

Stravovací plán



Základní pokyny

- Každé jídlo by mělo obsahovat všechny tři živiny, aby Váš denní příjem byl dostatečný.
- Váhu potravin udržujte v rozmezí **± 5-10%** od váhy vypsané v jídelníčku.
- Vybírejte minimálně zpracované potraviny.
- Pokud nemáte u sebe váhu, lze použít metody vážení pomocí lžiček, lžic, hrstí apod.
- Není potřeba jídla zapisovat do nutričního programu.
- Nastavte si režim, který zvládnete v rámci Vašeho zaměstnání a volnočasových aktivit
- Nastavený režim by měl být zvládnutelný i během víkendů.
- **Snídani nekonzumujte ihned po probuzení.**
- Večeřte **2-3 hodiny** před ulehutím do postele.
- Pokud jste měli ve večerních hodinách fyzickou aktivitu dejte si plnohodnotné jídlo, ale zvolte spíš pečivo, šunku, sýr a nějakou zeleninu. Případně zle využít smoothie.
- Oddělte místo na práci a místo na jídlo. Jídlo si snězte v klidu, ale ne na pracovní ploše. Pro kvalitní trávení je zapotřebí, aby jídlo bylo konzumováno bez stresové zátěže, které se při práci může vyskytnout.
- Soustřeďte se pouze na jídlo. Nesledujte během konzumace televizi nebo nebuďte na mobilu a socializujte se s ostatními pokud je to možné.

Tuky

- **Energetická hodnota: 9 kcal/g**
- Jsou složeny z mastných kyselin
- Jsou důležité pro tvorbu steroidních hormonů, buněčných membrán, vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích.
- Lze je rozdělit na nasycené, mononasycené (obsahují pouze jednu dvojnou vazbu - díky tomu jsou vhodné na tepelnou úpravu), polynasycené (obsahují více dvojných vazeb - omega-3 a 6) a trans mastné kyseliny (vznikají přepalováním nebo nedokonalým technologickým zpracováním - např. polevy sušenek apod.)

Sacharidy

- **Energetická hodnota: 4 kcal/g**
- Můžeme je rozdělit na jednoduché a složité.
- Jednoduché sacharidy obsahují jednu cukernou jednotku tzv. monosacharidy - glukóza, fruktóza, galaktóza, nebo dvě cukerné jednotky tzv. disacharidy - sacharóza (cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza. Rychle se vstřebávají do krve a nezasytí na dlouhou dobu.
- Složité nebo-li komplexní sacharidy obsahují 10 a více cukerných jednotek. Do krve se vstřebávají pomaleji. Tento typ sacharidů by měl v naší stravě převažovat.
- Sacharidy jsou velmi často demonizované, ale pro náš organismus jsou velmi důležité a neměli bychom na jejich konzumaci zapomínat.
- Při jejich nedostatku si tělo umí pomoci stresovými hormony část sacharidů vytvořit, jelikož mozek, srdce a játra pro svoji činnost sacharidy potřebují.

Vláknina

- Jedná se nestravitelné sacharidy.
- Lze ji rozdělit na rozpustnou a nerozpustnou.
- Rozpustná vláknina ve vodě vytvoří gelovitou konzistenci a v tlustném střevě je fermentována střevními bakteriemi. Může poskytnout malé množství energie.
- Nerostupná vláknina projde trávicím traktem nezměněna. Funguje jako "kartáč" střev.
- Vláknina zpomaluje vstřebávání živin. Tímto způsobem má vliv na hladinu glykemie. Dále má sytící efekt.
- Prevence zácpy.
- Váže na sebe cholesterol. Tímto způsobem může pomoci snížit hladinu cholesterolu v krvi.
- Doporučený denní příjem vlákniny je 25-30g.



JAKÉ POTRAVINY VOLIT

Bílkoviny

- **Maso:** libové kuřecí, krutí, vepřové, hovězí
- **Výrobky z masa:** šunky nejvyšší jakosti (nad 90% masa, do 2% soli), sušené maso tzv. jerky
- **Ryby:** losos, pstruh, candát, sardinky, treska, tuňák ve vlastní šťávě, apod., mořské plody
- **Sýry:** do 30% t.v.s.(Eidam, Madeland, Horácký sýr apod.), mozzarella light, hermelín light/Figura, cottage, tvarůžky, syrečky
- **Ostatní mléčné výrobky:** tvaroh odtučněný nebo polotučný, tvaroh tvrdý, řecký jogurt 0% neochucený, skyr neochucený, kefír/acidofilní mléko/kyška neochucená
- **Vejce, vaječný bílek, Šmakoun**
- **Rostlinné zdroje:** tofu, tempeh, sójové "maso"
- **Proteinový prášek**

Sacharidy

- **Pečivo celozrnné:** žitné, žitno-pšeničné, kvasové, celozrnný toustový chléb
- **Pekárenské výrobky:** celozrnná tortilla, knackebrod, rýžové chlebíky celozrnné, kukuřičné chlebíky
- **Rýže, semolinové těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, kroupy, rýžové těstoviny**
- **Luštěniny:** čočka, fazole, hrách, cizrna, konzervované luštěniny
- **Brambory, batáty a výrobky k nim**
- **Ovesné vločky apod.**
- **Celozrnná mouka, špaldové mouka**

Tuky

- **Olej:** extra panenský olivový, avokádový, řepkový
- **Máslo, přepuštěné máslo**
- **Ořechy, semínka, 100 ořechová "máslo"**
- **Avokádo**
- **Hořká čokoláda 85%**
- **Hummus, Patifu**
- **Sýry čerstvé:** Lučina, Palouček, žervé
- **Olivy**
- **Pesto**

Ovoce a zelenina

- **Všechny druhy, preferujte sezónní, čerstvé i mražené**
- **Houby**

Koření a dochucovadla

- **Kečup, hořčice, rajčatové omáčky, sójové omáčky se sníženým obsahem soli apod.**
- **Bylinky a koření**
- **Kakao**

SNÍDANĚ

Energie: 476-523 kcal, Bílkoviny: 30-40 g Sacharidy: 40-60g Tuky:

+ř 20g

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje bílkovin:

- **130-180 g** Šunky dušené nejvyšší jakosti např. kuřecí, vepřové, krůtí
- **80-110 g** Sýry 20-30% t.v.s. např. Eidam, Madeland, Horácký sýr
- **120-160 g** Hermelín Light nebo Figura
- **130-170 g** Mozzarella Light
- **230-310 g** Tvaroh odtučněný nebo polotučný
- **250-340 g** Řecký jogurt 0% neochucený
- **210-280 g** Skyr neochucený
- **4 -6 ks** Vejce slepičí velikost M

Zdroje tuků:

- **10 g** Olej extra panenský olivový, řepkový, avokádový, ghí
- **15 g** Máslo - **pouze na studenou kuchyň**
- **20 g** Ořechy, semínka, ořechová "másla", kokos
- **50 g** Sýry čerstvé např. Lučina, Žervé, Palouček
- **90 g** Avokádo
- **25 g** Čokoláda hořká 85%

SNÍDANĚ

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje sacharidů:

- **90-130 g** Pečivo celozrnné (žitný chléb, toustový chléb celozrnný, pita chléb apod.)
- **60-80 g** Knackebrod celozrnný, rýžové chlebíky, kukuřičné plátky
- **50-65 g** Vločky ovesné apod., špaldové lupínky

Zelenina:

100-150g

K jídlu si přidejte toho množství zeleniny. Lze ji zakombinovat do pokrmu nebo jako salát.

Ovoce:

1 ks = 120-150g, u banánu, jablka, hroznů, manga dejte cca **80-90g**.

Tuto porci si dejte jednou za den. Můžete ji přidat ke sladké snídani nebo ke svačině. **Ovoce nevynechávejte, je započítáno do celkového energetického příjmu!**

OBĚD

Energie: 476-523 kcal Bílkoviny: 30-40 g Sacharidy: 40-60 g Tuky: 15-20 g

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje bílkovin:

- **120-160 g** Maso libové kuřecí, vepřové, hovězí, krůtí, telecí, králík (za syrova)
- **140-180 g** Ryby libové např. tuňák, tresky, candát (za syrova)
- **130-170 g** Ryby tučné např. losos, sardinky, losos uzený (za syrova)
- **130-170 g** Šunky dušené nejvyšší jakosti např. kuřecí, vepřové, krůtí
- **80-110 g** Sýry 20-30% t.v.s. např. Eidam, Madeland, Horácký sýr
- **120-160 g** Hermelín Light nebo Figura
- **130-180 g** Mozzarella Light
- **230-310 g** Tvaroh odtučněný nebo polotučný
- **250-340 g** Řecký jogurt 0% neochucený
- **210-280 g** Skyr neochucený
- **140-190 g** Tofu, tempeh

Zdroje tuků:

- **10 g** Olej extra panenský olivový, řepkový, avokádový, ghí
- **15 g** Máslo - **pouze na studenou kuchyň**
- **70 g** Smetana 12%
- **20 g** Ořechy, semínka, ořechová "másla", kokos
- **50 g** Sýry čerstvá např. Lučina, Žervé, Palouček
- **90 g** Avokádo

OBĚD

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje sacharidů:

- **90-130 g** Pečivo celozrnné (žitný chléb, toustový chléb celozrnný, pita chléb apod.)
- **60-80 g** Knackebrod celozrnný, rýžové chlebíky, kukuřičné plátky
- **60-85 g** Rýže, těstoviny semolinové/rýžové, quinoa, bulgur, pohanka apod. (za syrova)
- **250-330 g** Brambory a batáty
- **150-190 g** Gnocchi, bramborové knedlíky

Zelenina:

150-200g

K jídlu si přidejte toho množství zeleniny. Lze ji zakombinovat do pokrmu nebo jako salát.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Energie: 119 kcal Bílkoviny: 10 g Sacharidy: 10 g Tuky: 5 g

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje bílkovin:

- **40-90 g** Šunky dušené nejvyšší jakosti např. kuřecí, vepřové, krůtí
- **30-50 g** Sýry 20-30% t.v.s. např. Eidam, Madeland, Horácký sýr
- **60-80 g** Hermelín Light nebo Figura
- **40-90 g** Mozzarella Light
- **80-150 g** Tvaroh odtučněný nebo polotučný
- **80-170 g** Řecký jogurt 0% neochucený
- **70-140 g** Skyr neochucený



ODPOLEDNÍ SVAČINA

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje sacharidů:

- **20-40 g** Pečivo celozrnné (žitný chléb, toustový chléb celozrnný, pita chléb apod.)
- **10-30 g** Knackebrod celozrnný, rýžové chlebíky, kukuřičné plátky
- **10-20 g** Vločky ovesné apod., špaldové lupínky

Zelenina:

100-150g

K jídlu si přidejte toho množství zeleniny. Lze ji zakombinovat do pokrmu nebo jako salát.

Ovoce:

viz. list SNÍDANĚ

VEČEŘE

Energie: 476-523 kcal Bílkoviny: 30-40 g Sacharidy: 40-60 g Tuky: 15-

20 g

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje bílkovin:

- **120-160 g** Maso libové kuřecí, vepřové, hovězí, krůtí, telecí, králík (za syrova)
- **140-180 g** Ryby libové např. tuňák, tresky, candát (za syrova)
- **130-170 g** Ryby tučné např. losos, sardinky, losos uzený (za syrova)
- **130-170 g** Šunky dušené nejvyšší jakosti např. kuřecí, vepřové, krůtí
- **80-110 g** Sýry 20-30% t.v.s. např. Eidam, Madeland, Horácký sýr
- **120-160 g** Hermelín Light nebo Figura
- **130-180 g** Mozzarella Light
- **230-310 g** Tvaroh odtučněný nebo polotučný
- **250-340 g** Řecký jogurt 0% neochucený
- **210-280 g** Skyr neochucený
- **140-190 g** Tofu, tempeh

Zdroje tuků:

- **10 g** Olej extra panenský olivový, řepkový, avokádový, ghí
- **15 g** Máslo - **pouze na studenou kuchyň**
- **70 g** Smetana 12%
- **20 g** Ořechy, semínka, ořechová "másla", kokos
- **50 g** Sýry čerstvá např. Lučina, Žervé, Palouček
- **90 g** Avokádo

VEČEŘE

Jednotlivé zdroje živin lze mezi sebou vzájemně kombinovat.

Příklad:

50% porce šunky + 50% porce sýru = 100% porce bílkovin

Zdroje sacharidů:

- **90-130 g** Pečivo celozrnné (žitný chléb, toustový chléb celozrnný, pita chléb apod.)
- **60-80 g** Knackebrod celozrnný, rýžové chlebíky, kukuřičné plátky
- **60-85 g** Rýže, těstoviny semolinové/rýžové, quinoa, bulgur, pohanka apod. (za syrova)
- **250-330 g** Brambory a batáty
- **150-190 g** Gnocchi, bramborové knedlíky

Zelenina:

150-200g

K jídlu si přidejte toho množství zeleniny. Lze ji zakombinovat do pokrmu nebo jako salát.

PITNÝ REŽIM



- čistá voda - lze dochutit citrónem, mátou nebo jiným ovocem
- neslazené čaje
- neslazené minerální vody
- kojenecká voda

Denní příjem tekutin - 2,5 - 3 l

PŘÍJEM TEKUTIN PŘI SPORTU

DOBA TRVÁNÍ DO 90 MINUT

- **Kolik: každých 20 minut 1ř0 ml tekutin**
- **Co:** čistá voda, neperlivá minerální voda

DOBA TRVÁNÍ NAD 90 MINUT NEBO NÁROČNÝ SPORT

- **Před: 200-300 ml**
- **Co:** čistá voda, neperlivá minerální voda
- **Při: každých 20 minut 150 ml tekutin**
- **Co:** iontový nápoj s obsahem cukru, slazená neperlivá minerální voda
- **Po: 1,5 násobek tekutin přijatých při sportu**
- **Co:** regenerační sportovní nápoj



KONTAKT



t.bransovsky@seznam.cz



@bransovsky_t



732 113 134