

# JAK NA JÍDELNÍČEK S PAVLOU



## *Jak pracovat s recepty v databázi*

- Vyber si recepty z databáze receptů, dle tvých preferencí a chutí tak, aby vycházely zpočátku na 5 denních jídel denně (snídaně, svačina 1., oběd, svačina 2., večeře). Tvůj energetický příjem tak bude odpovídat tvému BM (bazálnímu metabolismu), který sis vypočítala hned na začátku. K tomu přidej ještě cca 450g čerstvé syrové zeleniny (zeleninu já nepočítám do energie v jídelníčku).
- Tímto způsobem si sestavíš svůj jídelníček (s recepty z databáze). Jídelníček je stejný na 2 dny, proto si vždy vypočítej dvojnásobnou porci a budeš si připravovat a navaříš si na dva dny dopředu, abys nebyla pořád jen v kuchyni. U receptů je uveden počet porcí, pokud tam není, je recept pouze na 1 porci.
- Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je to v receptu uvedeno.
- Pokud Ti nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžeš ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství živinových JEDNOTEK (HRSTÍ). **ODMĚŘOVACÍ METODIKU DO HRTI, budeme probírat.**

•V databázi jsou u surovin uvedeny značky, které znázorňují jednotky jsou uvedeny u surovin databázi značky „JEDNOTEK“ (hrstí) ↓ **1 JEDNOTKA (HRST) = 400Kj**

- 1 JT jednotka tuku
  - 1 JB jednotka bílkovinná
  - 1 JS jednotka sacharidová
- 



## *14 zásad, které mi pomohly zhubnout 15kg tuku a mohou pomoci i tobě ..*

- 1. Doporučuji jíst v 5,4 nebo 3 denních porcích, mě se osvědčilo z vlastní zkušenosti i z mojí praxe u klientek, budovat pravidelnost s 5 jídly denně.  
→ pauza mezi jídly minimálně 1,5hod. – 4hod..
- 2. Pozor na správný podíl zeleniny → minimálně 250g, optimálně 500g zeleniny

- **3.Ovoce** → cca 2 ks ovoce denně (2 Jednotky)  
**Správný poměr bílkovin, sacharidů a tuků** →  
**OPTIMÁLNÍ VÁHA** → 15% Bílkovin, 25%-30% Tuků, 55% - 60% Sacharidů  
**REDUKCE VÁHY** → 30% Bílkovin, 25% Tuků, 45% Sacharidů
- **4. OSVĚDČILO SE MĚ A MÝM KLIENTKÁM – snídat nejpozději do 1 hodiny od probuzení.**  
Snídaní nastartujete metabolismus, donutíte tělo začít pracovat a tím spalovat a vydávat energii od počátku dne. Tímto začnou být střeva aktivní → napomůžete také jejich správné funkci a pravidelnému, každodennímu vyprazdňování.
- **5. Snídat můžete „naslano i nasladko“**, moje doporučení pro skvělou redukci je snídat spíše naslano, ale nejlepší je snídaně střídat (pokud vyžadujete občas sladkou snídani). Ovesné kaše instantní příliš často nejezte (obsahují příliš cukru, tuku a některé značky příliš aditiv), namísto toho můžete vyzkoušet domácí ovesné kaše.
- **6.POZOR na vyšší příjem sacharidů ve večerních hodinách** - dle lidských biorytmů se má večeřet nejpozději v 19:00hod, později večer můžete sníst 2.večeři (max. 1hodinu před spánkem), ale pouze zeleninu a bílkoviny (max. 400Kj = 1talířek) – sacharidy už NE! – ty se při nevyužití ukládají do tukových zásob.
- **7.POZOR na minerální vodu** → **vypít maximálně 300ml/den**  
→ Minerálky střídejte, každá obsahuje jiné minerály a ty je nutné střídat a navzájem doplňovat! Dostatek minerálů je důležitý také pro Vaše kosti  
→ pevnost kostí = prevence proti osteoporóze, což je řídnutí kostí.
- **8.Zvyšte přísun vlákniny** → při redukci doporučuji zvýšit, protože vláknina „čistí střeva“, má sytící účinek, vstřebává do sebe tuky a toxiny a vylučuje je z těla pryč. Najdete ji v celozrnných výrobcích (pečivo, cereálie, těstoviny – obsahují vlákninu), v luštěninách, v zelenině, ovoci a můžete zakoupit v lékárně také rozpustnou vlákninu jako doplněk stravy (např. Psyllium).

- **9. POZOR** → po 20:00hod. nejezte už sladkosti (sacharidy)  
→ zbytečně se ukládají do tuků (oříšky po 20h. také nejíst ☹)
- **10. Smažená jídla jsou nevhodná jak při hubnutí tak pro zdravou životosprávu**  
→ Namísto toho můžete vyzkoušet např. domácí hranolky pečené v troubě na pečicím papíře s kapkou olivového oleje nebo stejně tak řízky obalené celozrnnou strouhankou a pečené v troubě s kapkou oleje ☺.  
Hermelín lehký (Sedlčanský Figura hermelín s jogurtem nebo Camembert s 30% t.v.s.) rozpečený v troubě, k tomu brusinky a tmavý toust je též vynikající alternativou namísto smažáku.
- **Vyvarujte se návštěv fast foodu** - pokud občas navštívíte - nevadí, ale objednejte si např. v KFC: grilovaný kuřecí plátek v tortille bez dresingu - to je celkem vhodné jídlo – v rámci možností Fast Foodu, to samé u McDonald's – tortilla s gril.kuřecím prsíčkem bez dresingu.  
**PŘÍKLAD:** Zdravější Fast Foods → Ugo, Burrito Loco, Salaterie..
- **11. Používejte cca 10g kvalitního oleje za den**  
(při trojpoměrech živin co jsme si výše uvedly doporučuji toto množství zjevného tuku)
  - extra virgin oleje pro studenou kuchyni, virgin oleje a oleje z pokrutin pro teplou kuchyni – nesmažit), naložený hermelín doporučuji pouze vlastní výroby (např. Sedlčanský hermelín Figura naložený v extra virgin oleji).  
Nebo můžete **max. 15g másla za den** (doporučuji v bio-kvalitě)
- **12. Vybírejte** → musli tyčinky bez polevy (obsahují ve většině případů ztužené tuky) – BIO musli tyčky v DM drogerii, sušenky celozrnné (např. celozrnné sušenky od firmy REJ, nízkosacharidové – pozor na umělá sladidla) anebo si upečte domácí **COOKIES**
- **13. POZOR na ochucené sladké a ovocné jogurty**, obsahují mnoho cukrů, je lepší si do bílého jogurtu přidat čerstvé, nakrájené ovoce a třeba ještě přisypat ovesné vločky (pohankové, ječné aj.), ořechy, semínka nebo kvalitní nedoslazované musli – např. [www.mixit.cz](http://www.mixit.cz)

- **14. ALE nekupujte jogurty s 0,1 % t.v.s** → tyto jogurty nejsou vhodné, obsahují více sacharidů, kupujte jogurty do 3% tuku v sušině (kromě ŘECKÉHO JOGURTU 0% od Milko – je našlehaný, není přidán škrob)
- **Jako dobrůtky**, doporučuji např. raw přírodní dobrůtky a výrobky na čistě přírodní bázi.
- **Kvalitní zmrzliny z ovoce**, např. Hájek - Ovocný Světozor **nabízí zmrzlinu pouze z ovoce** bez přídavku cukru, sušené nebo lyofilizované ovoce (sušené mrazem).

### ♥ Zaměňujte tučnější potraviny za méně tučné, polo & nízkotučné

(při výše zmíněném trojpoměru živin)

### ♥ Nezdravé mlsání a rychlé cukry také tak a to za zdravější a nezparcované varianty

### PRO INSPIRACI ↓

- Rama máslová **namísto toho** žervé anebo klasické máslo, ořechové/mandlové máslo.
- Buchty a sušenky **namísto toho** celozrnné, sugar free, bezlepkové, raw anebo varianty málo tučné+sladké (sušenky při doporučených trojpoměrech max.do 17g tuku/100g – např. sušenky musli s minimem cukru)
- Cukrovinky, sladkosti **namísto toho** sušené ovoce či kousek 80% hořké čokolády
- Knedlíky houskové **namísto toho** knedlík bramborový, špaldový, polentový (prodávají ve zdravých výživách, např.CountryLife nebo udělejte domácí)
- Omáčky zahuštěné moukou **namísto toho** omáčky nezahušťované nebo zahuštěné strouhanou bramborou, rozmixovanou vařenou zeleninou či rozvařenou cibulí, zahuštěné „Hraškou“ což je rozemletý hrách a krásně zahustí omáčky nebo plní funkci „spojovací“ např. do placiček, sladkých palačinek, slaných omelet atd.



♥ Pokud máte nepřekonatelné chutě na nevhodné potraviny (sladkosti-cukrovinky, uzeniny, brambůrky aj.), zařaďte třeba i každý den do jídelníčku max. 1 JENOTKU ne-příliš vhodné potraviny, říkám jim **SPECIAL**, ale musíte jej spočítat do Vašeho povoleného energetického příjmu → jinak vykompenzovat do 3dnů → sportem anebo omezením energetického příjmu během následujících **3 dnů** ♥

♥ Zeleninu nemusíte **PŘÍLIŠ** počítat, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Snězte min.250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → převažujte na kuchyňské váze, pak již dostanete množství jídla „do oka“ a nebudete muset vše vážit!

### TIP NA NÁKUP

Podívej se na e-shop se zdravou výživou [www.ragefitness.cz](http://www.ragefitness.cz), kde najdete velmi zajímavé, kvalitní a zdravé potraviny za výhodné ceny! Zadej kód: PT5 a získáte **hned slevu** na celý nákup

## DĚKUJI ZA POZORNOST

