

LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

10 ti denní výzva pro Tebe

Energetická hodnota 6000Kj



Vysvětlivky:

- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední snack a večeře. Jídla a recepty doporučuji navařit a před-připravit den dopředu a ve dvojité 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 dvojité 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 nerozumíte TALÍŘKOVÉ METODICE, prosím podívejte se na [video „Jak pracovat s brožurkou TALÍŘKY“](#) a brožurku si můžete [stáhnout online zde>](#)

• 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 brožuře TALÍŘKY), ale musíte jej 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 mého koučinku), 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!

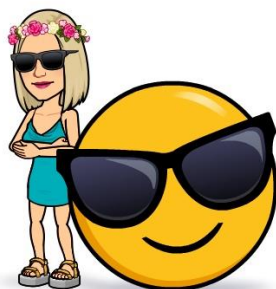
• Níže jsou vždy k potravinám uvedeny značky „TALÍŘKŮ“ ↓

1 TALÍŘEK = 400Kj

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

JÍDELNÍČEK 1ST

- 6000 KJ -



SNÍDANĚ

PROTEINOVÉ SMOOTHIE

- Energetická hodnota snídaně: 1200Kj = 3 talířky

Pokud cvičíte hned po ránu v rámci 10-ti denní výzvy, 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.

Níže doporučuji protein, který je velmi kvalitní a luxusně chutná, mám s ním jen ty nejlepší zkušenosti: [Myprotein.cz](https://myprotein.cz). Po zadání kódu: **PAVLA-RO4** máte slevu 30% na celý nákup.

SMOOTHIE	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •1200Kj / 3Talířky•
1• Jahodové s banánem	•Kefír •Jahody •Banán •Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl) •Chia/lněná semínka •Protein • voda-na zředění(nemusí)	•120g •115g •50g •dle chuti •7g •1 odměrka	•0,5TB •0,5TS •0,5TS •0 •0,5TT •1TB
2• Borůvkové s chia a špenátem	•Kefír •Borůvky •Banán •Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl) • Chia/lněná semínka •Protein	•120g •80g •50g •dle chuti •7g •1 odměrka	•0,5TB •0,5TS •0,5TS •0 •0,5TT •1TB
3• Avokádové s mrkvovou natí	•Kefír •Avokádo •Hrst nati z mrkve •Jablko •Špenát/brokolice •Šťáva z citronu •Skořice •Vláknina (Psyllium – Dr.Max)	•240g •55g •dle chuti •160g •dle chuti •dle chuti •dle chuti •2 Lžíce	•1TB •1TT •0 •1TS •0 •0 •0 •0
4• Mangové s mátou	•Mango •Bílý jogurt do 3% tvs •Lžíce máty •Protein •Kokosové mléko light (Lidl) • voda-na zředění(nemusí)	•140g •70g •0 •1 odměrka •80ml	•1TS •0,5TB •0 •1TB •0,5TT
5• Ananasové s kiwi	•Bílý jogurt •Ananas •Kiwi •Chia semínka •Špenát listový čerstvý (anebo mražený, např. Lidl) •Protein konopný přírodní • voda-na zředění(nemusí)	•70g •100g •85g •7g •dle chuti •1 odměrka	•0,5TB •0,5TS •0,5TS •0,5TT •0 •1TB



SVAČINKY

SVAČINKY NA SLANO

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 talířky

Jako svačinky si můžete kombinovat 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 /2Talířky•
1• Caprese s bazalkou	•Mozarella light •Rajčata •Olej olivový •Bazalka čerstvá (sušená) •Balzamiko •Křehký chléb (Knuspi)	•60g •dle chuti •5g •dle chuti •1 Lžíce •2ks	•1TB •0 •0,5TT •0 •0 •0,5TS
2• Žlutý meloun se sušenou šunkou	•Žlutý meloun - cukrový •Sušená šunka bez tučných částí (př.Lidl)	•280g •60g	•1TS •1TB
3• Guacamole s nachos chipsy	•Avokádo bez pecky •Rajče •Koriandr •Česnek sušený (nemusí) •Sůl, pepř	•55g •1ks •dle chuti •dle chuti •dle chuti	•1TT •0 •0 •0 •0

	•Cibule červená - na drobno krájená •Limetová šťáva •Nachos chipsy natural (Lidl)	•1-2 lžíce •1 lžička •20g	•0 • •1TS
4• Zeleninové hranolky se sýrovým dipem	•Zelenina dle chuti . na hranolky pokrájená (Mrkve, Okurka, Paprika) •Niva •Jogurt do 3% tvs •Zakysaná smetana 12% •Sůl, pepř •Bylinky čerstvé dle chuti	•dle chuti – minimálně 250 g •25g •70g •35g •Bylinky čerstvé dle chuti •dle chuti	•0 •1TT •0,5TB •0,5TB •0 •0
5• Krekry s ředkvičkovým pestem a petrželkou	•<u>Krekry Active sýrové</u> (Albert) •ředkvičky •parmezán •jogurt •pažitka čerstvá •sušený česnek	•8ks = 24g (1ks = 3g) •dle chuti •13g •70g •35g •dle chuti	•1TS •0 •0,5TB •0,5TB •0 •0

svačinky na sladko

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 talířky

svačinka •na sladko•	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •800Kj /2Talířky•
1• Ovocný salát s lučinou a semínky	•Hroznové víno •Broskev (nektarinka) •Polníček •Granátové jablko (nemusí být) •Lučina na salát (jogurtová s tvarohem) •Semínka slunečnicová	•70g •100g •dle chuti •2 Lžíce •35g •7g	•0,5TS •0,5TS •0 •0 •0,5TB •0,5TT
2• Avo-banánový pudink se zakysanou smetanou a ananasem	•Avokádo •Banán •Zakysaná smetana •Ananas •Kakao	•28g •50g •35g •100g	•0,5TT •0,5TS •0,5TB •0,5TS

	<i>Avo+banán+kakao rozmixovat = pudink</i>		
3• Proteinový puding s jahodami	•Protein puding (zn. Ehrmann - př. Kaufland, Albert anebo má také Lidl svoji značku) •Tvaroh tvrdý •Jahody	•0,5 balení •60g •115g	•0,75TB •0,75TB •0,5TS
4• Domácí vafle s malinovým cottage	Na 4 vafle: •1 vejce •Mléko polotučné •Olej •Mouka špaldová •Kypřicí prášek •Sůl ----- Pro Tebe: 1ks vafle+ •Cottage •Maliny	•1ks •1 hrnek •1/4 hrnku •1 hrnek •2 čajové lžičky •špetka •1ks •80g •45g	•1TS •0,75TB •0,25TS
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	•1TS •1TB

OBĚD

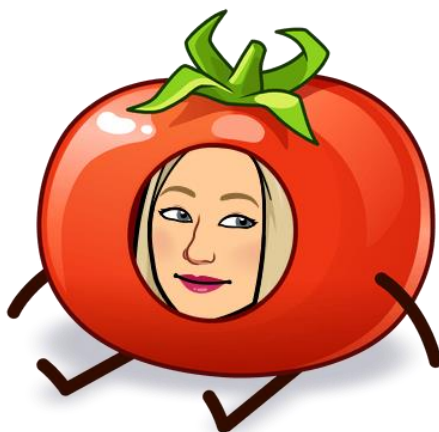
LETNÍ A BBQ RECEPTY

- Energetická hodnota snídaně: 2000Kj = 5 talířky

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 •2000Kj/5Talířků•
1• Kuřecí BBQ paličky s kuskusem a sušenými rajčaty	•Kuřecí stehna •česnek •Sladká paprika •Uzená sůl •Olej •Med •Koření BBQ (např. www.sonnentor.cz - „Steak That“) •kuskus vařený •paprika červená a zelená - čerstvá	• 4 spodní paličky střední •1 stroužek • ½ lžičky •dle chuti •7 g •7g •½ lžičky •210g •dle chuti	•2TB •0 •0 •0 •0,5TT •0,5TS •2TS
2• BBQ Burger s žitnou bulkou a celerovými hranolky	•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	•105g •dle chuti •30g -1 vrchovatá lžice •1ks – 60g •1/2 střední bulvy •5g •70g •dle chuti •dle chuti •30g – 1 vrchovatá lžice + 30g – 1 vrchovatá lžice	•1,5TB •0,5TS •1,5TS •0T •0,5TT •0,5TB •0T •0T •0,5TS

3• Tacos s grilovanou rybou s koriandrem a zakysanou smetanou	•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)	•130g •5g •2 lžíce •1ks •1ks •70g •dle chuti •55g •dle chuti	•1TB •0,5TS •0 •0 •1,5TS •1TT •0 •1TT •0
4• Těstovinový salát s kuřetem a brokolicí	•Kuřecí prso •Brokolice •Těstoviny cizrnové vařené •Olej •žampiony •kukuřice •zakysaná smetana 12% •citronová šťáva •sůl, pepř •sušený česnek	•150 g •50g •100g •10g •dle chuti •45g •35g •dle chuti •dle chuti •dle chuti	•1,5TB •0 •1,5TS •1TT •0 •0,5TS •0,5TB •0 •0 •0
5• Krůtí špízy s paprikou, cibulí a topinkou	•Krůtí prso •Paprika barevná •Cibule •Olej •žampiony •žitný chleba •česnek •pažitka čerstvá •Jogurt •Kopr •Česnek, sůl, pepř	•150 g •2 ks •1 ks •10g •100g •80g •dle chuti •dle chuti •140 g •dle chuti •dle chuti	•1TB •0 •0 •1TT •0 •2TS •0 •0 •1TB •0 •0



VEČEŘE

LEHKÉ SALÁTY

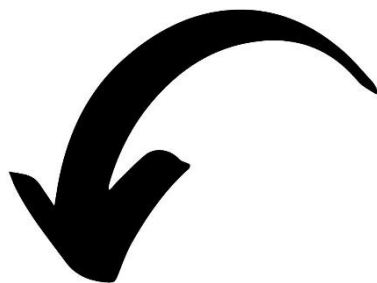
- Energetická hodnota snídaně: 1200Kj = 3 talířky

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/3Talířků•
1• Salát s avokádem, opečenou kukuřičkou a vejcem	•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)	•55g •dle chuti •dle chuti •dle chuti •1ks •70g •dle chuti •2 kapky	•1TS •0 •0 •0 •1TB •1TB •0 •0
2• Kuřecí salát s arašídý	•Kuřecí prso (uvařit a natrhat na kusy) •sojová omáčka •arašídové máslo (př.Albert) •Rajče na kostky •okurka na hranolky •Mrkev na nudličky •zelené salátové listy (různé druhy salátu) •Arašídý	•150g •1 Lžíce •1/2 lžíce – 7g •dle chuti •dle chuti •1 ks větší •dle chuti •15g	•1,5TB •0 •0,5TT •0 •0 •0 •0 •1TT
3• Salát s jahodami a uzeným lososem	•Uzený losos studený (př.Lidl) •jahody - nakrájet do salátu •Směs zelených salátů	•90g •115g •dle chuti •dle chuti	•1,5TB •0,5TS •0 •0

	• Zelenina dle chuti • Balzamiko • Piniové oříšky (dýňová semínka anebo jiná)	• 2 Polévkové lžíce • 15g	• 0 • 1TT
4• Salát se sušenými rajčaty a hermelínem	• hermelín Figura • sušená rajčata, př. Lidl (ne v oleji!) • Olej olivový • zelenina dle chuti • oregano, bazalka (sušená) • Knuspi křehký chléb	• 1 ks • 2-3 Lžíce • 10g • dle chuti • 1+1 lžička • 2ks	• 1,5TB • 0 • 1TT • 0 • 0 • 0,5TS
5• Fazolkový salát s fetou a černými olivami	• 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	• 250g • 5g • 70g • 35g • 20g • dle chuti • dle chuti • 2 Lžíce • dle chuti	• 1TS • 0,5TT • 0,5TT • 0,5TB • 0,5TS • 0 • 0 • 0 • 0

Pokud se mnou chcete dále pokračovat,
chcete svůj vlastní jídelníček a recepty sestavené na míru
 a také byste se ráda dozvěděla více o svém dosavadním jídelníčku, kde jste třeba dělala chybu anebo jaké návyky a přesvědčení Vám v hubnutí zabraňují,
 prosím objednejte se na konzultaci, kde to společně probere a **nastavíme Váš jídelníček, režim a mindset tak, aby hubnutí začalo fungovat.**



ZDE SE OBJEDNEJTE NA OSOBNÍ KONZULTACI,
více info po kliknutí sem >>

*Krásný letní čas přeji,
Vaše Pavla*

Sestavila a vytvořila Ing. Pavla Tomášková,
Průvodkyně hubnutí odhodlaných žen

www.pavlatomaskova.cz

