

Tak rozdělit hubnoucí JÍDELNÍČEK NA **na 6400Kj** v 5 porcích denně

Snídaně - 1200Kj



Oběd - 2400 kj



Sváča I. - 800 kj

Sváča II. - 800 kj



Večeře - 1200 kj



www.pavlatomaskova.cz

Vysvětlivky

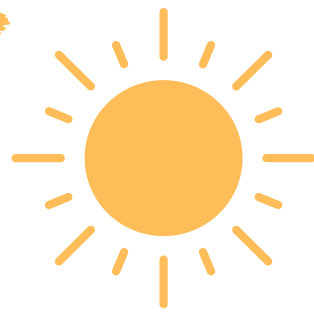
1 SLOŽKA = 400Kj (100 Kcal)

MAKROŽIVIN a to jsou: bílkoviny, sacharidy, tuky

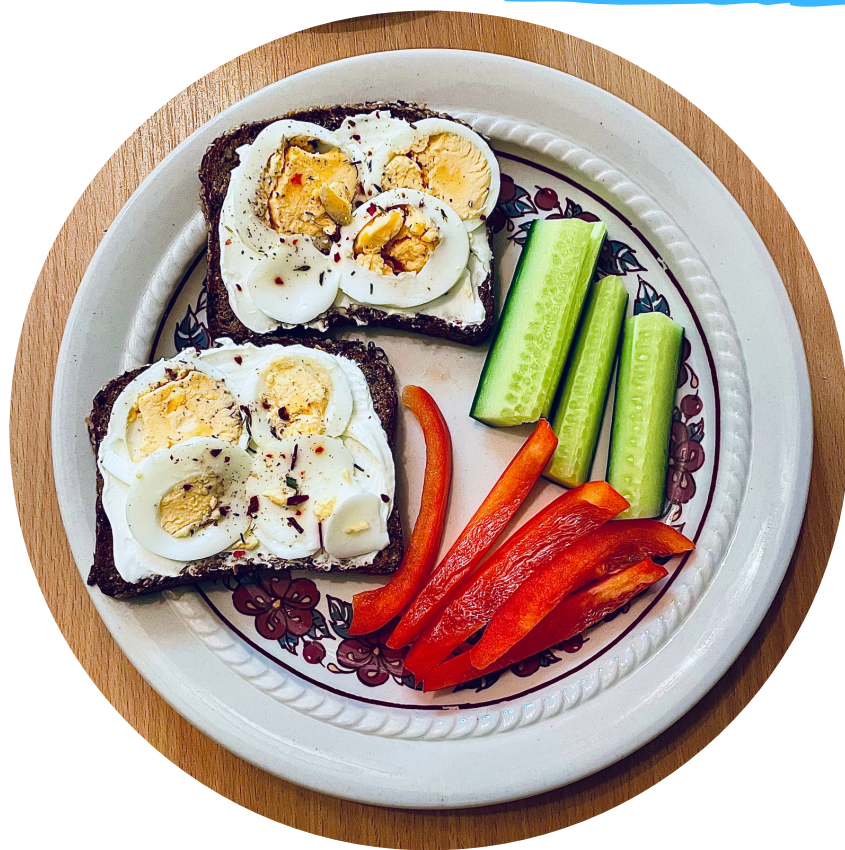
ZKRATKY V JÍDELNÍČKU

- Bílkovinná složka = BS
- Sacharidová složka = SS
- Složka tuku = TS (ST)

Snídaně 1200Kj



Protein chléb s vejcem, žervé, zeleninka



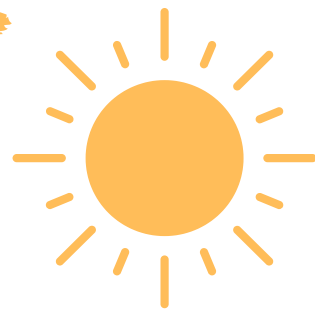
Suroviny

- 2ks proteinový chléb (Lidl) - 600Kj = 1,5 sacharidové složky
- 1ks vejce, 400Kj = 1 bílkovinná složka
- 25g žervé, 200Kj = 0,5 bílkovinné složky

Alternativa

- proteinový chléb = žitný chléb, celozrnné pečivo, bezlepkové pečivo
- vejce = sýr 20-30%, šunka vysoko %, hermelín figura, tofu ochucené
- žervé = lučina linie, žervé protein, hummus

1. Svačina 800Kj



Pečený tvaroh s ovesnými vločkami, borůvky a jahody



Recept

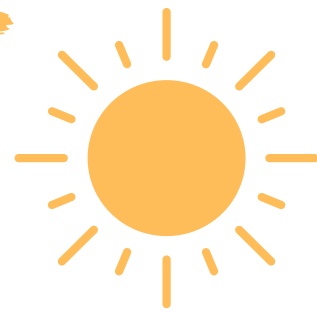
Na 2 porce

- 250g nízkotučný tvaroh = 2BS
- 1 vejce = 1BS
- 3 lžičky Erythritolu (sladidlo ale nemusí být)
- 4-5ks jahod (dala jsem mražené) = SS
- 6-8ks borůvek (dala jsem čerstvé) = SS
- 2 čajové lžičky oves. vloček = 0,5SS

Postup:

Smíchat tvaroh s vejcem a sladidlem, do mističky dát naspod jahody, posypat vločkama a zalít tvarohovou směsí, navrch posypat borůvkama a péct na 190C cca 50min. Já použila maličké zapékačké misky z Pepca, jedna vyjde krásně na 1porci.

Oběd 2400Kj



Kuřecí v jogurtové marinádě, pečená zelenina s brambory



Suroviny

- 150g kuřecích prsou - 600Kj = 1,5BS
- 1ks jogurt do 3% tuku - 200KJ = 1BS
- Sůl, sušený česnek, paprika sladká,
TIP: koření od firmy sonnentor
- 325 g brambory - 400Kj = 2,5SS
- 3 ks mrkve - zeleninu nepočítám do energie
- 10g olej - 400Kj = 1ST

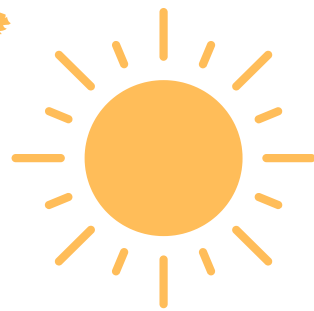
Postup:

Smíchej koření s 1/2 ks jogurtu a nalož do této směsi kuřecí prsíčka aspoň na 30min., nejlépe přes noc. Namarinované kuře upeč v troubě na pečícím papíru anebo orestuj na pánvi/grilu. Brambory a mrkev omyj, nakrájej a dej do pekáčku s pečícím papírem, osol a pokapej je olejem a peč cca 30-40min na 180°C. Maso a brambory s mrkví servíruj navíc se zbylým čerstvým jogurtem jako dip. Přidej čerstvou zeleninu dle chuti.

Alternativa

Krůtí maso, batáty,
jiná zelenina: kapie, lilek, cuketa,

11. Svačina 800Kj



Čerstvé maliny, protein tyčinka arašídová příchuť



Suroviny

- Maliny čerstvé - 200Kj = 0,5SS
- 1ks protein tyčka s příchutí arašídů (Lidl) - 600Kj = 1,5BS

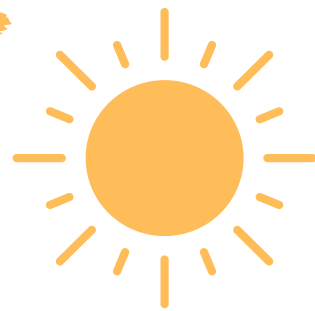
Alternativa

- Maliny = jiné ovoce: borůvky, jablko, banán, pomeranč
- Protein tyčka = jiný zdroj bílkovin: tvaroh, jogurt, kefir, protein tyčka bez příchuti (Lidl)

Můj tip:

Ke svačině, ale i ke všem ostatním pokrmům, kombinujte suroviny tak, aby zahrnovaly všechny složky makroživin, tzn. nedávejte si jen samotný jogurt, ale přidejte např. ovoce. A naopak: nedávejte si jen ovoce, ale přidejte jogurt. Potom máte vyvážené jídlo a hubnutí jde krásně a s chutí.

Večeře 1200Kj



**Grilovaný hermelín figura,
zeleninový salát, křehký chléb**



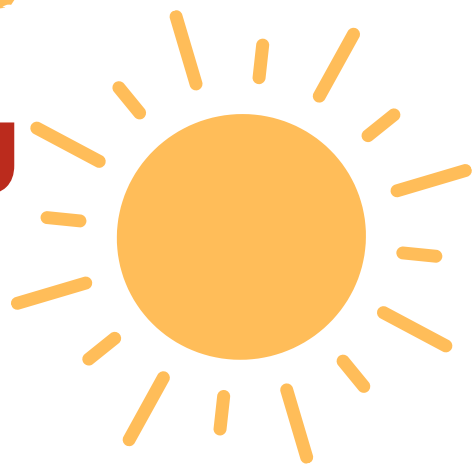
Suroviny

- 1ks hermelín figura (Lidl) -1000Kj = 2,5 BS
Hermelín opeč na pánvi z obou stran)
- 1ks křehký chléb (knuspi) - 100Kj = 0,25 SS
- 13g žervé, 100Kj = 0,25BS
- 250-300g zeleninový salát dle chuti, můžete přidat pár borůvek a balsamiko

Alternativa

- **Hermelín figura**= kuřecí/krůtí/hovězí maso, vejce, tuňák/ jiná ryba, sušená šunka

ZHUBNI SE MNOU 5 KG ZA 30 DNŮ!



*Plavková výzva s
přístupem na 1 rok!*

Co všechno získáš:

- Nové redukční jídelníčky
- Moje podpora během 30ti dnů
- Návod krok po kroku
- Zpětná vazba
- NOVINKA - kuchařská videa
- Živá vysílání
- Hubnouce materiály *klík*
- Komunita skvělých žen

VÍCE INFO

