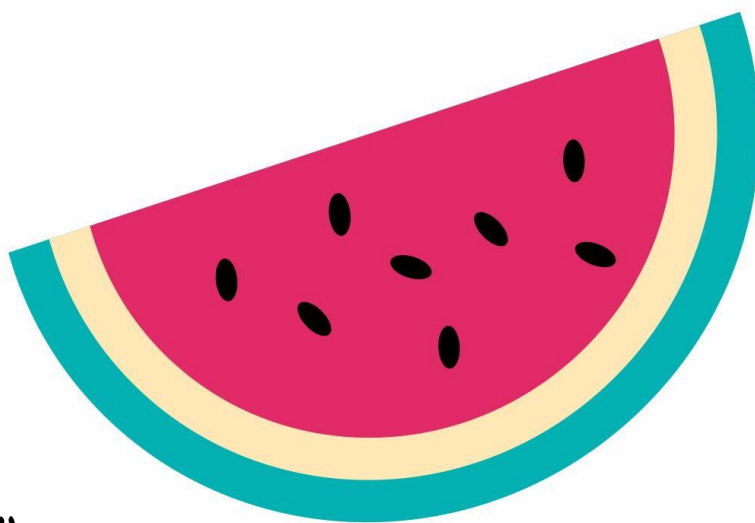


LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Energetická hodnota 6800Kj

(17 jednotek)



Vysvětlivky:

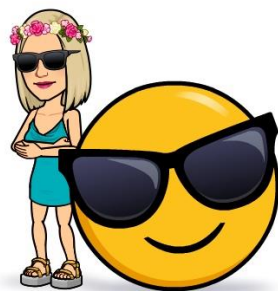
- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídaneň, dopolední svačina, oběd, odpolední snack a večeře. Jídla a recepty doporučuji navařit a před-připravit den dopředu a ve dvojitě porci, abyste mohla jíst třeba i dva dny to samé, protože se nikomu nechce stále vařit a trávit čas 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 TALÍŘKŮ.
- Pokud máte nepřekonatelné chutě na nevhodné potraviny (sladkosti-cukrovinky, uzeniny, brambůrky aj.), zařaďte třeba i každý den do jídelníčku max. 1 talířek ne-příliš vhodné potraviny, říkám jim **EXTRA_TALÍŘKY** (uvedeno v brožurě TALÍŘKY), ale musíte je spočítat do Vašeho povoleného energetického příjmu → jinak vykompenzovat do 3dnů → sportem dle tabulky „Energetický výdej při fyzické aktivitě“ (kterou najdete v MANUÁLU, který je součástí **mých výzev a koučinků**, omezením energetického příjmu během následujících **3 dnů** ♥
- Zeleninové talířky 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!

- Níže jsou vždy k potravinám uvedeny značky „TALÍŘKŮ“ ↓

1 TALÍŘEK = 400Kj

- 1 TT **Talířek tuku**
 - 1 TB **Bílkovinný talířek**
 - 1 TS **Sacharidový talířek**
-



SNÍDANĚ

PROTEINOVÉ SMOOTHIE

- Energetická hodnota snídaně: 1600Kj = 4 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 •1600Kj / 4JEDNOTKY•
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"> •240g •115g •100g •dle chuti •7g •1 odměrka 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB •0,5JS •1JS •0 •0,5JT •1JB
2• Borůvkové s chia a špenátem	<ul style="list-style-type: none"> •Kefír •Borůvky •Banán •Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl) • Chia/lněná semínka •Protein 	<ul style="list-style-type: none"> •240g •160g •50g •dle chuti •7g •1 odměrka 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB •1JS •0,5JS •0 •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 •Vláknina (Psyllium – Dr.Max) 	<ul style="list-style-type: none"> •240g •110g •dle chuti •160g •dle chuti •dle chuti •dle chuti •2 Lžice 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB •2JT •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"> •210g •70g •0 •1 odměrka •160ml 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JS •0,5JB •0 •1JB •1JT
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 •200g •85g •15g •dle chuti •1 odměrka 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JB •1JS •0,5JS •1JT •0 •1JB



svačinky

A) SVAČINKY NA SLANO

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 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 •800Kj /2JEDNOTKY•
1• Caprese s bazalkou	<ul style="list-style-type: none"> •Mozarella light •Rajčata •Olej olivový •Bazalka čerstvá (sušená) •Balzamiko •Křehký chléb (Knuspi) 	<ul style="list-style-type: none"> •60g •dle chuti •5g •dle chuti •1 Lžice •2ks 	<ul style="list-style-type: none"> •1JB •0 •0,5JT •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"> •280g •60g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JS •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 •20g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JT •0 •0 •0 •0 •0 •1JS
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 •25g •70g •35g •Bylinky čerstvé dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0 •1JT •0,5JB •0,5JB •0 •0

5• Krekry s ředkvičkovým pestem a petrželkou	<ul style="list-style-type: none"> •Krekry Active sýrové (Albert) •ředkvičky •parmezán •jogurt •pažitka čertsvá •sušený česnek 	<ul style="list-style-type: none"> •8ks = 24g (1ks = 3g) •dle chuti •13g •70g •35g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •1JS •0 •0,5JB •0,5JB •0 •0
---	--	---	--

B) SVAČINKY NA SLADKO

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 jednotky

svačinka •na sladko•	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •800Kj /2JEDNOTKY•
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"> •70g •100g •dle chuti •2 Lžíce •35g •7g 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JS •0,5JS •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 •50g •35g •100g 	<ul style="list-style-type: none"> •0,5JT •0,5JS •0,5JB •0,5JS
3• Proteinový puding „Ehrmann“ s jahodami	<ul style="list-style-type: none"> •Protein puding Ehrmann (př. Kaufland, Albert) •Jahody 	<ul style="list-style-type: none"> •1 balení •115g 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0,5JB
4• Domácí vafle s malinovým cottage	<p>Na 4 vafle:</p> <ul style="list-style-type: none"> •1 vejce •Mléko polotučné •Olej •Mouka špaldová •Kypřicí prášek •Sůl <p>-----</p>	<ul style="list-style-type: none"> •1ks •1 hrnek •1/4 hrnku •1 hrnek •2 čajové lžičky •špetka •1ks •80g 	<ul style="list-style-type: none"> •1JS •0,75JB

	Pro Tebe: 1ks vafle+ •Cottage •Maliny	•45g	•0,25JS
5• FIT mandlové sušenky s čokoládou a burákovým máslem	Na 5 sušenek: •Vejce •Protein •Kokosová mouka •Čokoláda bez cukru (Albert) •Arašídové máslo •skořice Postup: bílky vyšlehej, potom smíchej žloutky a ostatní suroviny, vytvoř 5 koleček, polož na peč.papír a peč 15 min. na 180°C ----- •Sušenka •Kefír	•2 ks •1 odměrka •100g •50g •1 lžíce •1/2 prášku do pečiva •1ks •240g	•1JS •1JB

OBĚD

LETNÍ A BBQ RECEPTY

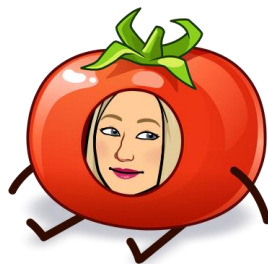
- Energetická hodnota oběd: 2400Kj = 6 jednotek

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 •2400Kj/6JEDNOTEK•
1• Kuřecí BBQ paličky s kuskusem a sušenými rajčaty	•Kuřecí stehna •česnek •Sladká paprika •Uzená sůl •Olej •Med	• 6 spodních paliček střední •1 stroužek • ½ lžičky •dle chuti •7 g	•3JB •0 •0 •0 •0,5JT •0,5JS

	<ul style="list-style-type: none"> •Koření BBQ (např. www.sonnentor.cz - „Steak That“) •kuskus vařený •paprika červená a zelená - čerstvá 	<ul style="list-style-type: none"> •7g •½ lžičky •210g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •0 •2JS
2• BBQ Burger s žitnou bulkou a celerovými hranolkami	<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"> •140g •dle chuti •30g -1 vrchovatá lžice •1ks – 60g •1/2 střední bulvy •10g •70g •dle chuti •dle chuti •30g – 1 vrchovatá lžice + 30g – 1 vrchovatá lžice 	<ul style="list-style-type: none"> •2JB •0,5JS •1,5JS •0 •1JT •0,5JB •0 •0 •0,5JS
3• Tacos s grilovanou rybou s koriandrem a zakysanou smetanou	<ul style="list-style-type: none"> •Bílá ryba nejlépe čerstvá např. CANDÁT •Olej •Koření na Tacos (zn. Santa Maria, Albert) •Limeta •Tortilla velká •zakysaná smetana •Koriandr čerstvý •Avokádo •Pálivá paprička – nemusí být (Habañero, Jalapeños) 	<ul style="list-style-type: none"> •260g •5g •2 lžice •1ks •1ks •70g •dle chuti •55g •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •2JB •0,5JS •0 •0 •1,5JS •1JT •0 •1JT •0
4• Těstovinový salát s kuřetem a brokolicí	<ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí prso •Brokolice •Těstoviny cizrnové vařené •Olej •žampiony •kukuřice •zakysaná smetana 12% •citronová šťáva •sůl, pepř •sušený česnek 	<ul style="list-style-type: none"> •200 g •50g •130g •10g •dle chuti •45g •35g •dle chuti •dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •2JB •0 •2JS •1JT •0 •0,5JS •0,5JB •0 •0 •0
5• Krůtí špízy s paprikou, cibulí a topinkou	<ul style="list-style-type: none"> •Krůtí prso •Paprika barevná •Cibule •Olej •žampiony •žitný chleba •česnek •pažitka čerstvá 	<ul style="list-style-type: none"> •200g •2 ks •1 ks •10g •100g •80g •dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •2JB •0 •0 •1JT •0 •2JS •0 •0

	<ul style="list-style-type: none"> •Jogurt •Kopr •Česnek, sůl, pepř 	<ul style="list-style-type: none"> •140 g •dle chuti •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •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.

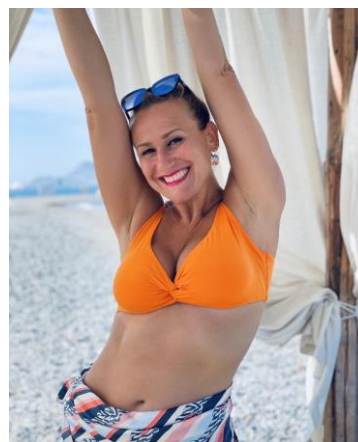
VEČEŘE	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •1200Kj/3JEDNOTKY•
1• Salát s avokádem a vejcem	<ul style="list-style-type: none"> •Avokádo •ředkvičky • různé hlávky salátu MIX (dubáček, Lollo Biondo, listový salát, rukola..) •sůl,pepř •vejce na tvrdo (na měsíčky) •zakysaná smetana •pažitka, 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 arašidy	<ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí prso (uvařit a natrhat na kusy) •sojová omáčka •arašídové máslo (př.Albert) 	<ul style="list-style-type: none"> •150g •1 Lžice •1/2 lžice – 7g 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0 •0,5JT

	<ul style="list-style-type: none"> •Rajče na kostky •okurka na hranolky •Mrkev na nudličky •zelené salátové listy (různé druhy salátu) •Arašídý 	<ul style="list-style-type: none"> •dle chuti •dle chuti •1 ks větší •dle chuti 	<ul style="list-style-type: none"> •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 •Piniové oříšky (dýňová semínka anebo jiná) 	<ul style="list-style-type: none"> •65g •115g •dle chuti •dle chuti •2 Polévkové lžíce •15g 	<ul style="list-style-type: none"> •1,5JB •0,5JS •0 •0 •0 •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.