

## 5 TIPŮ – JAK JÍST BĚHEM NOČNÍ SMĚNY



♥1) Zamyslete se nad tím, co jste konzumovala za celý před noční, ale obvykle je ideální mít před začátkem směny večeři, což je **klasické hlavní jídlo** - to se skládá z porce sacharidů, (1J celozrnného pečiva, 1J ovesných vloček, 1J žitného knackebrotu, 1J ovoce, 1J vařených brambor, 1J vařené rýže či těstovin atd.) k tomu vždy bílkoviny (1J tvrdého sýra nebo 1J šunky, 1J tvarohu, 1J jogurtu, různé tvarohové pomazánky, vajíčková pomazánka apod.). Vhodné je i libové maso 1J, 1J ryby, vaječná omeleta z vejce a 2 bílků, šmakoun apod.. ♥

♥2) Pak následuje **menší svačina**, doporučuji nekonzumovat ovoce během noční směny, to bohužel jen obvykle vyvolává pocit hladu, ale pokud přeci jen, tak zvolte raději než jablko či banán spíše vodnatější druhy ovoce: ananas, meloun apod. Ideální je i např. zakysaný mléčný výrobek (pokud máte alergii anebo intoleranci na laktózu, zvolte alternativu mléka, např. kokosový jogurt) případně můžete i kávu s mlékem, nemáte-li problémy s vysokým tlakem.

♥3) Následuje opět **větší jídlo**, nyní ale uberte na sacharidech, můžete místo nich zvolit větší porci zeleniny, poloviční porci – 0,5J pečiva, jen lžící ovesných vloček do tvarohu atd.. A 2 hodiny před spaním už si dáte jen opravdu malé jídlo (1J bílkovinný+můžete ještě k tomu 1J zeleniny) tak, abyste nešla úplně hladová domů a spát, tzn. jogurt, Actimel, 2 plátky šunky, rajčátko, něco, co lehce strávíte během těch 2 hodin, ale ne do úplného hladu. Tedy tak, abyste nešla spát s plným žaludkem ani hladová. Vhodná je i např. teplá sklenice mléka či sklenice kefíru.

***Uvidíte, že díky tomuto systému a nastavení jídla, budete mít během noční směny energii a zároveň nebudete nabírat, ale hubnout.***

♥4) Při střídání denních a nočních směn se snažte **dodržovat zásadu jíst pravidelně kdykoli jste delší dobu vzhůru**, není tím myšleno, pokud máte noční směnu, kde můžete pospávat, ale v případě že pracujete v náročném provozu, pak se snažte jíst stejně tak jako přes den i na noční směně pravidelně.

**Častou chybou bývá najíst se po návratu z noční a jít si lehnout.** Organismus by chtěl být v klidu a spát, ale musí přitom trávit. Má tendenci si tak tvořit zásoby.

♥5) Proto pokud máte noční směnu, je dobré stále **dodržovat pravidelný režim jídla každé 2-3 hodiny** s tou výjimkou oproti běžnému dni, kdy v noci můžete volit lehčí jídla s o něco nižším

podílem sacharidů. Kdykoli je vaše tělo vzhůru potřebuje pro svoji práci energii a tu mu dodáváte v podobě pravidelného jídla. Důležité je pravidlo, že poslední jídlo na noční směně si dáte tak, aby bylo přibližně 3 hodiny před spaním, tedy až přijdete domů, půjdete po noční směně spát bez snídaně (stejně tak jako si při běžném dni nedáte večeři těsně před spaním).

**Po probuzení se nasnídáte**, nejlépe do 1 hodiny po probuzení a opět začíná režim pravidelného jídla každé 2-3 hodiny. Je dobré dodržet alespoň 6 hodin spánku.

Držím palce 😊, Pavla

## PŘÍKLADOVÝ JÍDELNÍČEK NA 4800KJ

- Vyzkoušej a zjisti, jak ti tento příjem vyhovuje, vycházej se svého energetického příjmu během normálního dne (ve dne ☺). Tzn. pokud máš jídelníček nastavený na 6800Kj. neboj se přidat jednotky pro noční směnu tzn. třeba až na 14J.

### 🌑 NOČNÍ SMĚNY JÍDELNÍČEK

👉 sestavený na 4800Kj = 12J

📄 Doporučení složení jídelníčku na 12J 🗨️

🕒 Časy jsou pro příklad 👉 dodržuj maximální rozestup 4hod. mezi jídly !

• 20:00 večeře 👉 4J

👉 1,5BJ+2,5SJ

• 23:00 Sváča 👉 2J

👉 1BJ+1SJ

• 3:00 Velké jídlo 👉 4K

👉 2,5BJ+0,5SJ+1TJ

• 7:00 Jídlo před spaním 👉 2J

👉 1,5BJ+0,5SJ

---

🔥 Celkem 12 Jednotek + přidej cca 200-250g čerstvé zeleniny (ta se do jednotek/do energie nepočítá)

❌ Vypij cca 1,5-2l čerstvé, vlažné vody (kohoutková 🚰 je Ok)/noc