	podle hladu a potřeba kalorií přidejte nebo uberte slačiny	jako druhou večeři zařaďte ideálně pár mandlí nebo bílý jogurt

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

přílohy

ovoce

zelenina

mléčné výrobky

nápoje

ryby

Další

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Vzorový jídelníček 3. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SVAČINY
PONDĚLÍ	Jogurt s müsli a ovocem	Volské oko na špenátu s kaší	pórková polévka s tofu krutonky	hrst ořechů / banán
ÚTERÝ	francouzské toasty na sladko s jogurtem	tofu s rýžovými nudlemi	Kuřecí prsa s hráškovým pyré	jogurt s ovocem / zelenina dle chuti
STŘEDA	čokoládovo kuskusová kaše	kuskus salát s tofu	celozrnný toast se sýrem	zelenina / ochucený tvaroh
ČTVRTEK	chléb s lučinou a sýrem	wrap s humusem a grilovanými kuřetem	polévka minestrone s pečivem	kefír / tvaroh
PÁTEK	snídaňové smoothie	bageta se sýrem a uzeným tofu	čočkový chili salát s šunkou	obložený knackebrot s šunkou / proteinová tyčinka
SOBOTA	míchaná vejce s pečivem	bulgurový salát s vejcem	zeleninový salát s masem	ovoce / rajčata s mozzarellou
NEDĚLE	Ovocný chia tvaroh s vločkami	dýňová polévka s cizrnou	zeleninová cottage omeleta	sýrové rolky / jahody s ricottou a čokoládou
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

přílohy

ovoce

zelenina

mléčné výrobky

nápoje

ryby

Další

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Vzorový jídelníček 4. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	svačiny
PONDĚLÍ	vafle s jogurtem a ovocem	Losos s bramborovou kaší	cuketový nákyp	chléb s ředkvičkovou pomazánkou
ÚTERÝ	cottage s chlebem a rajčaty	Rizoto	Sekaná s bramborovou kaší	tvářoh s rýžovým chlebičkem a ovocem
STŘEDA	ovesná kaše s ovocem	panenka v houbové omáčce, batátové hranolky	salát s játry, fiky a ořechy	chléb s tvarůžky a zeleninou
ČTVRTEK	volské oko, fazole, chléb a zelenina	Rýžový nákyp	krůtí prsa + tvarohový naan	vanilkový pudink
PÁTEK	tvářohové palačinky	hovězí burger	Rýžové nudle s krevetami	celozrnný rohlík se šunkou a rajčaty
SOBOTA	paštika s grahamovým rohlíkem a zeleninou	Segedínský guláš s ovesným knedlíkem	Čína s rýží	tvářoh s ovocem
NEDĚLE	granola s jogurtem a ovocem	Boloňské špagety	Tuňákové burrito	knackebrot se zeleninou
POZNÁMKY	recepty z kuchařky FIT bez DIET	https://www.bajolafit.cz/eshop/kucharka-fit-bez-diet/	Slevový kód na tištěnou kuchařku "vyzvasarka"	K zakoupení samostatného programu Letní výzva 2024 kuchařka jako dárek.

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Můj jídelníček - plán 5. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SVAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Můj jídelníček - plán 6. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDELE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Můj jídelníček - plán 7. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDELE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Můj jídelníček - plán 8. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SPAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

přílohy

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ovoce

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

zelenina

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

mléčné výrobky

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

nápoje

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ryby

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Další

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Můj jídelníček - plán 1. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

přílohy

ovoce

zelenina

mléčné výrobky

nápoje

ryby

Další

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Můj jídelníček - plán 10. týden

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE	SLAČINY
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				
POZNÁMKY				

NÁKUPNÍ SEZNAM

co budu vařit

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

maso

přílohy

ovoce

zelenina

mléčné výrobky

nápoje

ryby

Další

Poznámky

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

The background of the image is a soft, pink watercolor wash. It features delicate, flowing patterns of light pink and white, creating a dreamy, ethereal effect. Scattered throughout the pink areas are fine, golden glitter particles, adding a touch of sparkle and elegance. The overall composition is balanced and visually appealing, with the text centered in the middle.

cvicenissarkou.cz

