

JAK PRACOVAT S JÍDELNÍČKEM

Základní pravidla k REDUKČNÍMU JÍDELNÍČKU

1.	Jak je jídelníček sestavený	Jídelníček obsahuje celkem 16 receptů — 4 snídaně, 4 obědy, 4 odpolední svačiny a 4 večeře. Každý den si z každé kategorie vyberete jeden recept dle vlastní chuti a nálady. Recepty v rámci kategorie libovolně střídáte — snídaně za snídaně, oběd za oběd, svačinu za svačinu, večeři za večeři.
2.	Energetický příjem a jednotky	Jídelníček je nastaven na 6 000 kJ denně = 15 jednotek hrsti (1 jednotka = 400 kJ). Denní příjem: Snídaně 4 J = 1 600 kJ · Svačina 2 J = 800 kJ · Oběd 6 J = 2 400 kJ · Večeře 3 J = 1 200 kJ. Živinový poměr: 30 % bílkoviny, 25 % tuky, 45 % sacharidy.
3.	Gramáže surovin	Maso je u všech receptů uvedeno vždy v syrovém stavu. Přílohy (rýže, těstoviny, brambory) jsou uvedeny ve stavu, který je u každé suroviny napsán. Při nejistotě se řiďte poznámkou u každé suroviny.
4.	Vařte si na 2–3 dny dopředu	Abyste netrávili čas každý den v kuchyni, doporučujeme připravovat jídla vždy na 2–3 dny dopředu. Uvařte si větší porci masa, přílohy i polévky a uchovejte v lednici. Ušetříte čas a snížíte riziko, že sáhnete po nezdravé alternativě.
5.	Intervaly mezi jídly	Dodržujte pravidelné rozestupy mezi jídly - ideálně každé 2,5–3 hodiny. Pravidelnost je základ fungujícího metabolismu. Nikdy záměrně nevynechávejte jídlo - hladovění hubnutí neprospívá.
6.	Zelenina se nepočítá	Čerstvá syrová zelenina se nepočítá do jednotek/hrstí. Přidávejte ji ke každému jídlu volně dle chuti. Snězte minimálně 250 g, ideálně 400 g zeleniny denně. Zpočátku zeleninu převažujte, brzy budete množství odhadovat pouhým okem.
7.	Záměna surovin	Pokud vám některá surovina nevyhovuje, zaměňte ji za jinou ze stejné živinové kategorie a ve stejném množství jednotek: bílkoviny za bílkoviny · sacharidy za sacharidy · tuky za tuky. Přehled potravin dle živinových kategorií najdete na web.stránce k JARNÍ JÍZDĚ u vašeho jídelníčku.
8.	Kde nakoupit	Doporučuji nakupovat čerstvé a kvalitní suroviny. Ideální jsou Lidl, Albert, Rohlík.cz nebo Košík.cz - nákup online vám ušetří čas i impulzivní nákupy nezdravého jídla.
9.	Tip na úsporu času	Zkopírujte nákupní seznam (najdete ho na stejném místě jako jídelníček) do aplikace Rohlík nebo Košík a objednejte rozvoz domů. Ušetříte až 3 hodiny týdně a budete mít vždy zásobu správných surovin po ruce.
10.	Autorská práva	Tento jídelníček je autorské dílo chráněné dle zákona č. 121/2000 Sb. Je určen výhradně pro vaše osobní použití. Jeho kopírování, sdílení nebo šíření třetím osobám bez písemného souhlasu Ing. Pavly Leamer je zakázáno a bude řešeno právní cestou.

