



www.fitkouc.com

Jídelníček

vzorový (3081 kcal/den)





Jídelníček vzorový

Informace:



Dobrý den/ahoj,

nastavení stravovacího režimu odpovídá požadavkům pro úpravu tělesné hmotnosti schválených odborníky v oblasti nutriční prevence. Aby váš nutriční plán mohl v praxi vhodně posloužit k vámi zvolené změně životního stylu, je tu pro vás k dispozici několik následujících instrukcí a praktických doporučení.

Instrukce a doporučení:



Zajistěte vašemu organismu dostatek klidného a posilujícího spánku (ideálně alespoň 7 hodin). Vytvořte si takové podmínky, abyste spali ve tmě, nikoliv při svitu pouličního nebo domácího lokálního osvětlení, např. lampičky, při blikání různých kontrolky apod. Je to důležité, organismus a jeho hormony na to reagují. Doporučil bych si pořídit brýle, které blokují modré světlo nebo dvě hodiny před spánkem nepozorovat televizor nebo telefon. Modré světlo brání tvorbě melatoninu (spánkového hormonu). Špatná kvalita spánku může vést ke zvýšenému pocitu hladu a následné konzumaci.



Alespoň do 30 minut po probuzení dopřejte vašemu tělu přísun tekutin, nejlépe ve formě čisté vody třeba s citronem. Zároveň si nachystejte snídani. Snažte se takto zahájit váš každý den, a to bez ohledu na to v kolik hodin jste se po spánku probudili. V případě, že pracujete ve vícesměnném režimu, tak může být čas probuzení klidně v poledne nebo třeba k večeru. Poslední jídlo dne konzumujte zhruba 2-3 hodiny před spánkem. Snažte se o pravidelnost v konzumaci s přibližně podobnými časovými rozestupy mezi jednotlivými jídly. Nevynechávejte snídani ani jiné jídlo z pěti chodů za den uvedených v nutričním plánu.



Jídla, která máte v jídelníčku k dispozici, mezi sebou různě kombinujte, protože pestrost stravy je jedním z důležitých faktorů zdravého životního stylu.



Při nákupu a přípravě jídel dodržujte skladbu a množství surovin uvedených v jídelníčku. Neupravujte si jídla vynecháním nebo přidáním dalších surovin, pokud to není v jídelníčku vyloženo u daného jídla uvedeno. Při nákupu se orientujte pokud možno na potraviny z domácího chovu, stejně jako ovoce a zeleninu vypěstovanou doma nebo na farmě. Snažte se kupovat vše čerstvé před lhůtou expirace a dodržujte výrobcem předepsané podmínky pro skladování potravin.



Jídelníček neobsahuje potraviny jako sladkosti, bonbóny, cukrovinky, sladké a slané sušenky, dále slazené, energetické, iontové nápoje a alkohol. Proto tyto potraviny v praxi také nekonzumujte nebo se o to alespoň snažme.



Pokud není v nutričním plánu výslovně uvedeno jinak, pak je zde hmotnost všech potravin uvedena v syrovém tepelně nezpracovaném stavu, což se týká hlavně surovin jako je maso, ryby, rýže, bulgur, jáhly, quinoa, amarant, vločky, brambory, těstoviny, luštěniny. Brambory je vhodné vařit ve slupce a těstoviny pouze tak dlouho, aby byly „Na skus“, tedy „Al dente“. Pokud je mezi předepsanými potravinami banán, pak preferujte spíše méně zralý, nikoliv přezrálý kus.



Pokud byste měli pocit, že i přes konzumaci jídel dle jídelníčku máte chuť na další přídavek, pak si ho v klidu dopřejte. Jen pro vaši orientaci, oficiálně doporučená běžná denní dávka zeleniny pro dospělého se pohybuje kolem (450–500) g/den. V případě ovoce se jedná o (200–250) g/den, takže mějte tyto hodnoty vždy na paměti.



Obrázky jídel jsou pouze ilustrační



Informace:



Pokud je mezi potravinami uvedeno celozrnné pečivo, pak je dobré vědět, že se peče z celozrnné mouky, tedy z mouky, která je připravena mletím celého obilného zrna (ať už žitného, pšeničného nebo jiného) včetně obalu (otruby) a klíčku. Aby pečivo mohlo být označeno jako celozrnné, musí obsahovat nejméně 80 % hmotnostních celozrnných výrobků z celkové hmotnosti. Celozrnné pečivo neobsahuje žádné semena ani ořechy, ty se vyskytují u tzv. vícezrnného pečiva, takže pozor na záměnu pojmů! Grahamové pečivo se vyrábí z grahamové mouky, do které jsou navíc přidány mleté otruby (vnější obal zrna). Podíl grahamové mouky by měl být nejméně 30 %.



Tuky vhodné a v jídelníčku uvedené pro tepelnou úpravu potravin jsou olivový olej a přepuštěné máslo Ghee. Tuky vhodné a v nutričním plánu uvedené pro úpravu potravin ve studené kuchyni jsou extra panenské oleje – olivový, lněný, konopný a máslo.

Pokud nemáte k dispozici konkrétní značku potravinového výrobku uvedeného v nutričním plánu, použijte jinou, jedná se o příklady.



Recepty a jednotlivé ingredience libovolně dochuťte bylinkami, kořením pokud na ně nemáte alergii. V případě, že máte alergii na některou z uvedených potravin, nekonzumujte ji, stejně tak v případě, že trpíte alergickou reakcí na pomocné ingredience (bazalka, skořice, rozmarýn, oregano, chilli, libeček, paprika, pepř), nekonzumujte je ani v případě že se v stravovacím režimu vyskytnou jako "Pomocné ingredience". Sůl používejte pouze v případech, kdy je to v nutričním plánu výslovně uvedeno.



Průběžně během dne doplňujte tekutiny, především čistou vodu z vodovodu. Pokud to situace umožňuje, pijte před jídlem. Orientačně si můžete váš denní příjem tekutin spočítat jako: tělesná hmotnost (kg) x 0,03 = objem tekutin (litry) / den. Tento výpočet nezahrnuje potřebu doplnění tekutin vlivem pohybové a sportovní aktivity.



A na závěr ještě pár následujících zásad platných pro tepelné zpracování a udržení vysoké nutriční hodnoty potravin. Nutriční hodnoty bílkovin se výrazně snižuje: opětovným ohřevem pokrmu přípravou v Papinově hrnci přípravou v mikrovlnné troubě povrchovým použitím chemických látek např. při nakládání (sůl a koření). Všechna výše uvedená doporučení a jejich použití v praxi vám ulehčí cestu k vašemu cíli. Přejeme vám, ať vám ke zdárnému dosažení cíle nutriční plán dobře poslouží. V případě potřeby dalších informací mě neváhejte kontaktovat.

JAK PRAKTIKOVAT JÍDELNÍČEK

Tento jídelníček byl zpracován jako vzorový. Nebudou na každého z vás sedět makra, ale tyto recepty jsou jako odrazový můstek. Za den sněste 4-5 jídel, z toho si ideálně 2-3 vyberte z těchto zdravějších variant. Budete se poté cítit lépe a dosáhnete svých výsledků, o které usilujete, protože tyto živiny jsou pro tělo mnohem lepší než jiné. Je to jako s autem, jestli tankujete kvalitní nebo nekvalitní benzín.



DALŠÍ POKYNY



Pokud pro Vás na začátku bude množství jídla příliš velké, nesnate se ho sníst "na sílu". Klidně v prvních týdnech snižte porce na přílohách a postupně zvyšujte, až se dostanete na předepsané množství. Velké skoky v jídelníčku by mohly způsobit zbytečné zdravotní problémy.



Snídaně

Varianta A



Ovesno-jogurtová kaše s ovocem **703** kcal

5 minut

Postup přípravy:

Vločky nasypete do misky, zalijte jogurtem a přidejte pokrájené jahody. Na závěr podrťte několik ořechů a vysypte do misky. V případě, že vločky pomalu měknou nebo se Vám zdá, že jídlo má příliš hustou konzistenci, přilijte trochu převařené vody. Přidejte med.

Další ingredience:

skořice

INGREDIENCE:

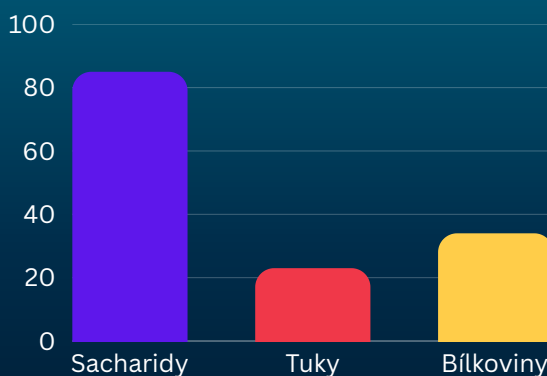
230 g jogurt Skyr Pilos

10 ks ořechy vlašské

50 g ovesné vločky

9 ks jahody zahradní (117 g)

1 PL med (10 g)



Varianta B



Cottage sýr s pestem, zeleninou a pečivem **702** kcal

5 minut

Postup přípravy:

Do cottage cheese vmíchejte pesto. Směs rovnoměrně naneste na pečivo. Konzumujte spolu s nakrájenou zeleninou. Přidejte libovolné bylinky a koření.

Další ingredience:

bylinky (kurkuma, medvědí česnek, bazalka), koření, pažitka

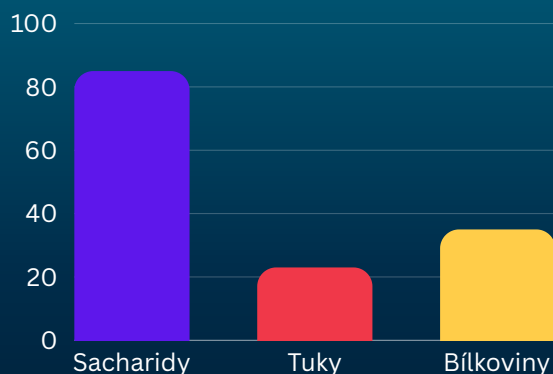
INGREDIENCE:

3 x kus rohlík grahamový

1 x balení cottage cheese bílý (150 g)

1 a ½ PL pesto bazalkové (15 g)

5 ks ředkvička





Snídaně

Variantha C



Ham and eggs

685 kcal



15 minut

Postup přípravy:

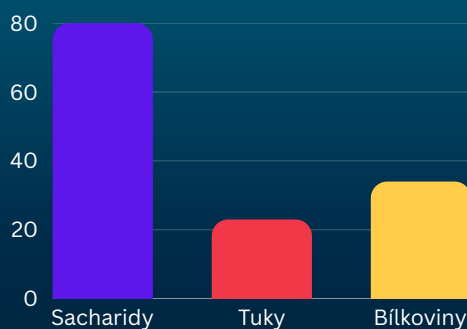
Šunku nakrájejte na tenčí plátky. Na rozehřátém oleji opečte plátky šunky, do mezer mezi nimi rozbijte čerstvá vejce tak, aby zůstala v celku, osolte a pečte, dokud bílky vajec neztuhnou (žloutky zůstanou tekuté). Opečenou šunku s vejci dejte na teplý talíř pomocí lopatky, posypte nakrájenou zeleninou a petrželkou. Konzumujte s pečivem.

INGREDIENCE:

1 x kus bageta celozrnná (120 g)
4 x plátek vepřová šunka
1 ks slepičí vejce
1 ČL řepkový olej (5 ml)
1 ks paprika

Další ingredience:

petrželka, pepř, zeleninová sůl





Svačiny

Varianta A



Řecký jogurt, banán

359 kcal



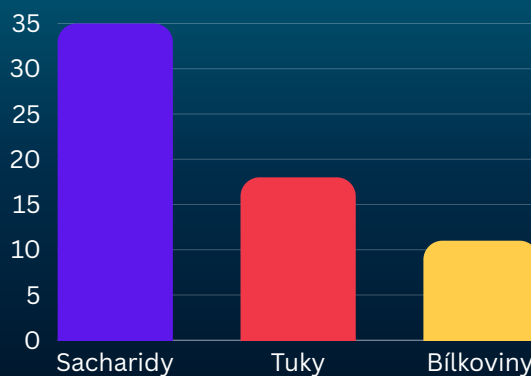
1 minut

Postup přípravy:

Nakrájený banán dejte do bílého řeckého jogurtu.

INGREDIENCE:

- 1 balení řecký jogurt (140 g)
- 1 ks banány



Varianta B



Tvarohová pěna

312 kcal



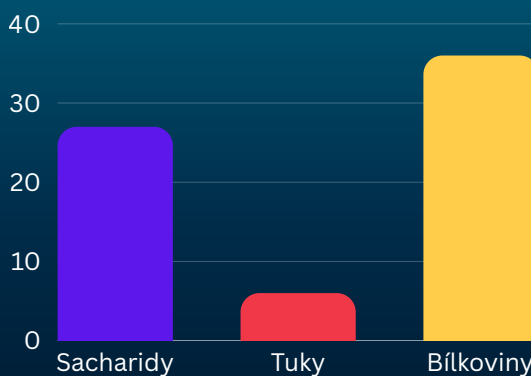
5 minut

Postup přípravy:

Všechny ingredience vložte do mixéru a pomixujte, přidejte vodu podle potřeby.

INGREDIENCE:

- 200 g tvaroh polotučný
- 150 g jahody zahradní
- 1 PL med včelí (10g)





Svačiny

Varianta C



Bageta se šunkou

289 kcal



5 minut

Postup přípravy:

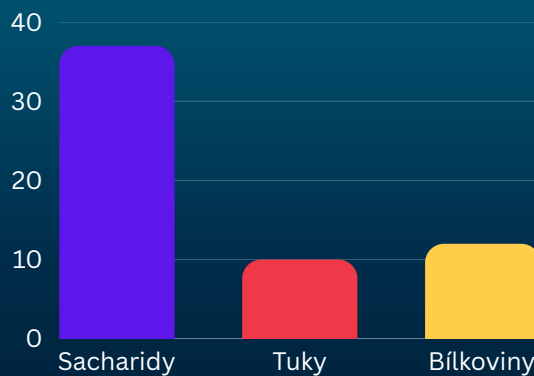
Bagetu překrojte na polovinu, naneste trošku másla, plátek šunky a libovolnou zeleninu.

další INGREDIENCE:

- libovolná zelenina

INGREDIENCE:

- ½ x kus bageta celozrnná (60 g)
- 1 PL živočišné máslo (10 g)
- 2 x plátek krůtí šunka





Obědy



Varianta A



Těstoviny s houbovou omáčkou

897 kcal



20 minut

Postup přípravy:

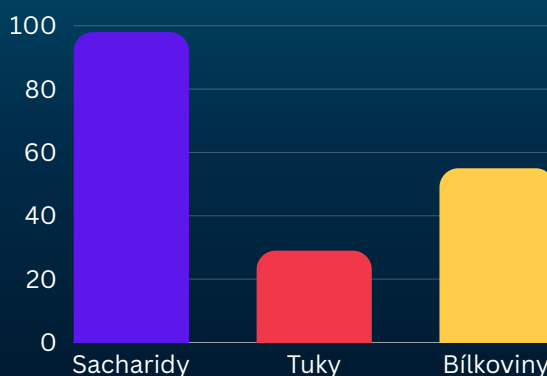
Těstoviny uvařte podle návodu na obalu. Mezitím si nakrájejte houby na menší kousky. Na pánvi si zahřejte smetanu a přidejte prolisovaný česnek. Osolte, opepřete, případně dle chuti přidejte sójovou omáčku. Následně přidejte nakrájené houby a vařte na mírném plameni asi 10 minut. Omáčku smíchejte s porcí těstovin a navrch dejte cottage cheese.

INGREDIENCE:

- 110 g špaldové těstoviny
- 1 a ½ x balení cottage cheese (270 g)
- 9 PL sójová smetana (90 g)
- 185 g žampiony
- 2 stroužek česnek

Další ingredience:

sůl, pepř, sojová omáčka



Varianta B



Krůtí maso s tarhoňou

754 kcal



20 minut

Postup přípravy:

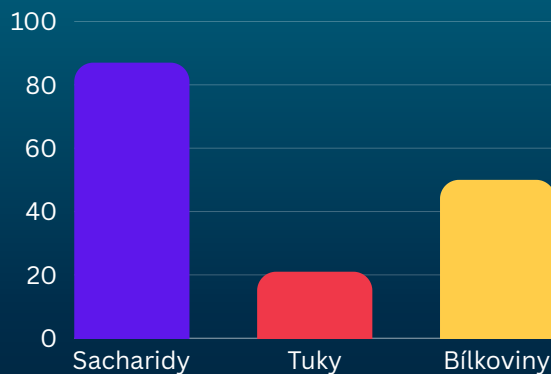
Maso dejte na rozehřátou pánev s řepkovým olejem a opečte z obou stran. Tarhoňu připravte dle receptu. Přidejte nakrájené avokádo a libovolnou zeleninu.

Další ingredience:

pepř, sůl, zeleninová obloha, bylinky, zelenina dle vlastní chuti

INGREDIENCE:

- 5 a ½ x větší naběračka tarhoňa (vařená) (330 g)
- 155 g krůtí prsa bez kosti
- 2 ČL řepkový olej (10 g)
- 6 ČL avokádo (60 g)





Obědy

Variantha C



Pstruh s bramborem

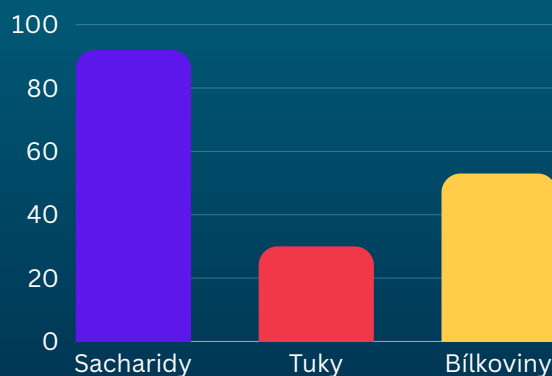
872 kcal



45 minut

Postup přípravy:

Pstruha omyjte a osušte. Z každé strany ji osolte a okořeňte pepřem, případně kořením na ryby. Vložte ji do zapékací skleněné misky (jenské sklo). Pstruha nařízněte a dovnitř vložte několik plátků citronu, petrželky, másla a tymiánu. Několik plátků citronu si nechte i navrch a přidejte nakrájené plátky česneku. Pečte ve vyhřáté troubě asi při 180 °C přibližně 30 min. Brambory oloupejte, nakrájejte a vařte alespoň 20 minut. Konzumujte společně se zeleninou.



Další ingredience:

petrželová nať, tymián, koření, libovolná zelenina

INGREDIENCE:

- 6 x větší naběračka brambory pozdní (360 g)
- 235 g pstruh atlantský
- 2 PL živočišné máslo (20 g)
- 1 a ½ kus citróny
- 1 stroužek česnek



Svačiny

Varianta A



Cottage s pečivem

310 kcal

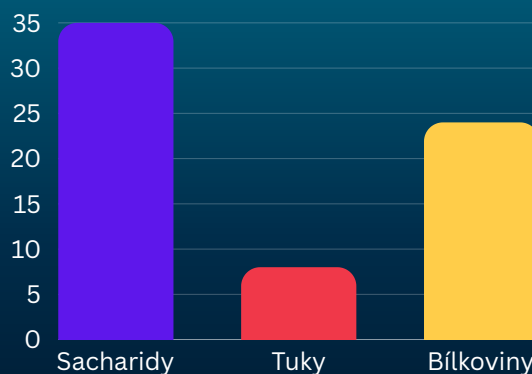
1 minut

Postup přípravy:

Cottage konzumujte s chlebem a rajčaty.

INGREDIENCE:

- 150 g cottage cheese
- 1 x krajíc chléb celozrnný žitný (ideálně kváskový)
- (50 g)
- 2 ks rajčata (150 g)



Varianta B



Korbáčky s pečivem a ořechy

321 kcal

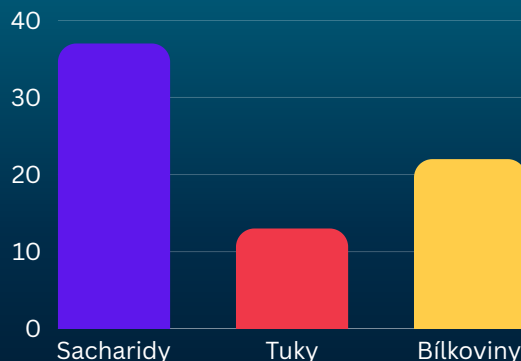
1 minut

Postup přípravy:

Korbáčky konzumujte s pečivem a ořechy.

INGREDIENCE:

- 55 g sýr korbáčik uzený Kora
- 1 x krajíc chléb celozrnný žitný (ideálně kváskový)
- (50 g)
- 5 ks ořechy vlašské





Svačiny

Varianť A



Banánovo-jahodový nápoj

350 kcal



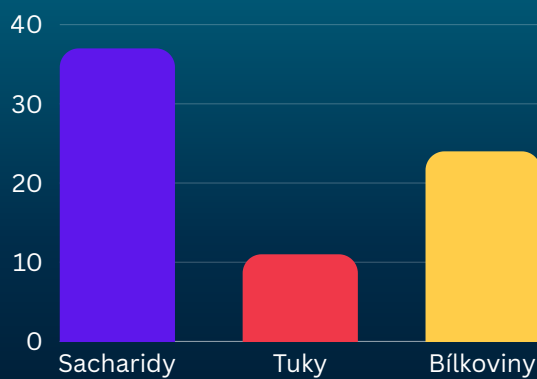
5 minut

Postup přípravy:

Ovoce spolu s mlékem rozmixujte a nápoj vypijte.

INGREDIENCE:

- 2 a ½ dl mléko polotučné (250 ml)
- 1 střední kus banány
- 20 g 100% Whey Protein
- 50 g mražené jahody





Večeře

Varianta A



Brokolice se šunkou a sýrem

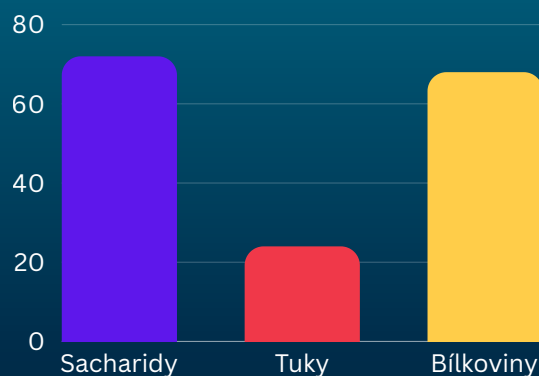
795 kcal



30 minut

Postup přípravy:

Brokolici rozdělte na malé růžičky. Na rozpáleném oleji na pánvi opražte na kostičky nakrájenou šunku. Přidejte růžičky brokolice a restujte asi minutu. Podlijte vodou asi do poloviny a okořeňte. Duste asi 15 minut. Mezitím si podle návodu na obalu uvařte těstoviny. Na konci odlijte asi polovinu vývaru a navrch nastrouhejte sýr. Podávejte spolu s těstovinami.



Další ingredience:

sůl, pepř, bazalka, provensálské bylinky

INGREDIENCE:

- 95 g těstoviny celozrnné (nevařené)
- 80 g tvrdý sýr 20 %
- 6 x plátek drůbeží šunka
- 2 ČL řepkový olej (10 g)
- 155 g brokolice



Večeře

Varianta B



Celozrnný kuskus s tuňákem

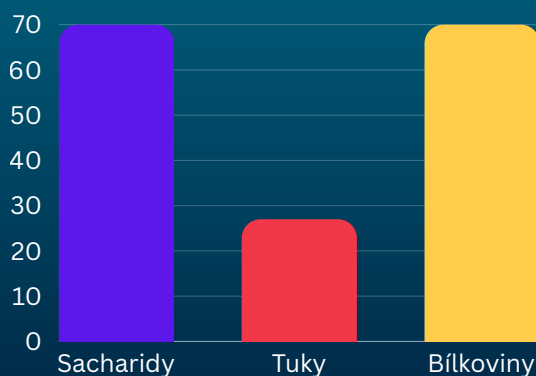
816 kcal



10 minut

Postup přípravy:

Kuskus dejte do misky a zalijte vroucí vodou (ať je celý ponořen). Misku přikryjte a nechte 5 minut odstát. Mezitím si omyjte a nakrájejte pórek. Osmažte ho na pánvi na oleji spolu s překrojenými cherry rajčaty. Když se budou rajčata rozpadat, přidejte směs spolu s tuňákem ke kuskusu a dochuťte solí, černým mletým pepřem a bylinkami.



Další ingredience:

sůl, pepř, bazalka

INGREDIENCE:

- 85 g celozrnný kuskus (nevařený)
- 2x konzerva tuňák ve vlastní šťávě (240 g)
- 4 a ½ ČL řepkový olej (22.5 g)
- ½ pórek
- 9 ks cherry rajčata



Večeře

Varianta C



Tortilla s kuřecím masem

790 kcal



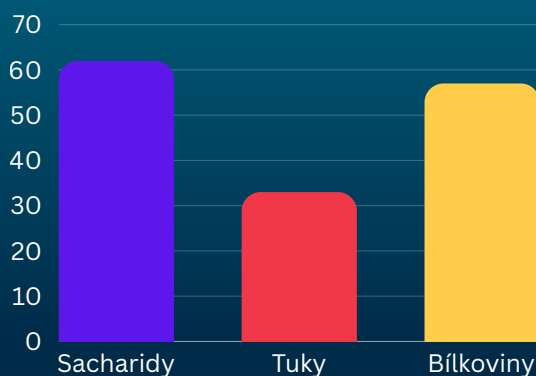
20 minut

Postup přípravy:

Na rozehřátě pánvi na kapce řepkového oleje orestujte kuřecí prsa z obou stran. Tortillu namažte dipem z řeckého jogurtu ochuceným bylinkami. Přidejte sterilovanou kukuřici a plátek čedaru na 1 ks tortilly. Tortillu opečte na suché pánvi, aby se ohřála. Pozor, ať ji tam nenecháte dlouho. Konzumujte s libovolnou zeleninou .

INGREDIENCE:

- 2 ks tortilla celozrnná
- 120 g kuřecí prsa bez kostí
- 30 g sýr čedar, 50 % t. v. s.
- 10 ml řepkový olej
- 50 g řecký jogurt
- 30 g kukuřice



Další ingredience:

sůl, majoránka, italské bylinky, oregano, libovolná zelenina



Informace:

Další pokyny:



Vitamíny a minerály

V současné době je v běžné stravě téměř nemožné přijmout vitamíny v dostatečném množství. Úplným základem je vitamín C, vitamín D, hořčík, zinek a omega 3.



Protein

Druhým smysluplným suplementem je protein. Je vhodné jej užívat po každém tréninku.

Optimální množství je přibližně 30 g. Protein je obsažen v několika variantách rychlých jídel v jídelníčku, takže je ho možné využít, když si nebudeš stíhat uvařit některé z jídel.



Ostatní

Na trhu je nespočet dalších suplementů. Z pohledu mého nejsou nijak zvlášť důležité. Pokud se do nich rozhodnete investovat, doporučuju nakopávač, nebo kreatin. Co se týče různých spalovačů, či BCAA, jsou to jen vyhozené peníze.



Míry:

**Zde si každý týden запиšte míry, jak
jste se posunul**

Týden	Váha (kg)	Prsa (cm)	Pas (cm)	Hýždě (cm)	stehno (cm)

Týden - zapisujete kolikátý týden se měříte

Váha - zapisujete aktuální váhu v tom týdnu

Prsa - měřeno krejčovským metrem nad
bradavkami

Pas - měřeno přes pupík

Hýždě - měřeno v “nejvyšším bodě” hýždí

Stehno - měřeno 10 cm nad kolenem



vzorový jídelníček



Děkuji za důvěru a budu rád za
zpětnou vazbu či recenzi zde:



Google recenze



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM