

Denní jídelníček

Muž 85 kg, 22 % tuku

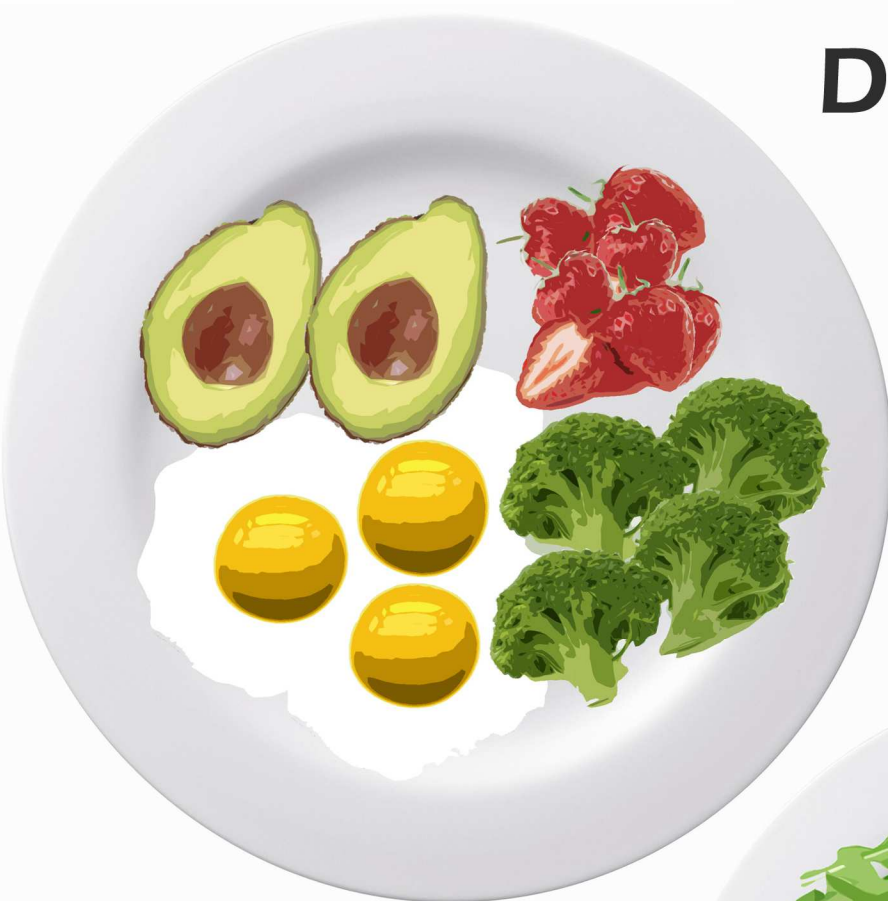
Vláknina 34 g, Bílkoviny 98 g, Tuky 142 g, Sacharidy 89 g

Energie: Bílkoviny 19 %, Tuky 63 %, Sacharidy 18 %

Žena 75 kg, 27 % tuku

Vláknina 28 g, Bílkoviny 86 g, Tuky 112 g, Sacharidy 70 g

Energie: Bílkoviny 21 %, Tuky 62 %, Sacharidy 17 %



Potravina	Množství (g)	Vláknina (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	Energie (kcal)
Snídaně MUŽ	630	17,4	32,5	78,1	28,9	948
Vejsce slepičí 3ks	165	0	1,6	17,9	20,4	249
Máslo 15g (1 lžičce)	15	0	0,1	12,4	0,1	112
Brokolice vařená 100g	100	3,3	5,7	0,2	3,3	38
Avokádo 1ks	200	9,6	12,0	47,0	3,8	486
Jahody 150 g (12ks)	150	4,5	13,1	0,6	1,3	63
Snídaně ŽENA	517	15,9	27,6	65,7	21,6	788
Vejsce slepičí 2ks	110	0	1,1	11,9	13,6	166
Máslo 7g (1/2 lžičce)	7	0	0,1	6,2	0,1	56
Brokolice vařená 100g	100	3,3	5,7	0,2	3,3	38
Avokádo 1ks	200	9,6	12,0	47,0	3,8	486
Jahody 100 g (8ks)	100	3	8,7	0,4	0,9	42

Potravina	Množství (g)	Vláknina (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	Energie (kcal)
Oběd MUŽ	450	7,5	42,6	15,9	36,8	457
Hovězí maso dušené 150g	150	0	0,0	15,0	31,5	261
Batáty 200 g	200	6	40,0	0,2	3,2	172
Rukola 100 g	100	1,5	2,6	0,7	2,1	24
Oběd ŽENA	400	6,0	32,6	15,9	36,0	414
Hovězí maso dušené 150g	150	0	0,0	15,0	31,5	261
Batáty 150g	150	4,5	30,0	0,2	2,4	129
Rukola 100g	100	1,5	2,6	0,7	2,1	24



Potravina	Množství (g)	Vláknina (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	Energie (kcal)
Večeře MUŽ	385	9,0	14,3	48,1	32,2	681
Olivový olej 15 ml (2 lžičce)	15	0	0,0	13,7	0,0	124
Římský salát 100g	100	1,2	1,7	0,2	1,0	16
Tuňák ve vlastní šťáve 80g	80	0	0,1	0,6	20,0	90
Rajče 1ks	100	1,6	4,1	0,2	1,0	22
Olivy černé 50 g (16ks)	50	1,5	1,0	12,0	2,0	174
Mandle 40 g (malá hrst)	40	4,7	7,4	21,4	8,2	255
Večeře ŽENA	300	6,3	9,9	29,8	28,7	457
Olivový olej 15 ml (2 lžičce)	15	0,0	0,0	6,9	0,0	62
Římský salát 100g	100	1,2	1,7	0,2	1,0	16
Tuňák ve vlastní šťáve 80g	80	0,0	0,1	0,6	20,0	90
Rajče 1/2ks	50	0,8	2,1	0,1	0,5	11
Olivy černé 25g (8ks)	25	0,8	0,5	6,0	1,0	87
Mandle 30g (malá hrst)	30	3,5	5,6	16,1	6,2	191

Jak vybírat potraviny

Vhodné a nevhodné tuky

ČASTO	OBČAS	VŮBEC
Vejce, avokádo	Avokádový olej	Trans-tuky (hydrogenované)
Ryby a mořské plody	Ořechy a semena	Oxidované tuky (fritování, apod.)
Olivový olej, kokosový olej, ghí	Oleje z ořechů	Sójový, arašidový, kukuřičný olej
Sádlo (vepřové, husí)	Olej z lněných semínek	Řepkový, slunečnicový olej
Lůj (hovězí, jehněčí)	Másla z ořechů a semen	Olej z rýžových otrub
Kvalitní maso		
Mléčný tuk (v másle, smetaně)		

Nejvhodnější tuky jsou ty, které prošly minimálním nebo žádným průmyslovým zpracováním.

Vhodné a nevhodné sacharidy

ČASTO	OBČAS	VŮBEC
Vařené batáty	Rýže	Cukr (a výrobky z něj)
Vařené brambory	Kváskový chléb	Bílá mouka (a výrobky z ní)
Vařená dýně	Pečené brambory, dýně	Smažené, fritované (cokoli)
Ovoce	Luštěniny (individuálně)	Těstoviny, kuskus, vločky
Kořenová zelenina	Pohanka (namáčená, vařená)	
Plantainy, Tapioca, Taro	Kukuřičný klas	

Nejvhodnější sacharidy jsou ty, které sebou nesou i řadu vitamínů, minerálů a vlákniny a mají nízký glykemický index.

Bílkoviny živočišné

Bílkoviny rostlinné

SUROVINA	OBSAH BÍLKOVIN (g) ve 100g	SUROVINA	OBSAH BÍLKOVIN (g) ve 100g
Hovězí steak (spodní šál)	35,3	Konopné semínko	24,0
Kuřecí prsa grilovaná	33,0	Mandle	20,4
Vepřová žebra pečená	29,4	Slunečnicová semínka	19,0
Sýr Eidam (30% tuku)	25,0	Lískové ořechy	15,9
Tuňák (ve vlastní šťávě)	25,0	Vlašské ořechy	15,7
Pstruh grilovaný	21,5	Dýňová semínka	11,1
Šunka vepřová (96% masa)	20,0	Fazole vařené	10,0
Losos pečený s kůží	20,0	Čočka vařená	9,0
Vejce vařená	12,0	Cizrna vařená	7,7
Sýr cottage	11,0	Hrách vařený	7,6
Tvaroh (plnotučný)	9,0	Rýže dušená	4,5
Jogurt bílý (3,5% tuku)	3,5	Brokolice vařená	3,3
Mléko (plnotučné)	3,0	Dušený špenát	3,0

Živočišné zdroje obsahují snadno vstřebatelné bílkoviny s kompletním spektrem aminokyselin, tělo je dokáže dobře využít. Rostlinné zdroje je potřeba kombinovat, abychom dosáhli obdobného spektra aminokyselin a musíme počítat s nižší vstřebatelností.

Zelenina

Zelenina slouží jako zdroj vlákniny, vitamínů, minerálů a fytolátů. Při výběru je důležitá pestrost, každý druh nese jiné spektrum živin. Ideální je řídit se sezónností.

Pitný režim

Prioritou je vyhnout se slazeným nápojům. Ideální tekutinou je voda, ale hodnotné zpestření poskytnete kvalitní čaj nebo káva. Alkohol jsou z výživového hlediska prázdné kalorie a je dobré mít na paměti, že při snaze hubnout může být překážkou.