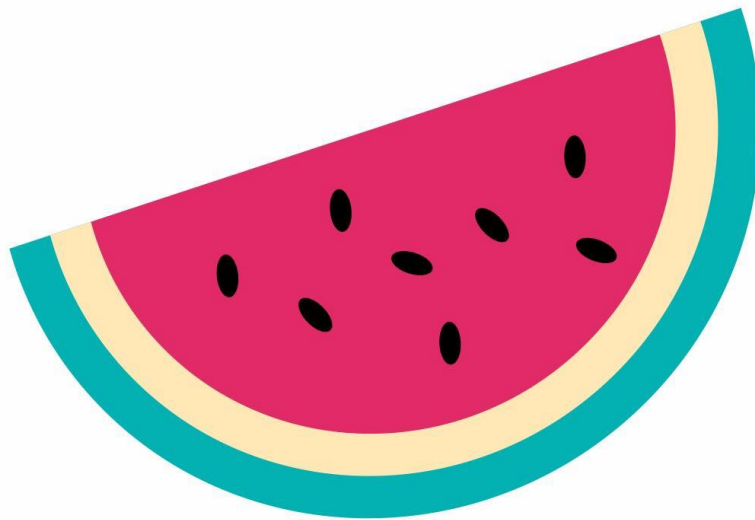


LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Energetická hodnota 5600Kj

(14 jednotek)



Vysvětlivky:

- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídane, dopolední svačina, oběd, odpolední snack a večeře. Jídla a recepty doporučuji navařit a před-připravit den dopředu a ve dvojitě porci, abyste mohla jíst třeba i dva dny to samé, protože se nikomu nechce stále vařit a trávit čas v kuchyni 😊 a proto si vždy vypočítejte dvojnásobnou porci. Dle toho si také prosím nakupte. Recepty níže jsou sestavené vždy jen na jednu porci, tedy gramáže jídla vynásobte dvojkou – pro dvojitě porce 😊.
- Mohu doporučit nakupovat suroviny v Albertu anebo v Lidlu, protože tam sama ráda a nejvíce nakupuji. Samozřejmě si nakupte v supermarketu dle vlastního uvážení.
- Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je to uvedeno-napsáno.

•Pokud Vám nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžete ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství dle mojí hubnoucí, odměřovací **JEDNOTKOVÉ METODIKY V HRSTI**.

•Zeleninu do energie já osobně nepočítám, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Snězte min.250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → **doporučuji zpočátku** převažovat na kuchyňské váze, pak již dostanete množství jídla „do oka“ a nebudete muset vše vážit!

•Níže jsou vždy k potravinám uvedeny značky „JEDNOTKY“ ↓

1 JEDNOTKA (HRST) = 400Kj

- 1 JT **Jednotka tuku**
 - 1 JB **Jednotka bílkovin**
 - 1 JS **Jednotka Sacharidy**
-



SNÍDANĚ

PROTEINOVÉ SMOOTHIE

- Energetická hodnota snídaně: 1200Kj = 3 Jednotky

Pokud cvičíte hned po ránu, doporučuji vylézt z postele, vypít vodu s citronem a „na lačno“ si zacvičit cca 15-30 minut. Potom si můžeš dát SMOOTHIE, které je super rychlé na přípravu a můžete si ho vypít i když nemáte moc času! Prostě všechny ingredience vložíte do mixéru, rozmixujete a je to.

SMOOTHIE	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •1200Kj /3jednotky•
1• Jahodové s banánem	<ul style="list-style-type: none"> •Kefír •Jahody •Banán •Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl) •Chia/lněná semínka •Protein •voda-na zředění(nemusí) 	<ul style="list-style-type: none"> •120g •115g •50g •dle chuti •7g •1 odměrka 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JB •0,5JS •0,5JS •0 •0,5JT •1TB
2• Borůvkové s chia a špenátem	<ul style="list-style-type: none"> •Kefír •Borůvky •Banán •Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl) 	<ul style="list-style-type: none"> •120g •80g •50g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JB •0,5JS •0,5JS •0

	<ul style="list-style-type: none"> • Chia/lněná semínka • Protein 	<ul style="list-style-type: none"> • 7g • 1 odměrka 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5JT • 1JB
3• Avokádové s mrkvovou natí	<ul style="list-style-type: none"> • Kefír • Avokádo • Hrst nati z mrkve • Jablko • Špenát/brokolice • Šťáva z citronu • Skořice • Vlákna (Psyllium – Dr.Max) 	<ul style="list-style-type: none"> • 240g • 55g • dle chuti • 160g • dle chuti • dle chuti • dle chuti • 2 Lžice 	<ul style="list-style-type: none"> • 1JB • 1JT • 0 • 1JS • 0 • 0 • 0 • 0
4• Mangové s mátou	<ul style="list-style-type: none"> • Mango • Bílý jogurt do 3% tvs • Lžice máty • Protein • Kokosové mléko light (Lidl) • voda-na zředění(nemusí) 	<ul style="list-style-type: none"> • 140g • 70g • 0 • 1 odměrka • 80ml 	<ul style="list-style-type: none"> • 1JS • 0,5JB • 0 • 1JB • 0,5JT
5• Ananasové s kiwi	<ul style="list-style-type: none"> • Bílý jogurt • Ananas • Kiwi • Chia semínka • Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např.Lidl) • Protein konopný přírodní • voda-na zředění(nemusí) 	<ul style="list-style-type: none"> • 70g • 100g • 85g • 7g • dle chuti • 1 odměrka 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,5JB • 0,5JS • 0,5JS • 0,5JT • 0 • 1JB



svačinky

A) SVAČINKY NA SLANO

- Energetická hodnota svačinky: 600Kj = 1,5 jednotky

Jako svačinky si můžete nakombinovat sladkou a slanou svačinku v jeden den, záleží na Vaší aktuální chuti 😊. Nedoporučuji dvě sladké svačinky v jeden den.

SVAČINKA •na slano•	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •600Kj /1,5jednotky•
1• Caprese s bazalkou	<ul style="list-style-type: none"> •Mozarella light •Rajčata •Bazalka čerstvá (sušená) •Balzamiko •Křehký chléb (Knuspi) 	<ul style="list-style-type: none"> •60g •dle chuti •dle chuti •1 Lžice •2ks 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB •0 •0 •0 •0,5JS
2• Žlutý meloun se sušenou šunkou	<ul style="list-style-type: none"> •Žlutý meloun - cukrový •Sušená šunka bez tučných částí (př.Lidl) 	<ul style="list-style-type: none"> •140g •60g 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JS •1JB
3• Guacamole s nachos chipsy	<ul style="list-style-type: none"> •Avokádo bez pecky •Rajče •Koriandr •Česnek sušený (nemusí) •Sůl, pepř •Cibule červená - na drobno krájená •Limetová šťáva •Nachos chipsy (Lidl) 	<ul style="list-style-type: none"> •55g •1ks •dle chuti •dle chuti •dle chuti •1-2 lžice •1 lžička •10g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JT •0 •0 •0 •0 •0 • •0,5JS
4• Zeleninové hranolky se sýrovým dipem	<ul style="list-style-type: none"> •Zelenina dle chuti . na hranolky pokrájená (Mrkve, Okurka, Paprika) •Niva •Jogurt do 3% tvs •Zakysaná smetana 12% •Sůl, pepř •Bylinky čerstvé dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •dle chuti – minimálně 250 g •15g •70g •35g •Bylinky čerstvé dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0 •0,5JT •0,5JB •0,5JB •0 •0
	<ul style="list-style-type: none"> •Krekry Active sýrové (Albert) •ředkvičky 	<ul style="list-style-type: none"> •4ks (1ks = 3g) •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JS •0

5• Krekry s ředkvičkovým pestem a petrželkou	<ul style="list-style-type: none"> •parmezán •jogurt •pažitka čertsvá •sušený česnek 	<ul style="list-style-type: none"> •13g •70g •35g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JB •0,5JB •0 •0
---	--	--	--



B) SVAČINKY NA SLADKO

- Energetická hodnota svačinky: 600Kj = 1,5 jednotky

SVAČINKA •na sladko•	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •600Kj /1,5jednotky•
1• Ovocný salát s lučinou a semínky	<ul style="list-style-type: none"> •Hroznové víno •Broskev (nektarinka) •Polníček •Granátové jablko (nemusí být) •Lučina na salát (jogurtová s tvarohem) •Semínka slunečnicová 	<ul style="list-style-type: none"> •35g •50g •dle chuti •2 Lžíce •35g •7g 	<ul style="list-style-type: none"> •0,25JS •0,25JS •0 •0 •0,5JB •0,5JT
2• Avo-banánový pudink se zakysanou smetanou a ananasem	<ul style="list-style-type: none"> •Avokádo •Banán •Zakysaná smetana •Ananas •Kakao <p><i>Avo+banán+kakao rozmixovat = pudink</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> •28g •25g •35g •50g •1 lžíce 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JT •0,25JS •0,5JB •0,25JS •0

3• Proteinový puding „Ehrmann“	<ul style="list-style-type: none"> •Protein puding Ehrmann (př. Kaufland, Albert) 	<ul style="list-style-type: none"> • balení 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB
4• Domácí vafle s cottage	<p>Na 4 vafle:</p> <ul style="list-style-type: none"> •1 vejce •Mléko polotučné •Olej •Mouka špaldová •Kypřicí prášek •Sůl <p>-----</p> <p>Pro Tebe: 1ks vafle+</p> <ul style="list-style-type: none"> •Cottage 	<ul style="list-style-type: none"> •1ks •1 hrnek •1/4 hrnku •1 hrnek •2 čajové lžičky •špetka <ul style="list-style-type: none"> •1ks •50g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JS •0,5JB
5• FIT mandlové sušenky s čokoládou a burákovým máslem	<p>Na 5 sušenek:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejce •Protein •Kokosová mouka •Čokoláda bez cukru (Albert) •Arašídové máslo •skořice <p>Postup: bílky vyšlehej, potom smíchej žloutky a ostatní suroviny, vytvoř 5 koleček, polož na peč.papír a peč 15 min. na 180°C</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sušenka •Kefír 	<ul style="list-style-type: none"> •2 ks •1 odměrka •100g •50g <ul style="list-style-type: none"> •1 lžíce •1/2 prášku do pečiva <ul style="list-style-type: none"> •1ks •120g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JS •0,5JB

OBĚD

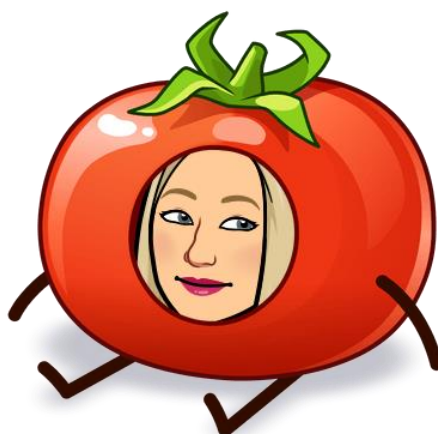
LETNÍ A BBQ RECEPTY

- Energetická hodnota oběd: 2000Kj = 5 jednotek

V létě je oblíbené grilování na zahradě a chuť grilovaného masa, sýru anebo zeleniny, je úplně dokonalá a nedá s klasickým pečením na pánvi srovnat. Pokud máte možnost, udělejte si recepty nejlépe na grilu, ale i na pánvi anebo v troubě budou určitě taky moc dobré.

OBĚD	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •2000Kj/5jednotek•
1• Kuřecí BBQ paličky s kuskusem a sušenými rajčaty	<ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí stehna •česnek •Sladká paprika •Uzená sůl •Olej •Med •Koření BBQ (např. www.sonnentor.cz - „Steak That“) •kuskus vařený •paprika červená a zelená - čerstvá 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 spodní paličky střední •1 stroužek • ½ lžičky •dle chuti •7 g •7g •½ lžičky •210g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •2JB •0 •0 •0 •0,5JT •0,5JS •0 •2JS
2• BBQ Burger s žitnou bulkou a celerovými hranolky	<ul style="list-style-type: none"> •Hovězí mleté libové •Sůl, pepř •BBQ omáčka Heinz (př. Albert) •celozrnná houska (př.Albert) •Celer – bulva •Olej •Jogurt •Pažitka •Rajče, okurka, cibule červená •Kečup, hořčice – bez konzervantů 	<ul style="list-style-type: none"> •105g •dle chuti •30g -1 vrchovatá lžice •1ks – 60g •1/2 střední bulvy •5g •70g •dle chuti •dle chuti •30g – 1 vrchovatá lžice + 30g – 1 vrchovatá lžice 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0,5JS •1,5JS •0T •0,5JT •0,5JB •0 •0 •0,5JS
	<ul style="list-style-type: none"> •Bílá ryba nejlépe čerstvá např. CANDÁT 	<ul style="list-style-type: none"> •130g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB

3• Tacos s grilovanou rybou s koriandrem a zakysanou smetanou	<ul style="list-style-type: none"> •Olej •Koření na Tacos (zn. Santa Maria, Albert) •Limeta •Tortilla velká •zakysaná smetana •Koriandr čerstvý •Avokádo •Pálivá paprička – nemusí být (Habaňero, Jalapeños) 	<ul style="list-style-type: none"> •5g •2 lžíce •1ks •1ks •70g •dle chuti •55g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JS •0 •0 •1,5JS •1JT •0 •1JT •0
4• Těstovinový salát s kuřetem a brokolící	<ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí prso •Brokolice •<u>Těstoviny cizrnové vařené</u> •Olej •žampiony •kukuřice •zakysaná smetana 12% •citronová šťáva •sůl, pepř •sušený česnek 	<ul style="list-style-type: none"> •150 g •50g •100g •10g •dle chuti •45g •35g •dle chuti •dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0 •1,5JS •1JT •0 •0,5JS •0,5JB •0 •0 •0
5• Krůtí maso s paprikou, cibulí a topinkou	<ul style="list-style-type: none"> •Krůtí prso •Paprika barevná •Cibule •Olej •žampiony •žitný chleba •česnek •pažitka čerstvá •Jogurt •Kopr •Česnek, sůl, pepř 	<ul style="list-style-type: none"> •150 g •2 ks •1 ks •10g •100g •80g •dle chuti •dle chuti •140 g •dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB •0 •0 •1JT •0 •2JS •0 •0 •1JB •0 •0



VEČEŘE

LEHKÉ SALÁTY

- Energetická hodnota večeře: 1200Kj = 3 jednotky

Super letní večeře je lehký salát, který je plný bílkovin a kvalitních tuků s menším množstvím sacharidů, aby se nám dobře trávilo a hublo. A proto jsem sestavila tyto recepty na chutné saláty v různé podobě, které Vás večer zdravě zasytí.

VEČEŘE	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •1200Kj/3jednotky•
1• Salát s avokádem a vejcem	<ul style="list-style-type: none"> •Avokádo •ředkvičky • různé hlávky salátu MIX (dubáček, Lollo Biondo, listový salát, rukola..) •sůl,pepř •vejce na tvrdo (na měsíčky) •zakysaná smetana •pažitka, petrželka •Tabasco (nemusí být) 	<ul style="list-style-type: none"> •55g •dle chuti •dle chuti •dle chuti •1ks •70g •dle chuti •2 kapky 	<ul style="list-style-type: none"> •1JS •0 •0 •0 •1JB •1JB •0 •0
2• Kuřecí salát s arašídý	<ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí prso (uvařit a natrhat na kusy) •sojová omáčka •arašídové máslo (př.Albert) •Rajče na kostky •okurka na hranolky •Mrkev na nudličky •zelené salátové listy (různé druhy salátu) •Arašídý 	<ul style="list-style-type: none"> •150g •1 Lžice •1/2 lžice – 7g •dle chuti •dle chuti •1 ks větší •dle chuti •15g 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0 •0,5JT •0 •0 •0 •0 •1JT
3• Salát s jahodami a uzeným lososem	<ul style="list-style-type: none"> •Uzený losos studený (př.Lidl) •jahody - nakrájet do salátu •Směs zelených salátů •Zelenina dle chuti •Balzamiko 	<ul style="list-style-type: none"> •65g •115g •dle chuti •dle chuti •2 Polévkové lžice 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0,5JS •0 •0 •0

	<ul style="list-style-type: none"> • Piniové oříšky (dýňová semínka anebo jiná) 	<ul style="list-style-type: none"> • 15g 	<ul style="list-style-type: none"> • 1JT
4• Salát se sušenými rajčaty a hermelínem	<ul style="list-style-type: none"> • hermelín Figura • sušená rajčata, př.Lidl (ne v oleji!) • Olej olivový • zelenina dle chuti • oregano, bazalka (sušená) • Knuspi křehký chléb 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ks • 2-3 Lžíce • 10g • dle chuti • 1+1 lžička • 2ks 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5JB • 0 • 1JT • 0 • 0 • 0,5JS
5• Fazolkový salát s fetou a černými olivami	<ul style="list-style-type: none"> • zelené fazolky (mražené-povařit ve slané vodě) • olej • černé olivy • feta sýr • pečivo-ciabatta (Albert) - na kostky a posypat na salát • červená cibule na proužky • směs salátových listů • jablečný ocet • cherry rajčátka 	<ul style="list-style-type: none"> • 250g • 5g • 70g • 35g • 20g • dle chuti • dle chuti • 2 Lžíce • dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> • 1JS • 0,5JT • 0,5JT • 0,5JB • 0,5JS • 0 • 0 • 0 • 0

Krásný letní čas přeji,

Vaše Pavla

Sestavila a vytvořila Ing. Pavla Tomášková,
Nezávislá výživová poradkyně a autorka
zábavných hubnoucích programů pro ženy

www.pavlatomaskova.cz



Obsah v tomto dokumentu podléhá autorským právům a nesmí se dále sdílet ani kopírovat třetím osobám bez písemného svolení autorky.