



# Jarní jídelníček & fit recepty



Ing. Pavla Leamer  
hubnutí v hrsti

## JAK PRACOVAT S JÍDELNÍČKEM

### Základní pravidla k REDUKČNÍMU JÍDELNÍČKU

|     |                                      |   |
|-----|--------------------------------------|---|
| 1.  | <b>Jak je jídelníček sestavený</b>   | 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.  | <b>Energetický příjem a jednotky</b> | 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.  | <b>Gramáže surovin</b>               | 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.  | <b>Vařte si na 2–3 dny dopředu</b>   | 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.  | <b>Intervaly mezi jídly</b>          | Dodržujte pravidelné rozestupy mezi jídly - ideálně každé 2,5–3 hodiny. Pravidelnost je základ fungujícího metabolismu. Nikdy záměrně nevynechávejte jídlo - hladovění hubnutí neprospívá.  |
| 6.  | <b>Zelenina se nepočítá</b>          | 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.  | <b>Záměna surovin</b>                | 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.  | <b>Kde nakoupit</b>                  | 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.  | <b>Tip na úsporu času</b>            | 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. | <b>Autorská práva</b>                | 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.   |

## JÍDELNÍČEK K JARNÍ ŠTÍHLÉ JÍZDĚ s Pavlou Leamer

[www.hubnutivhrsti.cz](http://www.hubnutivhrsti.cz)

### REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK

6 000 kJ · 15 jednotek v hrsti · metoda HUBNUTÍ V HRSTI

Jídelníček je sestavený přesně podle metodiky **HUBNUTÍ V HRSTI**. Každý den 4 jídla v rozestupech cca 3 hodiny. U každé suroviny je uvedena gramáž, kJ a počet jednotek hrsti (1 J = 400 kJ).

#### Denní rozložení | 1 J = 400 kJ

Snídaně: 4 J = 1 600 kJ    Oběd: 6 J = 2 400 kJ

Odpolední svačina: 2 J = 800 kJ    Večeře: 3 J = 1 200 kJ

**CELKEM: 15 J ≈ 6 000 kJ/den | B: 30 % · S: 45 % · T: 25 % | Zelenina se NEPOČÍTÁ do jednotek — přidávejte volně!**

| Jídlo                      | Energie          | Bílkoviny               | Sacharidy            | Tuky                |
|----------------------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
| Snídaně (4 J)              | ~1 600 kJ        | ~25 g                   | ~30 g                | ~15 g               |
| Oběd (6 J)                 | ~2 350 kJ        | ~31 g                   | ~52 g                | ~12 g               |
| Svačina (2 J)              | ~785 kJ          | ~17 g                   | ~12 g                | ~3 g                |
| Večeře (3 J)               | ~1 175 kJ        | ~22 g                   | ~21 g                | ~9 g                |
| <b>DENNÍ SOUČET (15 J)</b> | <b>~6 000 kJ</b> | <b>~95–100 g (30 %)</b> | <b>~115 g (45 %)</b> | <b>~39 g (25 %)</b> |

\* Hodnoty jsou průměry ze 4 receptů v každé kategorii. Přesné hodnoty závisí na konkrétním receptu daného dne.

# SNÍDANĚ



## SNÍDANĚ | 4 J = 1 600 kJ

Snídej ideálně do 1 hodiny po probuzení. Každá surovina je označena energetickou hodnotou a počtem jednotek hrsti (1 J = 400 kJ).

### Snídaně 1 – Vařené vejce se žitným chlebem, šunkou a žervé

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | 2 vejce (120 g) = 738 kJ = 1,84 J → 1,84 JB<br>2 plátky žitného chleba (60 g) = 600 kJ = 1,50 J → 1,5 JS<br>3 plátky kuřecí šunky (40 g) = 168 kJ = 0,42 J → 0,42 JB<br>Žervé (20 g) = 120 kJ = 0,30 J → 0,3 JT<br>Okurka, cherry rajčata, salátové listy → ZELENINA ZDARMA |
| <b>Postup:</b>   | Vejce uvaříme natvrdo (8–10 min). Žitný chléb potřeme žervé. Přidáme plátky šunky a nakrájenou zeleninu. Vejce podáváme nakrájená na plátky nebo půlky.   |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 626 kJ  | ~4 J     | 28 g      | 29 g      | 17 g |
| Jednotky hrsti: 2 JB (vejce + šunka)   1,5 JS (chléb)   0,5 JT (žervé) |          |           |           |      |

### Snídaně 2 – Cottage sýr s vejcem a žitným pečivem

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | Cottage sýr (130 g) = 507 kJ = 1,27 J → 1,27 JB<br>1 vejce (60 g) = 369 kJ = 0,92 J → 0,92 JB<br>2 plátky žitného chleba (50 g) = 500 kJ = 1,25 J → 1,25 JS<br>Cherry rajčata, okurka, salátové listy → ZELENINA ZDARMA<br>Sůl, pepř, čerstvá pažitka |
| <b>Postup:</b>   | Vejce uvaříme natvrdo. Cottage sýr ochutíme solí, pepřem a pažitkou. Rozetřeme na chléb. Přidáme zeleninu a nakrájené vejce.  |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 376 kJ   | ~3,5 J   | 27 g      | 27 g      | 13 g |
| Jednotky hrsti: 2 JB (cottage + vejce)   1,25 JS (chléb)   (v surovinách přirozeně) |          |           |           |      |

### Snídaně 3 – Tortilla s míchanými vejci, eidamem a zeleninou

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | 1 celozrnná tortilla (60 g) = 680 kJ = 1,70 J → 1,7 JS<br>2 vejce (120 g) = 738 kJ = 1,84 J → 1,84 JB<br>Eidam 30 % t.v.s. (10 g) = 120 kJ = 0,30 J → 0,3 JB+JT<br>Olivový olej (3 g) = 111 kJ = 0,28 J → 0,28 JT<br>Paprika, rajčata, listový salát → ZELENINA ZDARMA |
| <b>Postup:</b>   | <i>Vejce rozšleháme, osolíme a opeříme. Na oleji usmažíme míchaná vejce (2–3 min). Tortillu ohřejeme na suché pánvi. Naplníme vejci, strouhaným sýrem a čerstvou zeleninou. Zarolujeme.</i>  |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 649 kJ  | ~4 J     | 22 g      | 21 g      | 20 g |
| Jednotky hrsti: 1,5 JB (vejce + sýr)   1,7 JS (tortilla)   0,3 JT (olej) |          |           |           |      |

### Snídaně 4 – Cottage s müsli, jahodami a řeckým jogurtem

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | Cottage sýr (150 g) = 585 kJ = 1,46 J → 1,46 JB<br>Řecký jogurt 0 % tuku (50 g) = 120 kJ = 0,30 J → 0,3 JB<br>Sypané müsli bez přidaného cukru (40 g) = 640 kJ = 1,60 J → 1,6 JS<br>Čerstvé jahody (120 g) = 163 kJ = 0,41 J → 0,4 JS<br>Med volitelně (10 g) = +136 kJ = +0,34 J |
| <b>Postup:</b>   | <i>V misce smícháme cottage sýr s řeckým jogurtem. Přidáme müsli a nakrájené jahody. Volitelně zakápneme lžičkou medu. Podáváme ihned, aby müsli zůstalo křupavé.</i>   |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 508 kJ  | ~3,75 J  | 23 g      | 40 g      | 8 g  |
| Jednotky hrsti: 1,75 JB (cottage + jogurt)   2 JS (müsli + ovoce)   (přirozeně v surovinách) |          |           |           |      |

## OBĚDY



### OBĚDY | 6 J = 2 400 kJ

Oběd je největším jídlem dne. Jezte v klidu, ideálně mezi 11:30 a 13:00. Zeleninu přidávejte volně — nepočítá se do jednotek.

#### Oběd 1 – Rychločina: kuřecí prso s rýží a zeleninou

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | Kuřecí prso (150 g) = 698 kJ = 1,74 J → 1,74 JB<br>Jasmínová nebo basmati rýže suchá (90 g) = 1 341 kJ = 3,35 J → 3,35 JS<br>Olivový olej (5 g) = 185 kJ = 0,46 J → 0,46 JT<br>Sójová omáčka (20 g) = 47 kJ = 0,12 J → 0,12 JS<br>Červená paprika, cibule, žampiony (200 g celkem) → ZELENINA ZDARMA<br>Česnek, zázvor, pepř |
| <b>Postup:</b>   | Rýži uvaříme dle návodu (cca 15 min). Kuřecí prso nakrájíme na kostky, opečeme na oleji dozlatova. Přidáme nakrájenou cibuli, papriku a žampiony. Přilijeme sójovou omáčku s prolisovaným česnekem. Mícháme 3–4 min. Servírujeme s rýží.   |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~2 270 kJ   | ~5,7 J   | 35 g      | 72 g      | 7 g  |
| Jednotky hrsti: 1,75 JB (kuřecí)   3,35 JS (rýže)   0,6 JT (olej) |          |           |           |      |

#### Oběd 2 – Pečený losos s vařenými bramborami

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | Losos (130 g) = 1 170 kJ = 2,92 J → 2,92 JB+JT<br>Brambory vařené (260 g) = 884 kJ = 2,21 J → 2,21 JS<br>Olivový olej (8 g) = 296 kJ = 0,74 J → 0,74 JT<br>Citron, kopr nebo petržel<br>Zelenina dle chuti (brokolice, cuketa) → ZELENINA ZDARMA |
| <b>Postup:</b>   | Brambory uvaříme ve slupce nebo nakrájíme a opečeme v troubě (200 °C, 20 min). Lososa osolíme, opeříme, pokrátíme citronem. Pečeme v troubě 15–18 min nebo grilujeme na pánvi. Servírujeme s bramborami a zeleninou, posypeme bylinkami.         |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~2 350 kJ  | ~5,9 J   | 26 g      | 44 g      | 26 g |
| Jednotky hrsti: 2,9 JB (losos)   2,2 JS (brambory)   0,75 JT (olej + tuk lososa) |          |           |           |      |

### Oběd 3 – Celozrnné těstoviny s kuřecími masovými koulemi v rajčatové omáčce

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | <p>Celozrnné těstoviny suché (80 g) = 1 152 kJ = 2,88 J → 2,88 JS<br/>                 Kuřecí mleté maso (130 g) = 604 kJ = 1,51 J → 1,51 JB<br/>                 Passata nebo loupaná rajčata (200 g) = 160 kJ = 0,40 J → zelenina/zdarma<br/>                 Olivový olej (5 g) = 185 kJ = 0,46 J → 0,46 JT<br/>                 Parmazán nebo eidam (15 g) = 255 kJ = 0,64 J → 0,64 JB+JT<br/>                 Cibule, česnek, bazalka, oregano → ZDARMA</p> |
| <b>Postup:</b>   | <p><i>Z mletého masa vytváříme kuličky (průměr ~3 cm), osolíme, opečeme na oleji. Z cibule, česneku a rajčat uvaříme omáčku (15 min), přidáme koření. Vložíme masové koule, dusíme 10 min. Těstoviny uvaříme al dente. Servírujeme s omáčkou, posypeme sýrem.</i></p>  |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~2 356 kJ  | ~5,9 J   | 35 g      | 50 g      | 6 g  |
| Jednotky hrsti: 1,5 JB (kuřecí + parmazán)   2,88 JS (těstoviny)   0,5 JT (olej) |          |           |           |      |

### Oběd 4 – Plněná tortilla s trhaným kuřetem a jogurtovým dipem

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | <p>2 celozrnné tortilly (120 g) = 1 360 kJ = 3,40 J → 3,4 JS<br/>                 Kuřecí prso trhané (130 g) = 604 kJ = 1,51 J → 1,51 JB<br/>                 Řecký jogurt 0 % tuku (60 g) = 144 kJ = 0,36 J → 0,36 JB<br/>                 Eidam 30 % t.v.s. (15 g) = 180 kJ = 0,45 J → 0,45 JB+JT<br/>                 Paprika, salát, rajče, okurka → ZELENINA ZDARMA<br/>                 Česnek, limetka nebo citron, sůl, paprika</p> |
| <b>Postup:</b>   | <p><i>Kuřecí prso uvaříme nebo upečeme, vidličkou roztrháme na vlákna. Ochutíme česnekem, paprikou a solí. Řecký jogurt ochutíme citronem a česnekem (dip). Tortillu ohřejeme, naplníme kuřetem, zeleninou, eidamem a dipem. Zarolujeme a podáváme.</i></p>   |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~2 288 kJ   | ~5,7 J   | 35 g      | 42 g      | 7 g  |
| Jednotky hrsti: 1,5 JB (kuřecí + jogurt)   3,4 JS (2 tortilly)   0,45 JT (sýr + olej) |          |           |           |      |

# — SVAČINY —



## ODPOLEDNÍ SVAČINY | 2 J = 800 kJ

Odpolední svačina pomáhá předejít večerním chutím. Ideální čas: 14:00–16:00.

### Svačina 1 – Řecký jogurt s čerstvým ovocem

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | Řecký jogurt 0 % tuku (200 g) = 480 kJ = 1,20 J → 1,2 JB<br>Čerstvé jahody (100 g) = 136 kJ = 0,34 J → 0,34 JS<br>Kiwi nebo borůvky (80 g) = ~160 kJ = 0,40 J → 0,4 JS<br>Med (10 g) volitelně = +136 kJ = +0,34 J |
| <b>Postup:</b>   | Jogurt přeložíme do misky. Přidáme nakrájené ovoce. Volitelně zakápneme lžičkou medu.  |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~776 kJ   | ~1,9 J   | 18 g      | 14 g      | 1 g  |
| Jednotky hrsti: 1,2 JB (jogurt)   0,74 JS (ovoce)   (minimum) |          |           |           |      |

### Svačina 2 – Eidam s celozrnnými kekry a zeleninou

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | Eidam 30 % t.v.s. (35 g) = 420 kJ = 1,05 J → 1,05 JB+JT<br>Celozrnné kekry nebo Racio (20 g) = 340 kJ = 0,85 J → 0,85 JS<br>Okurka, paprika, cherry rajčata → ZELENINA ZDARMA |
| <b>Postup:</b>   | Eidam nakrájíme na plátky nebo kostičky. Servírujeme s kekry a čerstvou zeleninou. Ideální svačina bez přípravy.  |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~760 kJ  | ~1,9 J   | 10 g      | 13 g      | 6 g  |
| Jednotky hrsti: 1,05 JB (eidam)   0,85 JS (kekry)   (přirozeně v sýru) |          |           |           |      |

### Svačina 3 – Proteinový pudink s jahodami

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | Tvaroh nízkotučný (100 g) = 300 kJ = 0,75 J → 0,75 JB<br>Polotučné mléko (80 ml) = 152 kJ = 0,38 J → 0,38 JB+JS<br>Proteinový pudinkový prášek (20 g) = 280 kJ = 0,70 J → 0,7 JB<br>Čerstvé jahody (60 g) = 82 kJ = 0,20 J → 0,2 JS |
| <b>Postup:</b>   | <i>Tvaroh, mléko a pudinkový prášek rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka. Přesypeme do sklenice. Necháme 10 min ztuhnout v lednici (nebo podáváme ihned). Navrch dáme jahody.</i>  |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~814 kJ  | ~2 J     | 28 g      | 12 g      | 2 g  |
| Jednotky hrsti: 1,75 JB (tvaroh + pudink)   0,27 JS (jahody)   (minimum) |          |           |           |      |

### Svačina 4 – Cottage na žitném pečivu s cherry rajčaty

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | Cottage sýr (100 g) = 390 kJ = 0,97 J → 0,97 JB<br>Žitný chléb nebo 2 ks Racio (40 g) = 400 kJ = 1,00 J → 1,0 JS<br>Cherry rajčata, pažitka nebo řeřicha → ZELENINA ZDARMA<br>Sůl, pepř |
| <b>Postup:</b>   | <i>Cottage sýr ochutíme solí, pepřem a pažitkou. Rozetřeme na chléb nebo Racio. Přidáme cherry rajčata. Podáváme ihned.</i>   |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~790 kJ  | ~2 J     | 12 g      | 18 g      | 4 g  |
| Jednotky hrsti: 0,97 JB (cottage)   1,0 JS (chléb)   (přirozeně v cottage) |          |           |           |      |

## VEČEŘE



### VEČEŘE | 3 J = 1 200 kJ

Večeře je lehká — převaha bílkovin, minimum sacharidů. Jezte nejpozději do 20:00, ideálně 2–3 hodiny před spaním.

#### Večeře 1 – Míchaná vejce s Racio chlebem a žervé

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | 2 vejce (120 g) = 738 kJ = 1,84 J → 1,84 JB<br>1 ks Racio nebo žitné pečivo (20 g) = 310 kJ = 0,78 J → 0,78 JS<br>Žervé (15 g) = 90 kJ = 0,23 J → 0,23 JT<br>Máslo nebo olej na smažení (3 g) = 90 kJ = 0,23 J → 0,23 JT<br>Čerstvá zelenina dle chuti → ZELENINA ZDARMA |
| <b>Postup:</b>   | Vejce rozšleháme, osolíme a opepříme. Na pánvi rozpustíme máslo (nebo olej), nalijeme vejce a za stálého míchání připravíme míchaná vajíčka (2–3 min na středním plameni). Racio potřeme žervé. Servírujeme s vejci a čerstvou zeleninou.                                |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 228 kJ   | ~3 J     | 15 g      | 14 g      | 13 g |
| Jednotky hrsti: 1,84 JB (vejce)   0,78 JS (Racio)   0,46 JT (žervé + máslo) |          |           |           |      |

#### Večeře 2 – Caprese s žitným pečivem nebo vařeným bramborem

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | Mozzarella light (80 g) = 720 kJ = 1,80 J → 1,8 JB+JT<br>Žitný chléb (30 g) = 300 kJ = 0,75 J → 0,75 JS (NEBO 150 g bramboru = 0,85 J)<br>Olivový olej extra virgin (5 g) = 185 kJ = 0,46 J → 0,46 JT<br>2 střední rajčata → ZELENINA ZDARMA<br>Čerstvá bazalka, sůl, pepř, balzamikový ocet volitelně |
| <b>Postup:</b>   | Rajčata a mozzarellu nakrájíme na plátky. Střídavě skládáme na talíř. Přilijeme olivový olej, přidáme bazalku, osolíme, opepříme. Podáváme s plátkem chleba nebo vařeným bramborem.  |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 205 kJ   | ~3 J     | 15 g      | 14 g      | 18 g |
| Jednotky hrsti: 1,8 JB (mozzarella)   0,75 JS (pečivo)   0,46 JT (olivový olej) |          |           |           |      |

### Večeře 3 – Tuňáková pomazánka s knäckebrotem a zeleninou

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Suroviny:</b> | Tuňák ve vlastní šťávě konzervovaný (100 g, odkapaný) = 440 kJ = 1,10 J → 1,1 JB<br>Tvaroh nízkotučný (60 g) = 180 kJ = 0,45 J → 0,45 JB<br>Celozrnný knäckebrot (30 g) = 435 kJ = 1,09 J → 1,09 JS<br>Hořčice (10 g) = ~30 kJ<br>Okurka, paprika, cherry rajčata → ZELENINA ZDARMA<br>Citronová šťáva, sůl, pepř, pažitka |
| <b>Postup:</b>   | <i>Tuňáka odkapeme a vidličkou rozmačkáme. Smícháme s tvarohem, hořčicí, citronovou šťávou a pažitkou. Ochutíme solí a pepřem. Pomazánku nanese na knäckebrot. Servírujeme s čerstvou zeleninou.</i>   |

| Energie   | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 085 kJ   | ~2,7 J   | 33 g      | 19 g      | 2 g  |
| Jednotky hrsti: 1,55 JB (tuňák + tvaroh)   1,09 JS (knäckebrot)   (minimum) |          |           |           |      |

### Večeře 4 – Kuřecí vývar s kořenovou zeleninou a rýžovými nudlemi

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Suroviny:</b> | Kuřecí prso (110 g) = 512 kJ = 1,28 J → 1,28 JB<br>Rýžové nudle suché (45 g) = 675 kJ = 1,69 J → 1,69 JS<br>Mrkev, celer, cibule (100 g celkem) → ZELENINA ZDARMA<br>Česnek, zázvor, sůl, pepř<br>Čerstvá petrželka nebo pažitka → ZDARMA                               |
| <b>Postup:</b>   | <i>Kuřecí prso s cibulí, mrkví a celerem vložíme do hrnce, zalijeme 1,5 l vody. Vaříme 40–50 min na mírném ohni. Maso vyndáme, nakrájíme na kousky. Vývar přecedíme, přivedeme k varu, přidáme rýžové nudle (3–4 min). Servírujeme s masem, zeleninou a petrželkou.</i> |

| Energie  | Jednotky | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|--|----------|-----------|-----------|------|
| ~1 186 kJ  | ~3 J     | 25 g      | 37 g      | 2 g  |
| Jednotky hrsti: 1,28 JB (kuřecí)   1,69 JS (nudle)   (přirozeně minimum) |          |           |           |      |

 Pij 2–3 litry čerstvé vody denně · Zelenina se nepočítá do jednotek — přidávej ji volně (optimálně 400 g/den)

Ing. Pavla Leamer | Nezávislá výživová poradkyně | [www.hubnutivhrsti.cz](http://www.hubnutivhrsti.cz)

**UPOZORNĚNÍ:** © Ing. Pavla Leamer | [www.hubnutivhrsti.cz](http://www.hubnutivhrsti.cz) Tento jídelníček je autorské dílo chráněné dle zákona č. 121/2000 Sb. Materiál je určen výhradně pro osobní použití. Jeho kopírování, sdílení nebo další šíření bez výslovného písemného souhlasu Ing. Pavly Leamer je zakázáno. Porušení bude řešeno v souladu s platnými právními předpisy.

