

1 JEDNOTKA

=

400 kJ



Potraviny dělíme do 3 základních živinových kategorií: BÍLKOVINY, SACHARIDY, TUKY.

*Za předpokladu, že víme, že 1J má 400Kj si hlídáme množství konkrétního denního jídla a kombinujeme potraviny v poměru živin na:
30% B, 45% S, 25%T*

*Podrobně, srozumitelně, ale jednoduše:
mojí jednotkovou metodu více vysvětluji v mých hubnoucích programech. Jednotky doporučuji nazývat hrstmi, pro lepší odhad a množství jídla.*

www.pavlatomaskova.cz

Bílkoviny

- maso, ryby, plody moře
- vejce, sýry, zakys. mléčné výrobky
- tofu, tempeh, seitan, šmakoun

Sacharidy

- pečivo, oves, müsli
- ovoce
- přílohy: brambory
rýže, těstoviny,
luštěniny, quinoa,
pohanka, kuskus

Tulky

- oleje
- máslo
- sádlo
- ořechy, semínka
- ořechová másla
- avokádo

Zelenina

- okurka
- rajčata
- mrkev
- zelené saláty
- papriky
- ředkvičky
- cuketa, kedlubna

Extra

- sladkosti
- slanosti
- smažené
- čokoláda
- chipsy
- zmrzliny
- Fast food
- alkohol