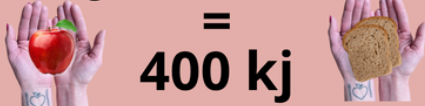


Potraviny a jejich zařazení do kategorie živin, podle odměřovací metody:

HUBNUTÍ V HRSTI

1 JEDNOTKA



=
400 kJ

Potraviny dělíme do 3 základních živinových kategorií: **BÍLKOVINY, SACHARIDY, TUKY.**

Za předpokladu, že víme, že 1J má 400kJ si hlídáme množství konkrétního denního jídla a kombinujeme potraviny v poměru živin na: **30% B, 45% S, 25% T**

Podrobně, srozumitelně, ale jednoduše: mojí jednotkovou metodu více vysvětluji v mých hubnoucích programech. Jednotky doporučuji nazývat hrstmi, pro lepší odhad a množství jídla.
www.pavlatomaskova.cz

Bílkoviny

- maso, ryby, plody moře
- vejce, sýry, zakys. mléčné výrobky
- tofu, tempeh, seitan, šmakoun

www.pavlatomaskova.cz

Sacharidy

- pečivo, oves, müsli
- ovoce
- přílohy: brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, quinoa, pohanka, kuskus

www.pavlatomaskova.cz

Tuky

- oleje
- máslo
- sádlo
- ořechy, semínka
- ořechová másla
- avokádo

www.pavlatomaskova.cz

Zelenina

- okurka
- rajčata
- mrkev
- zelené saláty
- papriky
- ředkvičky
- cuketa, kedlubna

www.pavlatomaskova.cz

Extra

- sladkosti
- chipsy
- slanosti
- zmrzliny
- smažené
- Fast food
- čokoláda
- alkohol

www.pavlatomaskova.cz