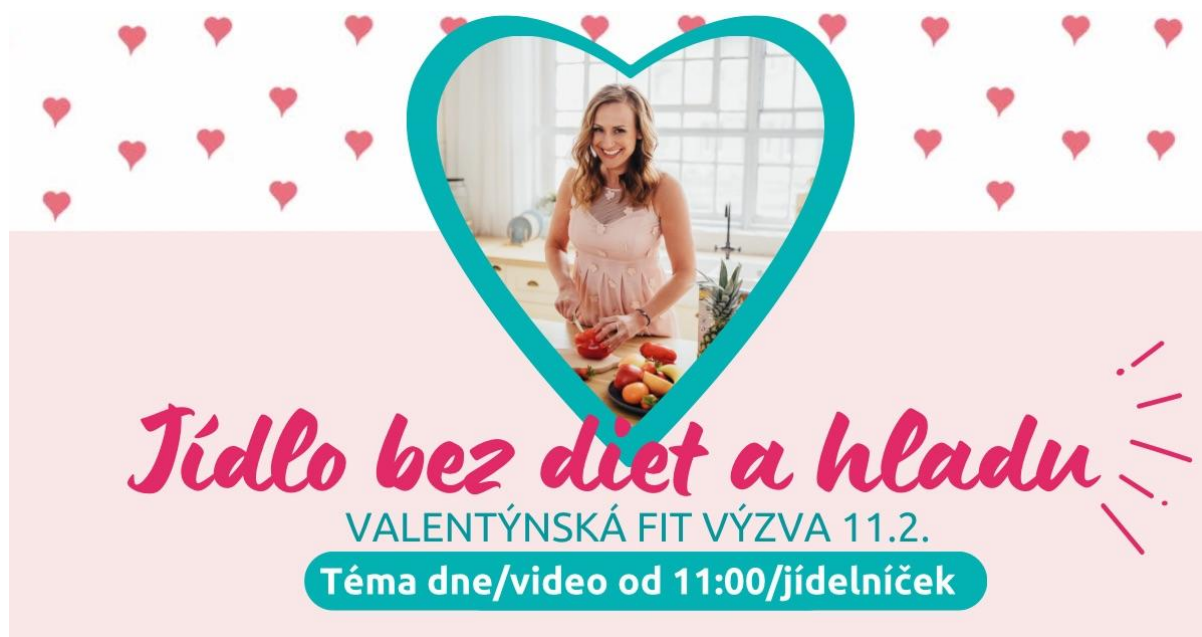




REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK NA 6000 kJ

Sestaven na hodnoty cca 30% bílkovin, 45% sacharidů, 25% tuků

5 tipů jak jíst chytře a hubnout bez hladu a diet

Denní jídelníček pro redukci až 1 kg týdně (na 6000 kJ)

Snídaně:

Ovesná kaše s jahodama a sirupem

- 25 g ovesných vloček - *sacharidy*
- 50 ml vody
- 25 ml polotučného mléka - *bílkoviny*
- 1 vejce (přidané na závěr) - *bílkoviny*
- 230g Jahody - *sacharidy*
- Čekankový sirup - *sacharidy*

 Alternativa: Pokud si nechcete dávat vejce, můžete na kaši přidat **tvrdý tvaroh, viz. obrázek níže.**

Dopolední svačina (800 kJ)

- Pomeranč oloupaný (190 g) - *sacharidy*
- Nízkotučné kefírové mléko (250 ml) - *bílkoviny*

Oběd (2000 kJ):

- Brambory uvařené ve slupce (325 g) - *sacharidy*
- Candát (240 g) - *bílkoviny*
- Zeleninový salát s jablečným octem

Odpolední svačina (800 kJ):

- Žitný chléb (35 g) - *sacharidy*
- Sýr Eidam 30 % (20 g) - *bílkoviny*
- Pomazánka žervé (20 g) - *bílkoviny*

Večeře (1200 kJ):

- 2 vařená vejce - *bílkoviny*
- 3 ks Racio chlebík - proteinový (Lidl) - *sacharidy*
- Lehce namazané žervé (20g) - *bílkoviny*

ZELENINA: Přidejte během dne 400 g čerstvé zeleniny. Pokud není sezóna, můžete ji nahradit kořenovou zeleninou, dušenou zeleninou nebo zeleninou v páře. Jen pozor na přidané oleje, které zvyšují energetickou hodnotu jídla.

5 TIPŮ, JAK JÍST CHYTŘE A HUBNOUT BEZ HLADU

 **1 Připravujte jídlo na více dní dopředu** – ušetříte čas a budete mít vždy po ruce zdravé jídlo.

 **2 Mějte jídlo s sebou** – vyhnete se hladu a nezdravým volbám na cestách.

 **3 Jezte pravidelně 4–5x denně** – nevynechávejte svačiny, pomáhají předejít večernímu přejídání.

📌 4 **Druhá večeře je povolena!** – správně sestavená kombinace bílkovin a zeleniny vás podpoří v hubnutí.

📌 5 **Správně kombinujte živiny** – vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuků je klíčem k efektivnímu hubnutí.



Tvůj úkol

Napiš si jídelníček na následující 3 dny (můžeš jídla opakovat), svůj energetický příjem dle "Metody v hrsti" si vypočítáš zde >>.

Jídelníček si tvoř zpočátku velmi jednoduše, skládej ho ze základních surovin jako vidíš ten můj výše. Nebudeš nad tím trávit spousty času a nervů! Jednoduše začni a jednoduše se ti začne super dařit a budeš v hubnutí úspěšná! Nevíš jak na to správně? Ráda ti ukážu jak si skládat a kombinovat jídelníček v mém novém 4 týdenním online kurzu, který začíná už v nyní v březnu. Více info ti brzy povím nebo mi napiš.

[illegible]

DĚKUJI ZA POZORNOST A TĚŠÍM SE NA TVOJE ÚSPĚCHY!

Co chceš můžeš a dokážeš!

Ing. Pavla Tomášková

www.hubnutivhrsti.cz