

8 fit receptů do krabičky

do 30 minut hotové

Jak zhubnout 0,5–1 kg týdně bez hladovění
metodou Hubnutí v hrsti

EBOOK ZDARMA

HUBNUTÍ V HRSTI

Pavla Leamer — specialista na ženské hubnutí a motivační speaker, 17 let praxe •

hubnutivhrsti.cz





Vítám tě, milá ženo

Jsem ráda, že jsi tady. Tento ebook jsem vytvořila pro ženy, které se chtějí naučit více starat samy o sebe skrz jídlo, energii i každodenní péči o své tělo. Pro ženy, které si chtějí najít čas samy na sebe, vařit si dopředu bez stresu a mít ve stravování větší klid, systém a jistotu. A zároveň chtějí jíst chytře, sytě a bez zbytečného hladovění.

Ukážu ti, jak si jednoduše poskládat jídlo tak, aby tě zasytilo, dodalo ti energii, podpořilo hubnutí a zároveň fungovalo i v běžném životě.

i Pravda je taková, že tělo, které nedostává dost energie a hlavně dost bílkovin, se brání. Zpomaluje metabolismus, drží si zásoby — a ty se cítíš unavená. Žádné hladovění. Žádné zázračné diety. Jen jídlo, které funguje.

Co tě v ebooku čeká

01

Proč příprava jídla aneb meal prep funguje

a proč hladovění ne!

02

Metoda Hubnutí v hrsti

tě naučí skládat jídlo jednoduše pomocí obrázkového manuálu a hubnutí tě bude bavit.

03

Jak připravit jídla dopředu

aby tě to bavilo a měla jsi to jako zábavný rituál a ne jako opruz, co nesnášíš.

04

8 receptů do 30 minut

kteřé jsou chutné, rychlé a vhodné pro hubnutí a štíhlou postavu s přesným postupem a gramážemi.

05

Jak dál pokračovat po vyzkoušení mých MEAL PREP receptů

Způsob, jak ti pomůžu naplno ..

Co je meal prep a proč funguje

A proč hladovění nikdy nezafunguje

Meal prep je obyčejné připravení jídla dopředu - já doporučuji na 3 dny anebo klidně na celý týden. Jednou navaříš a pak už jen vytáhneš krabičku z lednice, což eliminuje hlad, chuťě a unáhlená rozhodnutí.



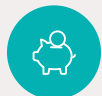
Žádná unáhlená rozhodnutí

Když přijdeš domů a v lednici tě čeká hotové jídlo, nesáhneš po sušence, čokoládě ani po pizze z mrazáku.



Ušetříš čas

Jednou navaříš, několik dní jíš. Žádné každodenní vaření, žádné rozhodování ve spěchu. Z vaření na celý týden si uděláš zábavný RITUÁL.



Ušetříš peníze

Nakoupíš podle plánu, neplýtváš jídlem a neutráčíš za drahé jídlo z restaurace anebo za jídlo co si objednáš z donáškou domů.



Kontrola nad složením

Víš přesně, kolik makroživin a energie jíš - bez aplikací a kalorických tabulek.



Velký mýtus & klíč k hubnutí

„Čím méně jím, tím rychleji zhubnu“

Když jíš dlouhodobě málo, tělo se přizpůsobí - zpomalí metabolismus a začne šetřit energií a ukládá si ji v podobě tukových zásob. Místo spalování tuků pak často sahá i po svalech, což hubnutí dál ztěžuje. Proto hladovění dlouhodobě nefunguje.

⊗ **Výsledek?** Cítíš se vyčerpaná, máš chuť, nespíš dobře a váha se nehne - nebo dokonce stoupá. Připomínám, že hlad není cesta!

Klíč k udržitelnému hubnutí

Jíst pravidelně

Moje zkušenost: 3,4 až 5× denně, s odstupy 1,5–4 hodiny. Pravidelný rytmus udržuje hladinu cukru stabilní. Půsty nedržím a moje klientky taky ne a přesto hubnou zdravě cca 0,5-1kg týdně.

Dostatek bílkovin

25–30 % denního příjmu. Bílkoviny budují svaly, zasytí tě na hodiny a podpoří spalování tuků. Doporučení je v našem případě jíst 1,5-2g bílkovin na 1kg tělesné hmotnosti.

Dostatek energie

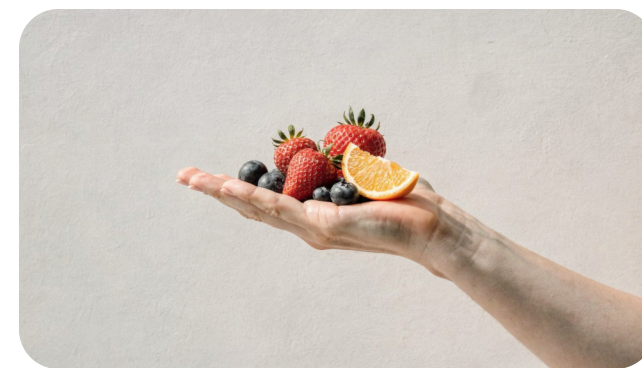
Nikdy nesnižuj energetický příjem pod svůj bazální metabolismus. Tělo potřebuje energii, aby mohlo spalovat a správně a zdravě fungovat.

☑ Recepty v tom ebooku ti dávají kolem 50 g bílkovin na obědovou porci - přesně to množství, díky kterému budeš sytá několik hodin.

Metoda Hubnutí v hrsti - HVH

Metodu HUBNUTÍ V HRSTI mám vyzkoušenou sama na sobě i na stovkách dalších žen. Sama jsem díky ní zhubla 15 kg za 5 měsíců před 15 lety 😊.

HVH funguje jako jednoduchý systém skládání jídla, díky kterému nemusíš pořád řešit kalorie, vážení ani zmatené rady z internetu. V obrázkovém manuálu máš nafocené běžné potraviny rozdělené do skupin: bílkoviny, sacharidy a tuky a podle jednoduchého principu si z nich skládáš jednotlivá jídla tak, aby tě zasytila, dodala energii a podpořila hubnutí.



Postupně se naučíš poznat, kolik jídla tvoje tělo opravdu potřebuje, aby mělo energii, bylo zasyčené a zároveň dobře fungovalo. Nejde o dietu, hladovění ani zákazy, ale o to pochopit jídlo normálně a prakticky pro běžný život.

Díky tomu nebudeš mít pocit, že „držíš dietu“, ale že konečně víš, jak se o sebe starat tak, aby ses cítila dobře, měla více energie a zároveň mohla zdravě hubnout. 😊

Například při příjmu kolem 8000 kJ denně si můžeš jídlo jednoduše rozdělit do 4 hlavních porcí během dne tak, aby tělo mělo dostatek energie, nebylo večer přehnaně hladové a zároveň bylo hubnutí dlouhodobě udržitelné.

Příklad rozdělení dne může vypadat takto:

☀️ Snídaně – 25 %

cca 2000 kJ

Jídlo by mělo obsahovat hlavně bílkoviny a sacharidy, aby tě zasytilo a dodalo energii na celé dopoledne.

🍽️ Oběd – 35 %

cca 2800 kJ

Největší jídlo dne. Obsahuje dostatek bílkovin, sacharidů i tuků, aby bylo tělo dobře zasyčené a nemělo později velké chutě.

☕ Odpolední jídlo / svačina – 15 %

cca 1200 kJ

Menší jídlo, které pomůže udržet energii a zabráni večernímu hladu.

🌙 Večeře – 25 %

cca 2000 kJ

Lehčí, ale stále plnohodnotné jídlo s dostatkem bílkovin a zeleniny, aby tělo nemuselo večer „dohánět hlad“.

Tento příjem zajišťuje stabilní hladinu energie po celý den a zabraňuje přejídání a chutím během večera. Celý systém je postavený tak, aby ses naučila jíst pravidelně, byla příjemně sytá a nemusela celý den přemýšlet nad tím, co „smíš“ a co ne.

📌 Při hubnutí je metoda HUBNUTÍ V HRSTI postavená přibližně na tomto rozdělení makroživin:

- 🍖 **30 % bílkoviny** → pro větší sytost, ochranu svalů a stabilní energii
- 🍌 **40–45 % sacharidy** → hlavní zdroj energie pro tělo i mozek
- 🥑 **25–30 % tuky** → důležité pro hormony a vstřebávání vitaminů A, D, E, K.

Každé jídlo proto skládáš z kombinace bílkovin, sacharidů, tuků a zeleniny, aby bylo tělo dobře vyživené, zasyčené a hubnutí bylo dlouhodobě udržitelné.

🍖 Bílkoviny

libové maso, ryby, vejce, zakysané mléčné výrobky, tofu..

🍌 Sacharidy

Ovoce, pečivo, přílohy jako: rýže, brambory, batáty, celozrnné těstoviny..

🥑 Tuky

Oleje, avokádo, ořechy, semínka, máslo..

📌 Žádné keto, low carb, sugar free. Tělo potřebuje všechny tři makroživiny - bílkoviny, sacharidy, tuky. A skvělá zpráva zelenina se v mé metodě do energetického příjmu nepočítá = sníst jí můžeš, kolik chceš. 🌱

Jak připravit & skladovat jídla

Aby vydržela co nejdéle

3 dny — ideální volba

Jídlo zůstává čerstvé, neunaví tě stejná chuť. Ideální pro většinu žen, které začínají s meal prepem.

→ 📦 Skleněné krabičky s těsnícím víkem

Nejlepší volba. Neabsorbují pachy, snesou mikrovlnku i troubu.

→ ❄️ Nech jídlo vychladnout

Před zavřením víka vždy nech jídlo vychladnout.

→ 🍖 Maso, ryby, vejce

Drž v lednici max 3 dny, pak zamrazit.

✓ Skvěle se mrazí

Chilli con carne, guláše, kari

Polévky, omáčky, dušená masa

Rýže, luštěniny

Celý týden — možné

Kombinuj: část drž v lednici, část zamraz do menších porcí. Vhodné pro velmi zaneprázdněné dny-týdny.

→ 🗝️ Vakuované krabičky

Prodlouží trvanlivost ze 3–4 dnů až na 5–7 dní.

→ 🥗 Saláty a dresinky zvlášť

Skladuj odděleně a spoj těsně před jídlem.

❌ Raději nemrazit

Saláty s čerstvou zeleninou

Krémové omáčky s mlékem

Brambory v omáčce



8 receptů do 30 minut

Každý recept je počítaný na **4 obědové porce**, hotový **do 30 minut** a obsahuje **cca 50 g bílkovin na porci**. To je přesně to množství, díky kterému budeš sytá několik hodin a podpoříš zdravé hubnutí. Pokud nevíš kolik jídla jíst, vypočti [si svůj denní energetický příjem ZDE »](#)

📍 Oběd, nebo večeře? Klidně obojí. Pokud máš večeři menší (2000Kj tj. 5 jednotek), rozděl si porce na menší množství. Recepty jsou navrženy tak, aby se do tvého dne přirozeně vešly.

1. *Super proteinové Chilli Con Carne*

2. *Krémové květákové kari s kuřetem*

3. *Plněné batáty s mletým masem*

4. *Caesar Pasta Salad s kuřetem*

5. *Zapečené brambory s krůtím a sýrem*

6. *Gnocchi s lososem a špenátem*

7. *Protein Mac & Cheese s vejcem*

8. *Kuřecí Stir Fry s rýžovými nudlemi*

Můj tip na chytrou kombinaci

Připrav si v neděli velký hrnec rýže nebo batátů, opeč 1,5 kg kuřecích prsou a nakrájej si zeleninu. Tři základní stavební kameny — a z těch si můžeš celý týden míchat jídla na tisíc způsobů.



Rýže

Kombinuj s chilli con carne, kuřecím kari nebo grilovaným masem.



Batáty

Výborné s mletým masem, druhý den k pečenému lososu nebo s vejci.



Celozrnné těstoviny

Caesar pasta salad nebo protein mac & cheese, dva kompletní recepty z jedné základny = těstovin.

Super protein Chilli Con Carne

3000 kJ

715 kcal

7,5 jednotky

na porci

50 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingrediencie (4 porce)

- 800 g libového hovězího mletého masa (max 5 % tuku)
- 320 g jasmínové rýže
- 2 konzervy červených fazolí (cca 480 g)
- 500 g pasírovaných rajčat
- 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, 15 g olivového oleje
- Chilli, sladká paprika, římský kmín, sůl, pepř

Postup

1 Uvař rýži

Dle návodu na obalu.

2 Orestuj cibuli a česnek

Na oleji nadrobno nakrájenou cibuli a česnek do zlatova.

3 Opeč maso

Přidej mleté hovězí a opeč ho dozlatova.

4 Přidej omáčku

Vmíchej pasírovaná rajčata, slité fazole a koření. Vař 15 minut na mírném ohni.

5 Rozděl do krabiček

Rozděl do 4 meal prep boxů s rýží.

👉 **Meal prep tip:** Vydrží 4 dny v lednici. Výborně se zamrazuje - udělej mnohonásobnou dávku, bude chutnat celé rodině. Druhý den chutná ještě lépe!



Krémové květákové kari s rýží a kuřetem

2800 kJ

670 kcal

7 jednotek

na porci

50 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 600 g kuřecích prsou
- 1 střední hlávka květáku
- 320 g basmati rýže
- 400 ml kokosového mléka (light)
- 1 cibule, 2 stroužky česneku, 15 g olivového oleje
- 1 lžice kari koření, 1 lžička kurkumy, sůl, pepř
- čerstvý koriandr na ozdobu

Postup

1 Uvař rýži

Basmati rýži uvař dle návodu na obalu.

2 Orestuj cibuli a česnek

Na oleji do zlatova, přidej kari koření a kurkumu, minutu míchej.

3 Přidej kuře a květák

Nakrájené kuřecí prso a květák nakrájený na růžičky, opeč 5 minut.

4 Zalij kokosovým mlékem

Přidej kokosové mléko, vař 15 minut na mírném ohni do změknutí.

5 Rozděl do krabiček

S rýží, ozdobit koriandrem.



Meal prep tip: Vydrží 4 dny v lednici. Kari chutná druhý den ještě lépe, koření se rozleží.

Plněné batáty s mletým masem

2600 kJ

620 kcal

6,5 jednotky

na porci

48 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 4 střední batáty (cca 200 g každý)
- 600 g mletého krůtího nebo hovězího masa
- 1 cibule, 2 stroužky česneku, 200 g pasírovaných rajčat
- 100 g strouhaného sýra (eidam nebo čedar)
- 15 g olivového oleje, sladká paprika, kmín, sůl, pepř, čerstvá petrželka

Postup

1 Upeč batáty

Propíchej vidličkou a peč v troubě 30 min na 200 °C (nebo v mikrovlnce 10 min).

2 Opeč maso

Cibuli a česnek orestuj na oleji, přidej mleté maso a opeč dozlatova.

3 Přidej rajčata a koření

Vmíchej pasírovaná rajčata, sladkou papriku, kmín, sůl a pepř. Vař 10 minut.

4 Naplň batáty

Batáty podélně rozřízni, naplň masovou směsí a posyp sýrem.

5 Zapékej

5 minut pod grilem nebo v troubě, dokud se sýr nerozpustí.

👉 **Meal prep tip:** Batáty upeč dopředu, maso připrav zvlášť. Spoj těsně před jídlem nebo zapékej přímo v krabici. Batáty nejsou vhodné do mrazáku.



Caesar Pasta Salad s kuřetem

2500 kJ

595 kcal

6,5 jednotky

na porci

50 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 600 g kuřecích prsou
- 320 g celozrnných těstovin (fusilli nebo penne)
- 100 g parmazánu (strouhaný)
- 4 lžíce Caesar dresinku (light)
- 1 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 100 g cherry rajčat
- čerstvá rukola nebo římský salát
- sůl, pepř, citronová šťáva

Postup

1 Uvař těstoviny

Al dente dle návodu, pak nech vychladnout.

2 Orestuj kuře

Opeč na pánvi s olivovým olejem a česnekem, osolíme, opeříme. Nakrájej na proužky.

3 Smíchej salát

Vychladlé těstoviny, kuře, cherry rajčata a salát smíchej v míse.

4 Přidej dressing

Vmíchej Caesar dressing, citronovou šťávu a parmazán.

5 Rozděl do krabiček

Dressing přidej těsně před jídlem, pokud chceš salát křupavý.



Meal prep tip: Dressing a salát skladuj zvlášť — smíchej těsně před jídlem. Vydrží 3 dny v lednici.

Zapečené brambory s krůtím masem a sýrem

2700 kJ

645 kcal

7 jednotek

na porci

52 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 800 g brambor
- 600 g mletého krůtího masa
- 1 cibule, 2 stroužky česneku, 200 ml cottage sýra, 100 g strouhaného sýra (eidam)
- 15 g olivového oleje, sladká paprika, majoránka, sůl, pepř, čerstvá petrželka

Postup

1 Nakrájej brambory

Na tenké plátky — čím tenčí, tím rychleji se upečou.

2 Opeč maso

Krůtí maso orestuj s cibulí a česnekem, přidej koření.

3 Vrstvení

Do zapékací misky nebo krabičky vrstvíme: brambory, masová směs, cottage, brambory.

4 Posyp sýrem

Navrch strouhaný eidam.

5 Zapékej

20–25 minut na 200 °C, dokud nejsou brambory měkké a sýr zlatavý.

✔  **Meal prep tip:** Vydrží 4 dny v lednici. Ohřej v mikrovlnce nebo troubě.



Gnocchi s lososem, cottage a špenátem

2900 kJ

690 kcal

7,5 jednotky

na porci

50 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 500 g lososového filé
- 800 g bramborových gnocchi
- 200 g baby špenátu
- 250 g cottage sýra
- 1 cibule, 2 stroužky česneku, 15 g olivového oleje
- citronová kůra a šťáva, sůl, pepř, čerstvý kopr nebo pažitka

Postup

1 Uvař gnocchi

Dle návodu, 2–3 min ve vroucí osolené vodě, pak sced'.

2 Opeč lososa

Na suché pánvi nebo s kapkou oleje, 3–4 min z každé strany. Nakrájej na kousky.

3 Orestuj česnek a špenát

Na oleji minutu česnek, přidej špenát a nech ho splasknout.

4 Smíchej omáčku

Vmíchej cottage sýr, citronovou kůru a šťávu, osolíme, opeříme.

5 Spoj vše

Gnocchi, lososa a špenátovou omáčku smíchej, rozděl do krabiček.



Meal prep tip: Vydrží 3 dny v lednici. Gnocchi ohřej na pánvi s kapkou oleje, budou křupavé. Olej ve spreji je boží!



Protein Mac & Cheese pasta s vařeným vejcem

2600 kJ

620 kcal

6,5 jednotky

na porci

48 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 320 g celozrnných makarónů
- 8 vajec
- 400 g cottage sýra
- 100 g strouhaného čedaru nebo eidamu
- 200 ml mléka (polotučné)
- 1 lžice hořčice
- sladká paprika, sůl, pepř, pažitka na ozdobu

Postup

1 Příprav sýrovou omáčku

Cottage sýr, mléko, hořčici a strouhaný sýr zahřej na pánvi za stálého míchání, dokud se sýr nerozpustí.

2 Uvař vejce natvrdo

Souběžně uvař 8 vajec natvrdo (10 minut), pak zchladit a oloupat.

3 Uvař těstoviny

Al dente dle návodu.

4 Smíchej

Těstoviny vmíchej do sýrové omáčky, osolíme, opeříme.

5 Rozděl do krabiček

S půlkami vajec navrch, posyp paprikou a pažitkou.

✔ **Meal prep tip:** Vydrží několik dní v lednici, takže si můžeš uvařit více vajec dopředu a mít je připravená jako rychlý proteinový základ k různým jídlům. Ideální je skladovat je ve skořápce, ale můžeš je mít připravená i oloupaná v uzavřené nádobě.

- Vařená vejce ve skořápce vydrží v lednici přibližně 5–7 dní.
- Oloupaná vejce ideálně spotřebuj do 2–3 dnů.



Kuřecí rychločina s rýžovými nudlemi

2400 kJ

575 kcal

6 jednotek

na porci

50 g bílkovin

na porci

4 porce

do 30 min

Ingredience (4 porce)

- 700 g kuřecích prsou
- 200 g rýžových nudlí
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 cuketa
- 2 mrkve
- 4 jarní cibulky
- 3 lžíce sójové omáčky (light)
- 1 lžíce sezamového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička zázvoru (mletý)
- sezamová semínka na ozdobu

Postup

1 Příprav nudle

Rýžové nudle připrav dle návodu, stačí je namočit v horké vodě nebo krátce povařit.

2 Příprav maso

Kuřecí prso nakrájej na proužky, opeč na sezamovém oleji s česnekem a zázvorem.

3 Přidej zeleninu

Nakrájenou papriku, cuketu a mrkev přidej k masu, restuj 5–7 minut na vysokém ohni.

4 Ochutnej

Přidej sójovou omáčku, promíchej.

5 Spoj s nudlemi

Přidej nudle, promíchej, rozděl do krabiček. Posyp sezamem a jarní cibulkou.



Meal prep tip: Vydrží 3 dny v lednici. Nudle ohřej s kapkou vody nebo sójové omáčky, aby se neslepily.



Co dál - 2 způsoby jak rozjet tvou hubnoucí proměnu naplno:

Tenhle ebook ti dal základ — recepty, principy meal prepu a úvod do metody Hubnutí v hrsti. Pokud chceš jít dál a začít hubnout systematicky a dlouhodobě, mám pro tebe tři konkrétní možnosti.

1) ZDARMA 15 minutová konzultace

Nevíš kde začít nebo co by ti skutečně pomohlo? Domluvme si nezávaznou 15minut online schůzku zdarma. Řekneme si kde teď jsi s váhou, energií, mindsetem a já ti řeknu přesně co vidím a co by ti pomohlo. Žádný nátlak, žádné závazky. Rozhodnutí je vždy na tobě.

[Přihlas se na konzultaci zdarma zde >>](#)

2) ZDARMA WEBINÁŘ: 8 mocných pravidel hubnutí po čtyřicítce

Je hubnutí nástrojem proto, aby ses konečně cítila mladší, krásnější a hodnotnější? Příklad na bezplatný webinář odhalím ti 8 mocných pravidel hubnutí po čtyřicítce: jak se cítit lépe než kdy dřív! I když už nevěříš že to půjde. **[Přidej se na webinář zdarma zde >>](#)**



Instagram [@pavla_leamer](#)

Každodenní inspirace a zákulisí.



Web www.hubnutivhrsti.cz

Recepty, ebooky, programy.



Facebook profil [@Výživový průvodce](#) anebo FB skupinka [@Fit jídelničky - Zhubni 1kg týdně](#)

Komunita a tipy pro zdravý život.

Pamatuj si tohle

Hubnutí není o tom, jak málo můžeš sníst.

Je o tom, jak chytře a pestře jíš!

Jez pravidelně. Jez dost bílkovin. Jez s vědomím, pomalu a bez výčitek, ale s rozmyslem.

☑ A když to vyžaduje den ne moc ideální a ty jíš jinak než bys chtěla? **Vykompenzuješ to do tří dnů - pohybem aneboi lehčím jídelníčkem.** Nic se neděje. Každý den je nová příležitost. **Držím ti palce** ❤️ **Pavla Leamer**

8

Zdravých jídel

Připravených a čekajících v lednici
na tebe.

8h

Ušetřených týdně

Méně vaření každý den, víc času na
sebe.

1800 Kč

méně za jídlo venku

Průměrná úspora za hotové jídlo
venku.

-1kg

hmotnosti dolů

Začneš zdravě redukovat
až 1kg týdně.

☐ Informace v tomto ebooku mají **edukativní charakter** a nenahrazují konzultaci se specialistou. V případě zdravotních potíží se vždy porad' s lékařem nebo nutričním terapeutem.