

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)

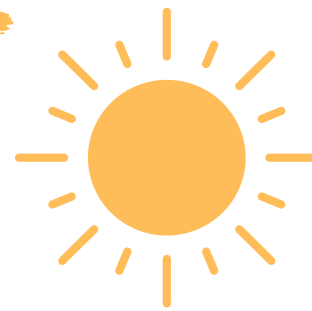
ENERGIE = SLOŽKY MAKROŽIVIN a to jsou:

bílkoviny, sacharidy, tuky

ZKRATKY V JÍDELNÍČKU

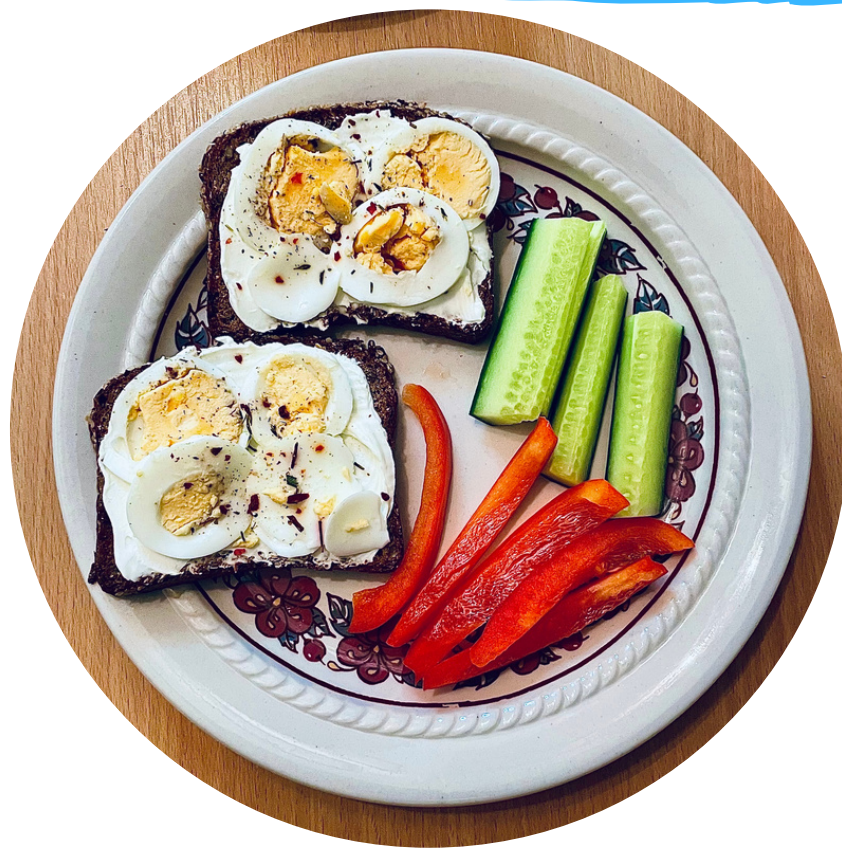
- Bílkovinná složka = BS
- Sacharidová složka = SS
- Složka tuku = TS (ST)

Snídaně 1200Kj



3 složky energie

Protein chléb s vejcem,
žervé, zeleninka



Suroviny

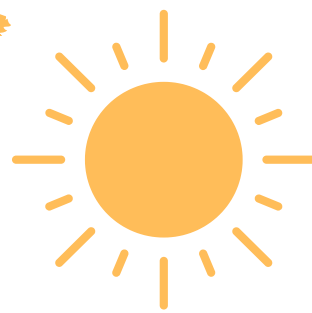
- 2ks proteinový chléb (Lidl) - 600Kj = 1,5 sacharidové složky
- 1ks vejce, 400Kj = 1 bílkovinná složka
- 25g žervé, 200Kj = 0,5 bílkovinné složky

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

2 složky energie



Pečený tvaroh s ovesnými vločkami, borůvkami a jahody



Recept

Na 2 porce

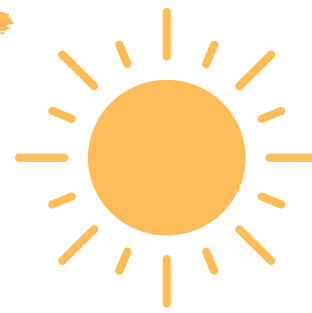
- 250g nízkotučný tvaroh = 2BS
- 1 vejce = 1BS
- 3 lžičky Erythritolu (sladidlo ale nemusí být)
- 4-5ks jahod (dala jsem mražené) = 0,25SS
- 6-8ks borůvek (dala jsem čerstvé) = 0,25SS
- 2 čajové lžičky oves. vloček = 0,5SS

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

6 složek energie



**Kuřecí v jogurtové marinádě,
pečená zelenina s brambory**



Suroviny

- 150g kuřecích prsou - 600Kj = 1,5BS
- 1ks jogurt do 3% tuku - 400KJ = 1BS
- Sůl, sušený česnek, paprika sladká,
TIP: koření od firmy sonnentor
- 325 g brambory - 1000Kj = 2,5SS
- 3 ks mrkve - zeleninu nepočítám do energie
- 10g olej - 400Kj = 1ST

Postup:

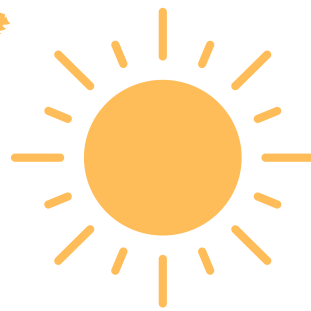
Smíchej koření s 1/2 ks jogurtu a nalož do této směsi kuřecí prsíčka aspoň na 30min., nejlépe přes noc. Namarinované kuře upeč v troubě na pečicím papíru anebo orestuj na pánvi/grilu. Brambory a mrkev omyj, nakrájej a dej do pekáčku s pečicím papírem, osol a pokapej je olejem a peč cca 30-40min na 180°C. 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

2 složky energie



Čerstvé maliny, protein
tyčinka arašídová příchut'



Suroviny

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

Alternativa

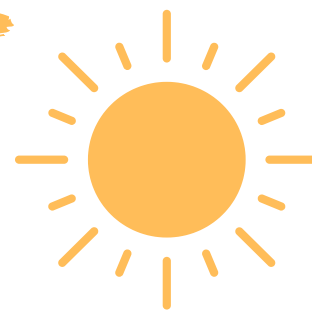
- Maliny = jiné ovoce: borůvky, jablko, banán, pomeranč
- Protein tyčka = jiný zdroj bílkovin: tvaroh, jogurt, kefir, protein tyčka bez příchuti (Lidl)

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

3 složky energie



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



Suroviny

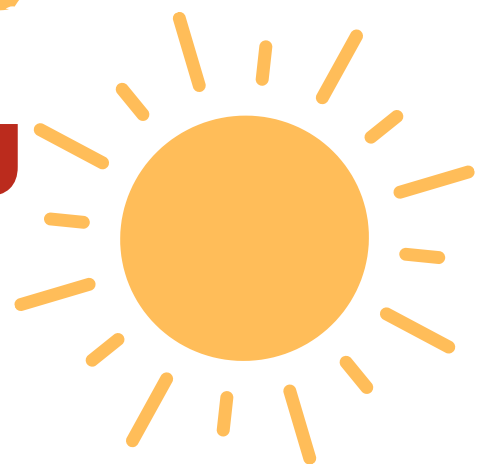
- 1ks hermelín figura (Lidl) -1000Kj = 2,5 BS
Hermelín opeč na pánvi z obou stran)
- 1ks křehký chléb (knuspi) - 100Kj = 0,25 SS
- 13g žervé, 100Kj = 0,25BS
- 250-300g zeleninový salát dle chuti, můžete přidat pár borůvek a balsamiko

Alternativa

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

ZHUBNI SE MNOU 4 KG ZA MĚSÍC!

Minikurz hubnutí!



Co všechno získáš:

- Hubnoucí jídelníček s 30 recepty
- Video úkoly na každý den
- Tahák na hubnutí
- Pracovní listy
- Tiky na nákup
- Začínáme 18.7.22

kleik

VÍCE INFO

