



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

Základní živiny

- ✓ Bílkoviny
- ✓ Sacharidy
- ✓ Tuky

HUBNUTÍ V HRSTI



Základní živiny HUBNUTÍ V HRSTI

1 jednotka = 400 kJ

Pokud víme, že 1J má 400 KJ,
hlídáme si množství konkrétního
denního jídla.

Kombinujeme potraviny
v poměru živin:

30 % B 45 % S 25 % T



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Základní živiny
HUBNUTÍ V HRSTI

Bílkoviny

- ✓ maso, ryby, plody moře
- ✓ vejce, sýry, zakysané mléčné výrobky
- ✓ tofu, tempeh
- ✓ seitan, šmakoun

30 %



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Základní živiny
HUBNUTÍ V HRSTI

45 %



Sacharidy

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



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

Základní živiny
HUBNUTÍ V HRSTI

Tukey

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

25 %



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Základní živiny
HUBNUTÍ V HRSTI

Zelenina

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



400 g



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

Základní živiny
HUBNUTÍ V HRSTI

Extra

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



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Základní živiny **HUBNUTÍ V HRSTI**

Pro lepší odhad a množství jídla

1 jednotka = hrst

Moji jednotkovou metodu vysvětluji
v mých hubnoucích programech.
Podrobně, srozumitelně,
ale **jednoduše!**

ZJISTI JAK NA TO



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

