



NÁKUPNÍ SEZNAM

Redukční jídelníček · Jarní štíhlá jízda · metoda HUBNUTÍ V HRSTI

Tento seznam zahrnuje všechny suroviny pro **16 receptů** (4 snídaně + 4 obědy + 4 svačiny + 4 večeře). Množství jsou uvedena pro **1 osobu na 1 přípravu každého receptu**. Pokud vaříte pro rodinu nebo si chcete jídla předpřipravit, vynásobte množství podle potřeby.

 **TIP:** Zelenina označená jako „zdarma“ se nepočítá do jednotek hrsti — kupte ji v množství, které vám vyhovuje.
 **Trvanlivé suroviny** (rýže, těstoviny, nudle, müsli, koření, olej) stačí koupit jednou — vydrží na více týdnů.

MASO, RYBY & VEJCE

Surovina	Množství	Poznámka / použití
<input type="checkbox"/> Vejce	7 ks	Snídaně 1 (2 ks), Snídaně 2 (1 ks), Snídaně 3 (2 ks), Večeře 1 (2 ks)
<input type="checkbox"/> Kuřecí prso	390 g	Oběd 1 rychločína (150 g), Oběd 4 trhané (130 g), Večeře 4 vývar (110 g)
<input type="checkbox"/> Kuřecí mleté maso	130 g	Oběd 3 masové koule
<input type="checkbox"/> Kuřecí šunka	40 g	Snídaně 1 (3 plátky)
<input type="checkbox"/> Losos filet	130 g	Oběd 2 (nebo treska, candát, tilapie)
<input type="checkbox"/> Tuňák ve vlastní šťávě	100 g	Večeře 3 pomazánka (1 konzerva)

MLÉČNÉ VÝROBKY & SÝRY

Surovina	Množství	Poznámka / použití
<input type="checkbox"/> Cottage sýr	380 g	Snídaně 2 (130 g), Snídaně 4 (150 g), Svačina 4 (100 g)
<input type="checkbox"/> Řecký jogurt 0 % tuku	310 g	Snídaně 4 (50 g), Oběd 4 dip (60 g), Svačina 1 (200 g)
<input type="checkbox"/> Tvaroh nízkotučný	160 g	Svačina 3 pudink (100 g), Večeře 3 pomazánka (60 g)
<input type="checkbox"/> Eidam 30 % t.v.s.	60 g	Snídaně 3 (10 g), Oběd 4 (15 g), Svačina 2 (35 g)
<input type="checkbox"/> Mozzarella light	80 g	Večeře 2 caprese (1 kulička)
<input type="checkbox"/> Žervé	35 g	Snídaně 1 (20 g), Večeře 1 (15 g)
<input type="checkbox"/> Polotučné mléko	80 ml	Svačina 3 proteinový pudink
<input type="checkbox"/> Máslo	3 g	Večeře 1 (lze nahradit olejem)

PEČIVO, OBILOVINY & SYPANÉ

Surovina	Množství	Poznámka / použití
<input type="checkbox"/> Žitný chléb	180 g	Snídaně 1 (60 g), Snídaně 2 (50 g), Svačina 4 (40 g), Večeře 2 (30 g) → cca 1 bochník
<input type="checkbox"/> Celozrnná tortilla	3 ks	Snídaně 3 (1 ks), Oběd 4 (2 ks)
<input type="checkbox"/> Racio nebo celozrnné krekry	2–3 ks	Večeře 1 (1 ks), Svačina 2 (2 ks)

<input type="checkbox"/>	Celozrnný knäckebrot	30 g	Večeře 3 pomazánka (3–4 ks)
<input type="checkbox"/>	Jasmínová nebo basmati rýže	90 g	Oběd 1 rychločina (suchá)
<input type="checkbox"/>	Celozrnné těstoviny	80 g	Oběd 3 (suchá)
<input type="checkbox"/>	Rýžové nudle	45 g	Večeře 4 vývar (suché)
<input type="checkbox"/>	Müsli sypané bez přidaného cukru	40 g	Snídaně 4
<input type="checkbox"/>	Proteinový pudinkový prášek	20 g	Svačina 3 (vanilka nebo čokoláda)



ZELENINA

Surovina	Množství	Poznámka / použití	
<input type="checkbox"/>	Brambory	260 g	Oběd 2 (vařené ve slupce)
<input type="checkbox"/>	Červená paprika	2–3 ks	Oběd 1, Oběd 4, Svačina 2 — zelenina zdarma
<input type="checkbox"/>	Cibule	3 ks	Oběd 1, Oběd 3, Večeře 4 do vývaru
<input type="checkbox"/>	Žampiony	100 g	Oběd 1 rychločina
<input type="checkbox"/>	Passata nebo loupaná rajčata	200 g	Oběd 3 rajčatová omáčka (sklenice nebo tetra pak)
<input type="checkbox"/>	Cherry rajčata	2 krabičky	Snídaně 1, 2 · Svačina 2, 4 — zelenina zdarma
<input type="checkbox"/>	Rajčata velká	4 ks	Oběd 4, Večeře 2 caprese
<input type="checkbox"/>	Okurka salátová	2 ks	Snídaně 1, 2 · Oběd 4 · Svačina 2 — zelenina zdarma
<input type="checkbox"/>	Listový salát nebo rukola	1 sáček	Snídaně 1, 2 · Oběd 4 — zelenina zdarma
<input type="checkbox"/>	Mrkev	2 ks	Večeře 4 do vývaru
<input type="checkbox"/>	Celer nebo petržel kořen	1 kousek	Večeře 4 do vývaru
<input type="checkbox"/>	Brokolice nebo cuketa	150 g	Oběd 2 příloha — zelenina zdarma



OVOCE

Surovina	Množství	Poznámka / použití	
<input type="checkbox"/>	Čerstvé jahody	280 g	Snídaně 4 (120 g), Svačina 1 (100 g), Svačina 3 (60 g) → cca 1 košíček 500 g
<input type="checkbox"/>	Kiwi nebo borůvky	80 g	Svačina 1




OLEJE, TUKY & DOCHUCOVADLA

Surovina	Množství	Poznámka / použití	
<input type="checkbox"/>	Olivový olej extra virgin	26 g	Snídaně 3, Oběd 1, 2, 3, Večeře 2 → 1 lahvička stačí
<input type="checkbox"/>	Sójová omáčka	20 ml	Oběd 1 rychločina
<input type="checkbox"/>	Hořčice	10 g	Večeře 3 tuňáková pomazánka
<input type="checkbox"/>	Med	10 g	Snídaně 4 — volitelně

<input type="checkbox"/>	Balzamikový ocet	trocha	Večeře 2 caprese — volitelně
--------------------------	------------------	--------	------------------------------

BYLINKY, KOŘENÍ & OSTATNÍ

Surovina	Množství	Poznámka / použití
<input type="checkbox"/> Česnek	1 hlávka	Oběd 1, 3, 4 · Večeře 4
<input type="checkbox"/> Čerstvá bazalka	1 svazek	Oběd 3, Večeře 2 caprese
<input type="checkbox"/> Čerstvá pažitka nebo řeřicha	1 svazek	Snídaně 2, Svačina 4
<input type="checkbox"/> Čerstvá petrželka nebo kopr	1 svazek	Oběd 2, Večeře 4
<input type="checkbox"/> Oregano sušené	špetka	Oběd 3
<input type="checkbox"/> Paprika sladká mletá	špetka	Oběd 4
<input type="checkbox"/> Citron nebo limetka	1 ks	Oběd 2, 4 · Večeře 3
<input type="checkbox"/> Zázvor čerstvý	malý kousek	Oběd 1, Večeře 4 — volitelně
<input type="checkbox"/> Sůl, pepř, koření základní	dle potřeby	Ve spíži — dochucení všech jídel

 Nezapomeň na tekutiny: 2–2,5 l čerstvé vody denně. Zelenina se do jednotek hrsti nepočítá — přidávej ji volně ke každému jídlu!

© Ing. Pavla Leamer | www.hubnutivhrsti.cz | Materiál je chráněn autorským zákonem č. 121/2000 Sb.

