



Hubnoucej jídelníček & 10 recepty

v energetické hodnotě
6400Kj, na 3 dny



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Co se v e-booku dozvíš?

Vítám tě na stránkách **hubnouceho jídelníčku na 3 dny**. Čeká tě celkem **10 fit receptů** na jídla, která:

1. jsou nejlepší servírovat hned za čerstva,
2. si můžeš uvařit na 2 dny a nemuset tak trávit každý den v kuchyni (nezapomeň si proto vypočítat dvojnásobnou porci).

5 VÝHOD JÍDELNÍČKU, který jsem sestavila tak, abys:

- v něm našla jídla slaná i sladká, masová i bezmasá a chutnalo ti,
- je zvládla připravit i pokud nejsi zrovna šéfkuchař,
- ses cítila sytá a netrápila se hlady,
- sis pochutnala ty i tvá rodina,
- sis byla jistá, že obsahuje správné poměry živin pro zdravé hubnutí (30% bílkovin, 25% tuků, 45% sacharidů).

Je **sestavený na energetický příjem 6 400 kJ** a je vhodnější pro ty, kteří mají méně pohybu. Skutečná denní **potřeba kJ závisí na tvém bazálním metabolismu** a jak si ho změřit tě naučím na mém webinaru zdarma. Jak si lehce sestavit hubnoucí jídelníček pro úbytek až 1 kg týdně. Určitě ti ho nenech ujít.

Úplný základ zdravého stravování jsou kvalitní a čerstvé suroviny. Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je to v receptu napsané.

Po zelenině se nepřibírá.

Proto ji nepočítám, pokud není naložená v oleji nebo sladkokyselém láku apod. Denně bys měla sníst alespoň 250g, ideálně 400g syrové zeleniny. Zvaž si ji na kuchyňské váze, později to dostaneš do oka a zvládneš odhadnout.

Vysvětlení jednotek

6 400 kJ = 16 jednotek (hrstí) je ve tvém jídelníčku rozděleno v tomto poměru:

Snídaně = 1 200 kJ

Svačina = 800 kJ

Oběd = 2 400 kJ

Svačina = 800 kJ

Večeře = 1 200 kJ

**1 Jednotka (hrst)
= 400 kJ**

Vycházej z toho, že **1 jednotka = 400 kJ**. Tento redukční jídelníček je živinově složen na cca 30% bílkovin, 25% tuků, 45% sacharidů což je ideální poměr pro zdravé a udržitelné hubnutí bez hladovění a chutí.

O mně

Jmenuji se Pavla Tomášková a tvořím zábavné jídelníčky a hubnoucí programy pro ženy. Mám inženýrský titul v oboru gastronomie a jsem certifikovaný výživový poradce NUTRIS® s praxí od roku 2009. Moje fit recepty jsou **rychlé, jednoduché a tvořené tak, aby ti chutnaly**. Sama jsem si prošla trnitou cestou hubnutí a od puberty se trápila nadváhou.

Vyzkoušela jsem spoustu diet a různých zaručených tipů na rychlé hubnutí. Vždycky jsem ale měla ráda jídlo a všechny moje pokusy vedly pouze k dalším neúspěchům a tomu, že jsem se ve svém těle cítila zase o něco hůř.



Řekla jsem si DOST, já jsem tady ta, co tu šéfuje a rozhoduje o svém životě!
A já chci být konečně šťastná ve svém vlastním těle!

Hledala jsem a hledala a ze všech mých **zkušeností, praxe a ověřených informací vybudovala efektivní HUBNOUCÍ METODU hubnutí v hrsti**, která změnila nejen můj život, ale i způsob myšlení. Rozhodla jsem se, že tohle musím šířit dál!

Já i tisíce mých klientek jsme důkazem toho, že moje metoda hubnutí v hrsti funguje a to bez zbytečného stresu a odpírání si. Se mnou to dokážeš i ty!



CO JE METODA „V HRSTI“?

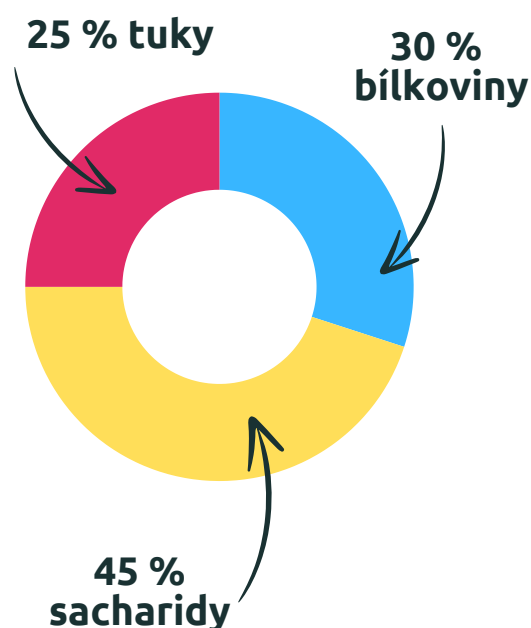
1. Jednoduchá **metoda odměřování jídla pomocí jednotek, tzv. hrstí.**
2. Metoda hubnutí, která ti pomůže **snadno poskládat potraviny a živiny** do tvého jídelníčku.
3. Efektivní a funkční **cesta jak zhubnout, být zůstat štíhlá a fit.**



V čem spočívá metoda „V HRSTI“?

V mém jednoduchém a přehledném obrázkovém manuálu najdeš zhruba **200 nejčastěji používaných potravin** v českých kuchyních. Ty jsou rozdělené do **3 kategorií: bílkoviny, sacharidy a tuky.**

Jako **odměřovací jednotku jsem zvolila hrst** pro **snadnou představivost a rychlé vaření bez vážení.** Manuál obsahuje obrázky surovin pro snadnou představivost konkrétního množství, které máš do svého jídelníčku pro každé denní jídlo zařadit, abys úspěšně hubla.





8 důvodů, proč metoda v hrsti opravdu funguje

- 1) **Je snadná.**
- 2) Sama si určíš a vybereš potraviny, co budeš jíst a **nepotřebuješ speciální drahé suroviny.**
- 3) **Nemusíš vážit** každý kousek jídla.
- 4) **Nemusíš si počítat a zapisovat kalorie** a přesto je energetické množství jídla dost přesné.
- 5) **Pracuješ se zábavnými, obrázkovými materiály** namísto stresujících čísel v kalorických tabulkách.
- 6) Můžeš ji **využít kdekoliv a v jakékoliv situaci** - v práci, na cestách, na oslavě, dovolené, i pokud pracuješ na směny.
- 7) Je **vědecky ověřená a prověřená** zdravotníky a psychology.
- 8) **Ušetří ti spoustu času a trápení** nad počítáním kalorií a správné kombinaci makroživin.

***89 % mých klientek
hubne průměrně
1,2 kg týdně**

**více než 24 tisíc
žen ve skupině**

**více než 18 tisíc
žen prošlo mými
výzvami**

PROČ KLIENTKY hubnou právě se mnou?

- **Nemají pocit hladu**, množství jídla je dostatečné a díky tomu nesahají po čokoládách a jiných prázdných kaloriích.
- Když mají chuť, **můžou si dát i tu čokoládu, skleničku a vědí, jak ji v jídelníčku vykompenzovat.**
- **Baví je to.** Hubnutí v hrsti je opravdu zábavné a když něco děláš ráda, výsledky na sebe nenechají čekat.
- Moje **metoda hubnutí v hrsti je efektivní.** Vidět stabilní úbytek váhy je velký nakopávač k tomu pokračovat.
- **Na své hubnoucí cestě se cítí skvěle!**

SNÍDANĚ: CELKEM 3 J = 1 200 kJ

Svěží špenátová palačinka

s cottage se sušenými rajčaty a zeleninou

Budeš potřebovat:

- 1 hrnek (200 ml) špaldové mouky
- 2 hrnek (200 ml) mléka
- 2 vejce
- špetka soli
- špenát (čerstvý anebo mražený)

Náplň:

- 200 g cottage | 2 JB
- 3 sušená rajčata (Lidl)
- čerstvá zelenina podle chuti

Postup

Našlehej jemně vajíčka, mléko rozmixuj se špenátem. Všechny ingredience na palačinky dobře ručně promíchej, aby nebyly ve směsi hrudky.

Pánev postříkej velmi lehce olejem (nemusíš pokud máš dobrou pánev) a pomocí naběračky nalévej směs na pánev.

Nech opékat cca 1 minutu z každé strany. Na každou palačinku rozetři cottage a zasyp ji pokrájenými sušenými rajčaty. Palačinku zaviň nebo jen přelož. Podávej s čerstvou zeleninou.



Domácí jahodový shake s banánem

CELKEM 3 J = 1 200 kJ

Budeš potřebovat:

- 120 g jahody
- 50 g banán
- 240 g kefír (pokud přidáš protein níže, dej si kefíru pouze 120 g)
- 1 ČL psyllium (vláknina – koupíš v lékárně anebo v drogerii za pár korun)

Náplň:

- ½ odměrky protein vanilka

Postup

Vše dej do mixéru a rozmixuj do hladka. Pokud bude smoothie příliš husté, přidej studenou vodu.



dopolední svačina

Caprese s bazalkou

a balsamickým octem
a racio celozrnným chlebíkem

CELKEM 2 J = 800 kJ

Budeš potřebovat:

- 60 g mozzarella light
- 2–3 ks rajčata větší
- 4 ks racio chleba
- bazalka čerstvá anebo sušená
- balsamický ocet

Postup

Na talíř poskládej střídavě na kolečka pokrájenou mozarellu a rajčata. Posyp čerstvou bazalkou a pokapej balsamikem, přidej racio chlebík.

OBĚD: CELKEM 6 J = 2 400 kJ

Pečené brambory s pažitkovým jogurtem,

volským okem a zeleninou

Budeš potřebovat:

- 390 g brambory menší
- 180 g jogurt
- pažitka
- 2 ks vejce

Postup

omyté, uvařené ve slupce, jez i se.

Příprav volská oka na kvalitní pánvi na sucho.

DIP:

Pažitku nakrájej nadrobno a přimíchej do jogurtu.



VEČEŘE: CELKEM 3 J = 1 200 kJ

Grilovaný losos s hráškem

a zeleninou

Budeš potřebovat:

- 100 g losos čerstvý
- 130 g hrášek sterilovaný anebo čerstvý / mražený
- oblíbené koření na ryby
- zelenina dle chuti

Postup

Lososa ochuť a opeč na sucho na pánvi anebo v troubě v pekáčku, tak že ho podliješ trochou vody. Podávej s teplým hráškem a vše posyp čerstvými bylinkami.

Servíruj s oblíbenou čerstvou zeleninou.



SNÍDANĚ: CELKEM 3 J = 1 200 kJ

Kokosový chia pudink

s mangem/ovocem

Budeš potřebovat:

- 120 ml kokosové mléko light (Lidl)
- 1–2 PL čekankový sirup
- 15 g chia semínka
- 70 g mango | 0,5 JS
- 25 g musli anebo granola

Postup

Večer si do nádoby (misky) připrav kokosové mléko smíchané s chia semínky, nech nejdříve směs 10 min. odpočinout, poté promíchej a přikryj víčkem anebo folií a dej do lednice.

Ráno na tuto směs polož nakrájené mango, musli a polij sirupem.



TIP:

Druhý den můžeš místo manga přidat oblíbené ovoce.



Šunkové rolky

s tvarohovým křenem,
ratio chlebík a zelenina

CELKEM 2 J = 800 kJ

Budeš potřebovat:

- 75 g šunka krůtí anebo kuřecí
- 54 g tvaroh měkký nízkotučný
- mrkev, okurka
- 0,5 ČL křen konzervovaný
- 4 ks Ratio chleba celozrnný

Postup

Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na plátek šunky a zaroluj, podávej s Ratio chlebíkem. Podávej se zeleninou.



odpolední svačina

Pečený tvaroh

s ovocem

CELKEM 2 J = 800 kJ

Budeš potřebovat:

- 250 g tvaroh měkký
- 2PL zakysaná smetana
- 1 ks vejce
- pár kapek vanilkový extrakt anebo Flavdrops vanilkové
- 1 PL xylitol
- 130 g jahody
- 2 PL mandle lupínky

Postup

Vše ušlehej kromě ovoce, dej do formy (Ø 15 cm), posyp ovocem a peč při 170°C cca 15 minut.

OBĚD: CELKEM 6 J = 2 400 kJ

Kuře na kari s rýží

a mandlemi, sypané koriandrem

Budeš potřebovat:

- 150 g kuřecí prso
- 7 g mandle (loupané)
- 140 g rýže (vařená)
- 100 g 10 % smetana na vaření
- 10 g olej
- 1 ČL kari
- ½ malá cibule
- čerstvý koriandr nebo jiná bylinka

Postup

Na oleji orestuj pokrájenou cibulku, potom osmahni kuře osolené a na kostky pokrájené, přidej kari a podlej trochou vody anebo vývaru, dus do měkka. Nakonec přidej smetanu a krátce povař. Podávej s uvařenou rýží posypanou natrhaným koriandrem anebo jinou čerstvou bylinkou.

Přidej zeleninu dle chuti.



TIP:

Druhý den můžeš místo manga přidat oblíbené ovoce.



VEČEŘE: CELKEM 3 J = 1 200 kJ

Hovězí mletý steak

se zeleninovým salátem a křenem, tmavou bagetkou

Budeš potřebovat:

- 140 g mleté libové hovězí
- sůl, pepř
- zelenina dle chuti
- citronová šťáva
- 2 PL křen
- 40 g bageta celozrnná (jiné celozrnné pečivo)
- zelenina dle chuti

Postup

Mleté maso osol a opepři, vytvaruj burger a opeč na pánvi na sucho. Udělej si zeleninový salát a zakapej ho citronovou šťávou.

Na talíř dej křen, salát, maso a rozpečenou bagetku.



Co tě možná zajímá?

Proč je super si umět připravit a sestavit jídelníček sama?

Nepotřebuješ ne zrovna levné jídelníčky na každý jeden den v roce a připravuješ si pouze ta jídla, která máš ráda. Nemáš pocit, že musíš neustále jídelníček na 100% dodržovat a být během redukce dokonalá a nebo se o něco připravovat.

Proč je fajn se nechat zároveň inspirovat?

Hlavně na začátku cesty bývají moje klientky bez nápadů a nevědí, jak to vše uchopit. Proto je skvělým startem, když máš inspiraci. Zároveň poznáš plno nových jídel, které neznáš a nebudeš muset neustále přemýšlet: "co zase uvařit".

Proč se inspirovat zrovna mnou a mojí metodou?

Od roku 2009 jsem pomohla už více jak tisícům klientek na jejich hubnoucí cestě cítit se spokojeně a atraktivně. Mám mnohaletou praxi a sama jsem si prošla strastmi, které provází neúspěšné pokusy o hubnutí, než jsem našla opravdu účinný systém.

Ve spolupráci se mnou se můžeš těšit na:

- **kvalitní úbytky hmotnosti** už v prvních týdnech
- **podporu a příval energie**
- **ověřené fit tipy a inspiraci** na chutné a zdravé jídelníčky
- **výzvy**, které ti pomohou být ještě efektivnější
- **odpovědi na tvé otázky** a fungující řešení





Chceš být také spokojená ve svém těle bez trápení a každodenní chuti to vzdát?

Zúčastni se mého WEBINÁŘE ZDARMA na téma: ***Jak zhubnout pomocí metody HUBNUTÍ V HRSTI až 1 kg týdně.***

Na webináři zdarma se dozvíš:



Jak upravit jídelníček a své stravovací a mentální návyky, abys hubla cca 1kg týdně s radostí a nadšením a **úbytky si udržela napořád.**



3 nejčastější chyby, které ženy při hubnutí dělají a jak se jim vyvarovat.



Jak si lehce **změřit svůj bazální metabolismus** vhodný pro redukční jídelníček.



Základní **principy** **mojí jedinečné metody hubnutí v hrsti**, která pomohla už tisícům mých klientek.

K webináři zdarma **tady.**



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

www.pavlatomaskova.cz