



Jídelníček vzor

SOUBOR URČEN POUZE PRO UKÁZKU

Informace od klienta:

1) Žena, 25 let, výška 160 cm, Váha 56 kg

Zaměstnání středně aktivní (za den 8000 kroků průměrně v zimě)

Pohybová aktivita – 4x týdně silový trénink (dle měření cca 350 kcal), jednou týdně kardio (HIIT, 300 kcal)

Stres minimální

Jídelníček: rozdělení od. svačiny na 2 s ohledem na FA,

Průměrně na den 1935kcal, B: 99 g, T: 52 g, S: 268 g

Voda a nápoje do 2 litrů, plus káva, v posilovně voda s citronem, jednou týdně Magnesie bez bublin

2) Omezení, alergie nic, ideálně sezónní potraviny, čerstvou zeleninu, ovoce, zařazení proteinu po tréninku

3) cíl je redukce

Diagnostika InBody

Tělesná kompozice

	Pod	Normální	Nad	Jednotka%	Normální rozmezí
Hmotnost	55 70 85 100 115 130 145 160 175	56,4 kg			46,8 ~ 63,3
SMM Množství kosterního svalstva	70 80 90 100 110 120 130 140 150	24,1 kg			20,9 ~ 25,5
Množství tuku v těle	40 60 80 100 160 220 280 340 400	13,0 kg			11,0 ~ 17,6
Celková voda v těle Celkové množství vody v těle	31,7 kg (28,0 ~ 34,3)	Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku	43,4 kg (35,8 ~ 45,7)		

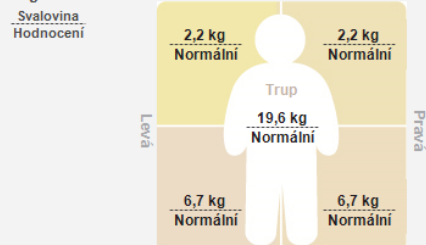
Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí	
BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²)	22,0	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{\text{Hmotnost, kg}}{(\text{Výška, m})^2}$
% tuku v těle Procento tuku v těle (%)	23,1	18,0 ~ 28,0	$\% \text{ tuku v těle} = \frac{\text{Tuk, kg}}{\text{Hmotnost, kg}} \times 100$
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal)	0,84 1307	0,75 ~ 0,85 1214 ~ 1402	$\text{Poměr pasu a boků} = \frac{\text{Obvod pasu, cm}}{\text{Obvod boků, cm}}$

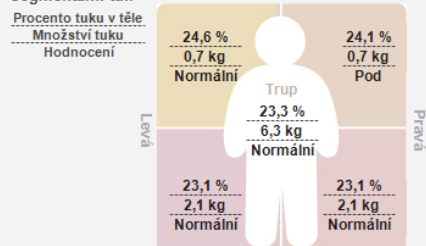
Kontrola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	0,0 kg	Kontrola tuku	- 0,1 kg
-------------------	--------	---------------	----------

Segmentální svalovina



Segmentální tuk



* Segmentální tuk je odhadován

Impedance Z	Prava ruka	Leva ruka	Trup	Prava noha	Leva noha
20kHz :	400,7	404,3	26,4	313,2	311,5
100kHz :	354,2	359,1	21,7	271,4	268,9

* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

Cvičební plán

Naplánujte si svůj týdenní cvičební program z následujících možností a snižte pomocí nich svou váhu.

Výdej energie při každé aktivitě (výchozí hmotnost: 56,4kg /Délka: 30min./Jednotka: kcal)						
Chůze 113	Jogging 197	Cyklistika 169	Plavání 197	Horolezectví 184	Aerobic 197	
Stolní tenis 127	Tenis 169	Fotbal 197	Orientální šerm 282	Gate ball 107	Badminton 127	
Racket ball 282	Tae-kwon-do 282	Squash 282	Basketball 169	Skákání na laně 197	Golf 99	
Kliky posilování horní části těla	sedy-lehy posilování břišních svalů	zvedání závaží prevence od bolesti zad	posilování s činkami cvičení svalů	elastická guma cvičení svalů	dřepy udržování svalů dolní části těla	

• Jak na to

1. Vyberte si pravidelné a preferované aktivity na levé straně.
2. Uvedená spotřeba energie je počítána po 30 minutách cvičení.
3. Vyplňte níže uvedená místa aktivitami, jenž jste zvolili na 7 dní.
4. Spočítejte si celkovou spotřebu energie za týden.
5. Zjistěte předpokládaný úbytek na váze pomocí níže uvedeného vzorce.

Výpočet pro předpokládaný úbytek váhy za měsíc (měsíc = 4 týdny)

Celkový výdej energie (kcal/týden) × 4 týdny : 7700

• Doporučený denní příjem kalorií

1700 kcal

Míry	Obvod prsou	Obvod hrudníku	Pas	Boky	Stehno	Paže	Váha
Vstupní míry							
1. měření							
2. měření							
3. měření							
4. měření							
5. měření							
6. měření							
7. měření							
výsledné měření							
Porovnání							

Tabulka slouží k porovnávání výsledků. Pokud se dodržuje strava a cvičení, měly by být vidět výsledky téměř okamžitě. Doporučení – foto čelní, boční a zadní trup, fotit za stejného světla, stejné prostředí, vzdálenost, ideálně ve spodním prádle.

Poznámky:

Jídelníček a analýza

Jídelníček od klientky – měl by být alespoň z 1 týdne

Název	Množství
Snídaně [541 kcal]	
rohlík tukový	2 x kus (42 g)
vejce slepičí	1 x kus (50 g)
máslo	22 x 1 g
ovocný čaj s jedním cukrem	1 x 300 ml
Dopolední svačina [173 kcal]	
selský jogurt bílý 3,5% tuku Hollandia	1 x kelímek (200 g)
maliny	1 x 50 g
káva espresso s třtinovým cukrem (7g)	1 x malý šálek (50 ml)
Oběd [678 kcal]	
Polévka Pho s rýžovými nudlemi a kuřecím	0,8 x 1 porce
piškoty dětské Opavia	1 x 50 g
puding vanilka Dr.Oetker	1 x porce (144 g)
Odpolední svačina [263 kcal]	
Whey Protein 80 vanilka	1 x porce (30 g)
chlebičky rýžové Racio	1 x plátek (10 g)
RIO fresh ananasový džus	2 x 100 ml
Večeře [204 kcal]	
brambory syrové	1 x 150 g
vejce slepičí na tvrdo	1 x 50 g
špenát baby	1 x 50 g
Druhá večeře [100 kcal]	
jablko Golden Delicious	1 x 150 g

	Snídaně	Dopolední svačina	Oběd	Odpolední svačina	Večeře	Druhá večeře	Příjem	Výdej	Celkem
Energie	541 kcal	173 kcal	678 kcal	263 kcal	204 kcal	100 kcal	1 959 kcal	0 kcal	1 959 kcal
Podíl	28 %	9 %	35 %	13 %	10 %	5 %			
Bílkoviny	14 g	8 g	41 g	25 g	11 g	0,9 g			99 g
Sacharidy	62 g	17 g	106 g	34 g	25 g	21 g			266 g
Cukry	16 g	13 g	34 g	26 g	2 g	15 g			106 g
Tuky	26 g	8 g	8 g	3 g	6 g	0,25 g			52 g
Nasycené mastné kyseliny	13 g	5 g	2 g	2 g	2 g	0,05 g			24 g
Vláknina	2 g	3 g	4 g	4 g	3 g	5 g			21 g
Sůl	1 g	0,2 g	0,21 g	0,28 g	0,08 g	0 g			2 g

Komentář k současnému stravování – příklad – komentář si píšete sami :)

Zaslaný jídelníček je velmi nevyhovující. Obsahuje velké množství soli, škodlivých tuků, téměř bez zeleniny a ovoce, hotové pokrmy a průmyslově vyráběná jídla. Nejedná se o vyváženou stravu, chybí vždy zelenina, celozrnné výrobky, kvalitní zdroje bílkovin a tuků taktéž.

Dalším problémem je nedostatek ostatních živin ve správné formě. Jak jsem již výše psala, strava je založená hodně na jednoduchých sacharidech, ale nejspíš obsahuje i větší množství nekvalitních tuků – pizza, croissanty, nachos apod., bylo by lepší vybrat spíše ořechy, avokádo, tučné ryby, které jsou navíc v letech dospívání velmi důležité.

Velkým problémem je množství soli a bílého cukru. Ideálně je oba z jídelníčku vypustit. Kvalitní a bohatá strava je obsažena v dostatečném množství, takže není nutné je přijímat navíc.

Dále bych jistě zařadila více ovoce a zeleniny, stejně tak masa a bílkovinných zdrojů. Důvodem je, že v redukci tělo spaluje nejen tukové zásoby, ale mohlo by dojít i na svaly, což je nežádoucí pro sportovce, ale i pro aktivní jedince.

Co v jídelníčku nesmí chybět je voda a pitný režim, již jsme konzultovali. Každý den minimálně 2-2,5 litrů a v den s fyzickou aktivitou více. Voda je důležitá, jakožto prostředí v organismu. Bez ní nedochází ani k spalování tuků a odvádění škodlivin z těla. Navíc, je velká pravděpodobnost, že může docházet k zbytečnému poškozování orgánů a také k zadržování vody. Voda se v těle zadržuje většinou z důvodu špatné životosprávy. Pravidelným pitím vody, tedy i slabých neslazených čajů apod. lze tělo dostat do normálních hodnot a často to odpovídá i několika kilogramům a centimetrům, navíc je to zdraví prospěšné.

Ohledně menstruace a cyklu, je normální, že před nástupem menstruace se dostavuje zavodnění, hlavně v oblasti spodního břicha, často spojené s chutěmi a pár centimetry navíc, ale i toto způsobuje nejvíce voda, pokud se nejedná o jiné případy ☺

Problémy s vodou také mohou způsobovat některé léky, umělá sladidla, hormonální antikoncepce, stres a nemoci.

Jakmile se nastartuje metabolismus a spalování, je možné se domluvit na jednom jídlu, mimo tento plán, nicméně mělo by mít základní pravidla, ne za odměnu, že jsem vydržel, ale spíše, pokud si tělo něco žádá. Tento jídelníček není nijak drastický, proto by se neměl dostavit pocit hladu a ani chutí.

Úvodem – zase doporučuji všeobecné info

- Pro porovnání výsledků doporučuji zapisovat 1x týdně, vždy ve stejný den, ideálně ráno, před prvním jídlem a pitím, veškeré obvody do tabulky a dále váhu.
- Váha je orientační, je to jen číslo; je nutné si uvědomit, že na váze plán nestojí, důležité jsou centimetry.
- Pokud porovnáme 1 kg svaloviny a 1 kilogram tukové tkáně, tuková tkáň má větší objem...když bude váha stát, nemusí to znamenat nulový pokrok, důležitější je pocit a centimetry. Vhodně jsou též fotografie k porovnávání a InBody analýza na začátku plánu a po jeho ukončení k porovnání výsledků.
- Snažte se vyvarovat stresu, díky jeho působení mohou být výsledky vidět o dost pomaleji, regenerace je pomalejší, může dojít i stresově k ukládání tuku, protože tělo se připravuje „na horší časy.“
- Strava dokáže divy, z velké části stravě vděčíme za svou postavu (druhá část je dána geneticky od rodičů a ta určuje tělesný typ, kam se nám ukládá a kolik se nám ukládá tuku v těle apod.)
- Méně stravy se nerovná štíhlá postava, tento omyl je hlavním problémem až 50 % začínajících „redukujících“
- Pokud se tělu nedodává vhodné a přiměřené množství živin, dochází v těle k ukládání, protože si tělo připravuje zásoby „co kdyby náhodou“
- Kvalitu tréninku, sílu na fyzický výkon a následnou regeneraci zajišťuje jídlo před a po tréninku, ale i celkový příjem během 24 hodin.
- Relax, regenerace a volno mají stejnou roli, jako cvičení; pokud tělo není dostatečně připraveno na další trénink, může dojít zbytečně k vyčerpání a svalové únavě.
- Strava je cestou k úspěchu; ideálně zvolit zdravé potraviny, dostatečný příjem vody, minimálně kávy, alkoholu, soli, jednoduchých cukrů a zpracovaných potravin. Strava je jako palivo, čím lepší bude, tím lepší bude pak váš výkon. Rozhodně zde neplatí, že pokud chci redukovat, musím ubírat porce a jíst jen „salát se salátem,“ naopak, pokud nabírám, nebudu jíst jen „čokoládu s čokoládou.“ Omezte používání soli a bílého cukru, dbejte na vyváženost živin a hlavně si to užívejte.
- Pevná vůle, ale i radost z pohybu. Pohybová aktivita by měla být prováděna při plném zdraví. Nemoc organismus zeslabuje, energie je v ten moment

vložena do boje s nemocí, tělo tak nemá dostatek sil na cvičení a už vůbec ne na regeneraci svalů.

- Suplementy a doplňky stravy nejsou nezbytně nutné. Pokud máte vyváženou stravu a bohatou, není potřeba doplňovat stravu různými suplementy. Pokud se již pro nějaké rozhodneme, je dobré se o nich poradit, vybírat základní, které jsou ověřené, nikoli výrobky, které slibují zázraky, které se nekonají. Na recepci je možno se o těchto výrobcích poradit, popř. využít služby konzultace výživy.
- Stejně tak, v případě tréninkových plánů, možnosti konzultací a sestavení tréninků Vám ráda sdělím, nebo zašlu více informací emailem, popř. na mém osobním webu (www.elacoach.cz), facebook Eliška Koublová, Instagram, kam přidávám rady a recepty elisak.k.
- Nejsme schopni nahlížet do lidského těla a vypočítat přesné hodnoty všech výdajů, proto je lepší mít na paměti, že se jedná pouze o přibližné výpočty na základě vzorců a odhadů.
- Tyto údaje slouží jako vodítko, tendence a ne jediná cesta 😊

Pitný režim

Celkový doporučený denní příjem vody je při mírně zvýšené fyzické aktivitě 3-4 litry, nikdy ne více, než 10 l!!!

Normální dávka 2-2,5 l/den

Voda je v těle důležitá pro fungování buněk, přísun živin a odvod odpadních látek, napomáhá ke správné funkci těla, trávení a metabolismu.

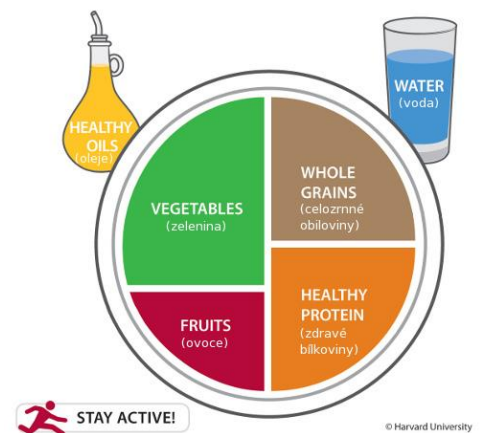
Alkohol

Nepříznivý vliv na absorpci mnoha esenciálních živin ze střeva a možná substitute životně důležitých látek ze stravy při nadměrné konzumaci, do 18 nevhodný, kvůli růstu a jeho vlivům na organismus.

Asi 95% alkoholu využito v lidském těle jako zdroj energie, 5% vyloučeno močí a potem nebo vydycháno ve formě acetaldehydu; malé dávky alkoholu snižují výkonnost svalů.

Úprava potravin

Vhodná tepelná úprava a uskladnění, používat správný tuk.



Nevhodné - smažení a grilování, konzervování uzením nebo solením (nadměrný příjem soli).

kuchyňská sůl = max 6g denně

Čemu se vyhnout

Ztužené tuky

Doslazené, dosolené, dobarvené, chemicky upravené jídlo

Glutamát sodný a velké množství soli

Slazené nápoje, džusy apod.

Fast food a trans tuky

Stres ☹ ten k tomu vážně nepatří

Tvrdý alkohol...jsou to prázdné kalorie a navíc je spojován s přejídáním ...

Doporučení

Nejvíce sacharidů od rána pomalu snižovat směrem k večeru, k večeri ideálně s nižším glykemickým indexem, večere min 2-3 hodiny před spánkem, pokud je trénink večer, sacharidy volit kolem tréninku a i po tréninku se najíst něčeho lehčího.

U tuků by se měly podávat se stravou pozvolna celý den, mimo jídla kolem tréninku, až na MCT tuky.

Bílkoviny by k večeru naopak měly stoupat a nejvíce by se jich mělo objevovat v jídle před, po tréninku a v posledním jídle dne.

Omezit, ideálně přestat kouřit.

Sportovní aktivita – minimálně 30 minut svižná chůze každý den, nebo 45 kardio, nebo skupinová lekce, 30 minut plavání 3x v týdnu.

Doporučení dle WHO pro Evropu

BMI 18 – 25

Tuk max 30 % (70 g) – hlavně rostlinné zdroje, neztužené tuky, semínka, ořechy, ryby

Sůl 5-6 g/den (senioři pod 5 g/den) = nesolit, je v pečivu, šunkách, sýrech – používat bylinky

Vitamin C 100 mg denně – běžně v ovoci a zelenině

Vláknina 30 g za den – zelenina, celozrnné výrobky

Cholesterol max 300 mg/den

Přidané jednoduché cukry max. 10 %

Snížení příjmu živočišných tuků

Zvýšení podílu rostlinných olejů

Zvýšení spotřeby zeleniny a ovoce včetně ořechů na 600 g za den

Poměr zeleniny a ovoce cca 2 : 1

Zvýšení spotřeby luštěnin

Zvýšení spotřeby výrobků z celozrnných mouk

Preferovat příjem potravin s nižším glykemickým indexem (méně než 70)

Zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků na cca 400 g / týden (i tučných ryb)

Vynecháno doporučení ke snížení spotřeby vajec!!!

Krátce o živinách

Bílkoviny

Bílkoviny by měly tvořit 10–15 % vašeho celkového energetického příjmu. V případě redukční diety se jejich podíl zvyšuje až na 20 %. Vyšší příjem bílkovin je spojen s menším pocitem hladu, protože bílkoviny mají největší schopnost zasytit. Díky nim je dodržování diety jednodušší. V případě nedostatečného příjmu bílkovin dochází k úbytku svalové hmoty a tím i zpomalení metabolismu. Zde platí rovnice: čím pomalejší metabolismus, tím obtížnější hubnutí.

Zdroje bílkovin

Bílkoviny živočišného původu najdete v **masě, rybách, drůbeži, mléce, mléčných výrobcích a vejcích**. Čím je ale maso nebo sýr tučnější, tím je obsah bílkovin nižší. Proto vybírejte maso pouze libové a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku. Dalšími

zdroji jsou i **luštěniny, ořechy a obilniny**, nicméně nedosahují takové hodnoty, jako právě ty živočišné.

„Cukry“ – sacharidy

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie organismu. V rámci redukční diety by měly tvořit 50 % energetického příjmu. Jejich nadbytečný příjem přispívá k rozvoji nadváhy a obezity. Při hubnutí se však nedoporučuje jejich příjem drasticky omezovat, protože zabraňují vzniku úsporného metabolismu a následnému jo-jo efektu po ukončení diety.

Zdroje sacharidů

Sacharidy dělíme na mono-, di-, oligo- a polysacharidy. Pro zjednodušení, při hubnutí je nejvýhodnější konzumovat **polysacharidy, které jsou obsaženy v tmavém pečivu, obilovinách, bramborách, rýži nebo zelenině**. Udržují stabilnější hladinu cukru v krvi a zároveň obsahují větší podíl vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Tuky

Tuky by během snižování i udržování váhy měly tvořit 30 % vašeho energetického příjmu. Nadměrný příjem tuků je spojen s rizikem vzniku řady onemocnění a samozřejmě i rozvojem nadváhy a obezity. Jedním z největších nepřátel hubnoucích jsou tuky skryté, například v mase nebo mléčných výrobcích.

Zdroje tuků

Pro zdraví jsou nejprospěšnější tuky **rostlinného původu** (avokádo, ořechy, semínka) a další z tučných ryb například. Obsahují především nenasycené mastné kyseliny a není v nich cholesterol (až na některé vyj.). Tuky rostlinného původu jsou obsaženy například v olejích nebo ořechách.

Jídelníček

Návrh a vypočítané hodnoty

	Spočtený příjem
kcal	2009,442884
kJ	8409,518469

Rozložení živin během dne	%	kcal	B (g)	T(g)	S (g)
Snídaně	20	401,8886	22,4	11,16357	52,95411
Svačina	10	200,9443	11,2	5,581786	26,47705
Oběd	25	502,3607	28	13,95446	66,19264
svačina před tréninkem	10	200,9443	11,2	5,581786	26,47705
svačina po tréninku	15	301,4164	16,8	8,372679	39,71558
Večeře	20	401,8886	22,4	11,16357	52,95411
Součet pro kontrolu	100	2009,443	112	55,81786	264,7705

Při sestavování vašeho jídelníčku, který by měl vycházet z vašich aktuálních stravovacích návyků, dbám na dodržování poměru bílkovin, sacharidů a tuků. Při výběru potravin důsledně čtěte etikety. Budete překvapeni, kolik skrytých tuků a cukrů výrobci propašují do nejednoho z vašich oblíbených produktů. Jejich odhalení vám výrazně pomůže v boji s nadbytečnými kilogramy.

Vše je v syrovém stavu, pokud není uvedeno jinak, u většiny potravin se jedná o porci – 11 g oleje = odpovídá lžici oleje, 60-70 g rýže je polovina sáčku apod. Zkuste si najít systém, aby i po měsíci nebylo potřeba vážit vše na gramy přesně 😊

Pitný režim – minimálně 2 litry tekutin na den, v den s FA 3,5 litru.

Jídelníček

Název	Množství	kcal	B [g]	S [g]	Cukr [g]	T [g]	VI. [g]
Snídaně [397 kcal]							
vejce slepičí	1 x kus (50 g)	75	6	0,47	0,17	5	
tvoroh odtučněný Pilos	60 x 1 g	41	7	2	2	0,18	
paprika sladká mletá	2 x 1 g	8	0,28	1		0,26	
chléb toastový celozrný Rivercote	3 x kus (25 g)	194	7	32		3	3
paprika červená	1 x větší kus (150 g)	53	2	9	6	0,45	3
čaj ovocný bez cukru	1 x 500 ml	10	1	2	1	0,5	0
citrónová šťáva čerstvá	1 x 50 g	14	0,2	4	5	0,05	1
káva espresso	1 x 50 ml	2	0,1	0		0,2	
voda čistá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	
Dopolední svačina [212 kcal]							
kefírové mléko 1% K-Classic	1 x 250 ml	91	8	10	10	2	0
maliny, hluboce mražené Lidl	2 x 100 g	77	2	10	2	0,54	12
borůvky	1 x hrst (75 g)	40	0,52	9	5	0,46	4
čaj zelený bez cukru	1 x 500 ml	2	0	0,5		0	
Oběd [471 kcal]							
kuřecí prsa syrová	70 x 1 g	77	16	0		0,84	
Tortilla Wraps celozrná Lidl	62 x 1 g	180	6	29	0,99	4	
ledový salát	1 x malá porce (50 g)	8	0,35	1	0,88	0,15	0,7
rajče cherry keříčkové balené	3 x 100 g	64	3	12	8	0,6	4
olej řepkový	11 x 1 g	99	0,01	0,01		11	
med včelí	1 x lžičce (10 g)	33	0,03	8	8	0	0
hořčice plnotučná	1 x 10 g	10	0,56	0,73	0,5	0,53	0,14
voda čistá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	
Odpolední svačina [204 kcal]							
cottage sýr Pilos	0,5 x balení (200 g)	109	11	3	3	6	
jablko	1 x menší kus (100 g)	57	0,37	13	11	0,4	3
med včelí	1 x lžičce (10 g)	33	0,03	8	8	0	0
skořice mletá	0,5 x čajová lžička (3 g)	5	0,06	1		0,03	0,37
voda čistá	1 x 350 ml	0	0	0	0	0	
Svačina po tréninku [300 kcal]							
Whey Protein 80 vanilka	1 x porce (30 g)	122	24	3	3	3	2
rýže thajská jasmínová	50 x 1 g	175	2	40	0,25	0,4	0,75
Palife F1 zdravé jídlo vanilka pouze prášek	1 x 1 g	4	0,35	0,35	0,33	0,09	0,1
voda čistá	1 x 500 ml	0	0	0	0	0	
Večeře [429 kcal]							
kuskus celozrný ARAX	1 x porce (50 g)	185	6	33	1	0,75	4
Tofu s bazalkou Toppo	0,5 x balení (180 g)	113	11	0,45	0,45	7	
Valfrutta Passata rajčatové pyré	1 x 200 g	60	2	10	8	0,2	
olej olivový extra panenský	1 x porce (5 ml)	41	0	0	0	5	0
špenát baby	1 x 100 g	29	3	2	2	0,8	2
voda čistá	1 x 350 ml	0	0	0	0	0	

Název	Množství	kcal	B [g]	S[g]	Cukr [g]	T [g]	VI. [g]
Snídaně [419 kcal]							
vaječný bílek	1 x 33 g	16	4	0,23	0,13	0,1	
mango	2 x 100 g	130	1	30	22	0,81	3
semínka sezamová	3 x porce (2 g)	40	1	0,75		4	0,47
čaj ovocný bez cukru	1 x 250 ml	5	0,5	0,75	0,5	0,25	0
káva espresso	1 x 50 ml	2	0,1	0		0,2	
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5	0,09	1	0,33	0	0,45
ovesné vločky	1 x 50 g	193	7	34	0,76	3	4
datle sušené a vypeckované	1 x 10 g	28	0,2	6	6	0	0,6
Dopolední svačina [229 kcal]							
chléb celozrnný žitný Fit den Penam	2 x krajíc (42 g)	158	5	29	1	0,84	7
pažitka	5 x 1 g	2	0,15	0,36	0,08	0,03	0,1
Cizmová pomazánka jemně pikantní Toppo	0,5 x porce (50 g)	37	1	4	0,57	2	2
kápie	1 x 100 g	31	1	6	4	0,3	2
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	0
Oběd [508 kcal]							
rajče Kumato	2 x kus (100 g)	36	2	5		0,4	3
jablečný ocet	1 x 10 ml	3	0,04	0,69			
cibule červená	1 x porce (10 g)	4	0,12	0,83	0,4	0,01	0,2
losos filet bez kůže čerstvý,	2 x porce (100 g)	312	29			21	
brambory syrové	1 x 200 g	153	4	32	2	0,4	3
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 500 ml	0	0	0	0	0	0
Odpolední svačina [185 kcal]							
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	0
káva espresso	1 x malá (30 ml)	1	0,06	0		0,12	
podmáslí kysané 1% Pilos	0,2 x balení (1 000 ml)	73	6	8	8	2	0
banán	x střední banán (90 g)	85	1	20	17	0,22	2
Chia semínka	5 x 1 g	26	0,56	2	0	2	2
Svačina po tréninku [200 kcal]							
jahody	1 x porce (50 g)	17	0,4	3	2	0,19	0,88
Proteinový pudink Extrifit	30 x 1 g	112	19	6	2		
pohankové vločky BIO Harmonie	2 x lžičice (10 g)	70	2	15	0,1	0,46	0
voda čistá	2 x 500 ml	0	0	0	0	0	
Večeře [488 kcal]							
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 500 ml	0	0	0	0	0	0
krevety koktejlové	0,8 x 100 g	63	14	0,8		1	
avokádo čerstvé	x čtvrtina avokáda (50 g)	122	0,95	3	0,2	12	2
řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	20 x 1 g	11	2	0,7	0,54	0,04	
černý pepř	1 x šp.nože (0,04 g)	0,15	0	0,03		0	0,01
Koriandr čerstvý	10 x 1 g	3	0,21	0,37		0,05	
citrónová šťáva čerstvá	1 x lžičice (10 g)	3	0,04	0,7	0,93	0,01	0,28
bageta celozrnná	1 x 100 g	258	11	42	2	4	5
rajčatové pyré	1 x 70 g	28	0,77	5	5	0,14	2

Název	Množství	kcal	B [g]	S[g]	Cukr[g]	T[g]	V [g]
Snídaně [413 kcal]							
Špaldová mouka celozrnná	35 x 1 g	127	4	26	0,28	0,94	3
vejce slepičí	1 x kus (50 g)	75	6	0,47	0,17	5	
mléko polotučné 1,5% tuku	2 x 100 ml	71	5	7	7	2	
í prášek do pečiva bezfosfátový a bez lepk	5 x 1 g	8	0	2	0	0	
kokosový olej ve spreji Bodylab	1 x 1 g	9	0	0		1	0
kaki churma	1 x 80 g	57	0,8	14	10	0	3
jogurt bílý 2,4% Klasik	0,5 x kelímeček (150 g)	47	4	3	3	2	0
Vitana perníkové koření	1 x porce (2 g)	9	0,1	1	0	0,07	0,4
voda s citrónem	1 x 500 ml	9	0,15	2	0,55	0	0,75
Dopolední svačina [195 kcal]							
grep růžový	1 x kus (300 g)	90	2	20	20	0,3	4
jogurt bílý 2,4% Klasik	0,5 x kelímeček (150 g)	47	4	3	3	2	0
konopné semínko loupané	1 x 10 g	59	3	0,24	0,1	5	0,1
bylinkový čaj	1 x 250 ml	0	0	0		0	
Oběd [497 kcal]							
kuřecí vývar	1 x 200 g	76	3	15		2	
polévková zelenina mražená	1 x 100 g	42	2	9	4	0,3	
špaldové celozrnné těstoviny	50 x 1 g	181	6	33	0,4	2	4
Bio tempeh natural Sunfood	80 x 1 g	125	13	3	1	7	
žampiony čerstvé	1 x 100 g	25	3	3	0,31	0,24	1
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 100 ml	47	3	5	5	2	
Magnesia minerální voda jemně perlivá	2 x 250 ml	0	0	0		0	
Odpolední svačina [186 kcal]							
Silken hedvábné tofu extra jemné	2 x 100 g	81	7	4	2	4	
meruňky půlené mražené Vinica	2 x 100 g	72	2	17	14	0,6	3
med včelí	1 x lžičce (10 g)	33	0,03	8	8	0	0
voda čistá	1 x 350 ml	0	0	0	0	0	
Večeře [294 kcal]							
Whey Protein 80 vanilka	1 x porce (30 g)	122	24	3	3	3	2
Cornflakes kukuřičné lupínky	0,5 x 100 g	172	4	36	4	0,65	1
voda čistá	7 x 100 ml	0	0	0	0	0	
Druhá večeře [407 kcal]							
čočka červená loupáná Arax	1 x porce (60 g)	205	14	35	2	0,48	4
vejce slepičí	1 x kus (50 g)	75	6	0,47	0,17	5	
citrónová šťáva čerstvá	1 x lžičce (10 g)	3	0,04	0,7	0,93	0,01	0,28
olej olivový extra panenský	2 x porce (5 ml)	82	0	0	0	9	0
okurka salátová	2 x 100 g	28	2	5	3	0,36	2
okurka kyselá	1 x kus (45 g)	13	0,18	3	2	0,05	0,45
bylinkový čaj	1 x 400ml (400 g)	0	0	0		0	

Analýza námi vytvořeného jídelníčku:



	Snídaně	Dopolední svačina	Oběd	Odpolední svačina	Večeře	Druhá večeře	Příjem	Výdej	Celkem
Energie	410 kcal	212 kcal	492 kcal	192 kcal	265 kcal	441 kcal	2 011 kcal	0 kcal	2 011 kcal
Podíl	20 %	11 %	24 %	10 %	13 %	22 %			
Bílkoviny	19 g	9 g	31 g	9 g	25 g	24 g			116 g
Sacharidy	60 g	31 g	52 g	28 g	35 g	47 g			253 g
Cukry	22 g	16 g	10 g	23 g	5 g	9 g			85 g
Tuky	10 g	5 g	17 g	5 g	3 g	15 g			54 g
Nasycené mastné kyseliny	3 g	1 g	3 g	2 g	1 g	3 g			13 g
Vláknina	7 g	10 g	5 g	3 g	2 g	7 g			36 g
Sůl	0,74 g	0,42 g	1 g	0,4 g	0,34 g	1 g			4 g