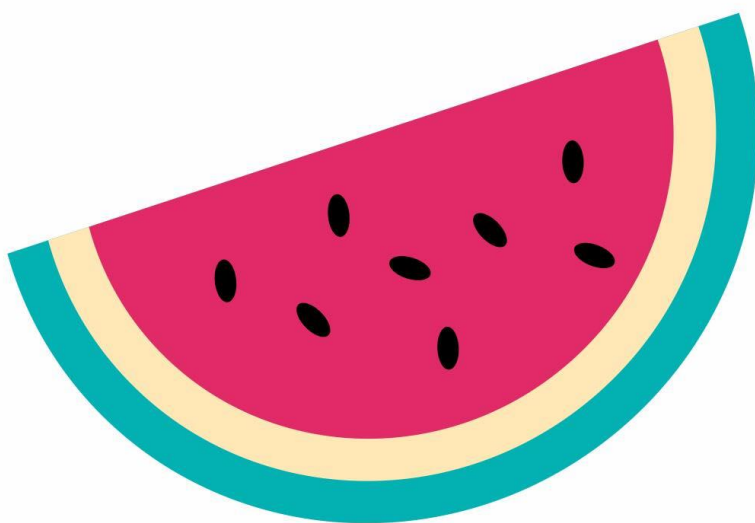


LETNÍ HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Energetická hodnota 6000Kj



Vysvětlivky:

- Jídelníček je sestavený tak, abyste jedla 5 jídel denně tzn. snídaneň, 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 dle naší hubnoucí, odměřovací **JEDNOTKOVÉ METODIKY V HRSTI**.

• Zeleninu do energie já osobně nepočítám, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Snězte min.250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → **doporučuji zpočátku** převažovat na kuchyňské váze, pak již dostanete množství jídla „do oka“ a nebudete muset vše vážit!

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

1 JEDNOTKA (HRST) = 400Kj

- 1 JT *Jednotka tuku*
 - 1 JB *Jednotka bílkovin*
 - 1 JS *Jednotka Sacharidy*
-

JÍDELNÍČEK NA 15 jednotek

- 6000 Kj -



SNÍDANĚ

PROTEINOVÉ SMOOTHIE

- Energetická hodnota snídaně: 1200Kj = 3 Jednotky

Pokud cvičíte hned po ránu, 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.

SMOOTHIE	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •1200Kj / 3J•
• 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	•0,5JB •0,5JS •0,5JS •0 •0,5JT •1JB
• 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	•1JS •0,5JB •0 •1JB •0,5JT

MOJE DALŠÍ TIPY NA RECEPTY – NA PROTEINOVÉ SMOOTHIE

Ananasové s kiwi

Avokádové s mrkvovou natí

Borůvkové s chia a špenátem

Více receptů najdete v mém novém KLUBU STÁLE ŠTÍHLÁ, který se otevírá od 19.6.2023,

Více info na: www.pavlatomaskova.cz



SVAČINKY

A) SVAČINKY NA SLANO

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 jednotky

Jako svačinky si můžete nakombinovat 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 /2J•
• Žlutý meloun se sušenou šunkou	•Žlutý meloun - cukrový •Sušená šunka bez tučných částí (př.Lidl)	•280g •60g	•1JS •1JB
• Guacamole s nachos chipsy	•Avokádo bez pecky •Rajče •Koriandr •Česnek sušený (nemusí) •Sůl, pepř •Cibule červená - na drobno krájená •Limetová šťáva •Nachos chipsy natural (Lidl)	•55g •1ks •dle chuti •dle chuti •dle chuti •1-2 lžíce •1 lžička •20g	•1JT •0 •0 •0 •0 •0 • •1JS

MOJE DALŠÍ TIPY NA RECEPTY – SVAČINKY NA SLANO**Caprese s bazalkou****Krekry s ředkvičkovým pestem a petrželkou****Zeleninové hranolky se sýrovým dipem z nivy****Více receptů najdete v mém novém KLUBU STÁLE ŠTÍHLÁ, který se otevírá od 19.6.2023,****Více info na: www.pavlatomaskova.cz****B) SVAČINKY NA SLADKO**

- Energetická hodnota svačinky: 800Kj = 2 jednotky

SAČINKA •na sladko•	INGREDIENCE •suroviny•	MNOŽSTVÍ •gramáž•	ENERGIE •800Kj /2J•
• Ovocný salát s krémovým sýrem a semínky	•Hroznové víno •Broskev (nektarinka) •Polníček •Granátové jablko (nemusí být) •Krémový sýr na salát •Semínka slunečnicová	•70g •100g •dle chuti •2 Lžíce •35g •7g	•0,5JS •0,5JS •0 •0 •0,5JB •0,5JT
• Proteinový pudink s jahodami	•Protein pudink (zn.Ehrmann - př. Kaufland, Albert anebo má také Lidl svoji značku) •Tvaroh tvrdý •Jahody	•0,5 balení •60g •115g	•0,75JB •0,75JB •0,5JS

MOJE DALŠÍ TIPY NA RECEPTY – SVAČINKY NA SLADKO**FIT mandlové sušenky s čokoládou a burákovým máslem****Avo-banánový pudink se zakysanou smetanou a ananasem****Domácí vafle s malinovým cottage****Více receptů najdete v mém novém KLUBU STÁLE ŠTÍHLÁ, který se otevírá od 19.6.2023,****Více info na: www.pavlatomaskova.cz**

OBĚD

LETNÍ A BBQ RECEPTY

- Energetická hodnota snídaně: 2000Kj = 5 jednotek

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/5J•
• BBQ Burger s proteinovou bulkou a celerovými hranolky	• Hovězí mleté libové • Sůl, pepř • BBQ omáčka Heinz (př. Albert) • proteinová bulka (LIDL) • 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	• 1,5JB • 0,5JS • 1,5JS • 0 • 0,5JT • 0,5JB • 0 • 0 • 0,5JS
• 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	• 1,5JB • 0 • 1,5JS • 1JT • 0 • 0,5JS • 0,5JB • 0 • 0 • 0

MOJE DALŠÍ TIPY NA RECEPTY – OBĚD

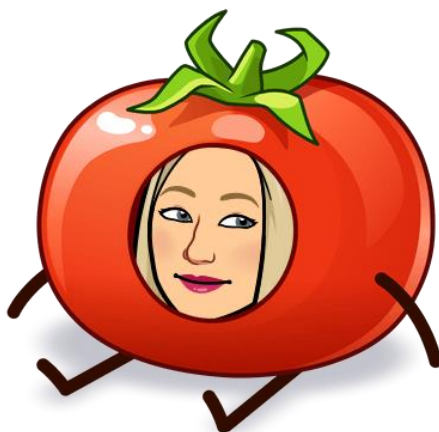
Krůtí špízy s paprikou, cibulí a topinkou

Tacos s grilovanou rybou s koriandrem a zakysanou smetanou

Kuřecí BBQ paličky s kuskusem a sušenými rajčaty

Více receptů najdete v mém novém KLUBU STÁLE ŠTÍHLÁ, který se otevírá od 19.6.2023,

Více info na: www.pavlatomaskova.cz



VEČEŘE

LEHKÉ SALÁTY

- Energetická hodnota snídaně: 1200Kj = 3 jednotky

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/3J•
3• Salát s jahodami a uzeným lososem	•Uzený losos studený (př.Lidl) •jahody - nakrájet do salátu •Směs zelených salátů •Zelenina dle chuti •Balzamiko •Piniové oříšky (dýňová semínka anebo jiná)	•90g •115g •dle chuti •dle chuti •2 Polévkové lžíce •15g	•1,5JB •0,5JS •0 •0 •0 •1JT
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	•1,5JB •0 •1JT •0 •0 •0,5JS

MOJE DALŠÍ TIPY NA RECEPTY – VEČEŘE

Fazolkový salát s fetou a černými olivami

Kuřecí salát s arašidy

Salát s avokádem, opečenou kukuřičkou a vejcem

Více receptů najdete v mém novém KLUBU STÁLE ŠTÍHLÁ, který se otevírá od 19.6.2023,

Více info na: www.pavlatomaskova.cz

Krásný letní čas přeji, Vaše Pavla

Sestavila a vytvořila Ing. Pavla Tomášková,
Nezávislá výživová poradkyně a autorka
zábavných hubnoucích programů pro ženy

www.pavlatomaskova.cz



***Obsah v tomto dokumentu podléhá autorským právům a nesmí se dále sdílet
ani kopírovat třetím osobám bez písemného svolení autorky.***