

Obrázkový průvodce metodou v hrsti



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Obsah




03 BÍLKOVINY

05 SACHARIDY

07 TUKY

08 DOBROTY

09 NÁPOJE

-  nejvhodnější potravina při redukci
-  vhodná potravina při redukci
-  omezenější potravina při redukci

BÍLKOVINY

1 jednotka = 400 Kj



Pstruh | 80 g



Kapr | 80g



Candát | 110 g



Treska | 130 g



Losos | 50 g



Losos v oleji
35 g



Makrela | 60 g



Makrela
uzená | 40 g



Krabí tyčky
80 g



Krevety | 110 g



Tuňák v oleji
45 g



Tuňák ve vl.
šťávě | 90 g



Salát mexický
(tuňák) | 75 g



Kuřecí prsa
90 g



Krůtí prsa
90 g



Králičí maso
60 g



Telecí maso
70 g



Hovězí zadní
70 g



Kuřecí stehno
bez kůže | 60 g



Hovězí kliška
70 g



Libový vepřový
plátek | 70 g



Kuřecí játra
80 g



Hovězí přední
45 g



Vepřová
krkovice | 40 g



Vepřová
sekaná | 35 g



Mleté maso
30 g



Párek | 35 g



Klobása | 25 g



Slanina 23g



Kuřecí šunka
110 g



Krůtí šunka
100 g



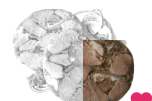
Vepřová šunka
70 g



Šunkový
salám 60 g



Trvanlivý
salám | 20 g



Vepřová
tlačěnka | 30 g



Paštika | 30 g



Sójové kostky
suché | 30 g



Tofu natural
80g



Tofu ochucené
80 g



Šmakoun
klasík | 150 g














































Tempeh
uzený | 30 g

BÍLKOVINY

1 jednotka = 400 Kj



 Syr 20% 40 g	 Syr 30% 35 g	 Syr 45% 20 g	 Hermelin Figura 50 g	 Hermelin klasik 25 g	 Parenica syr 33 g	 Strouhany syr 30% 35 g	 Strouhany syr 45% 25 g
 Romadur 40% 40 g	 Parmezan 25 g	 Smazeny syr 20 g	 Taveny syr 26% 65 g	 Taveny syr 64% 30 g	 Mozzarella 45% 40 g	 Mozzarella light 60 g	 Niva 25 g
 Syrove nitky 35 g	 Madeland light 30% 40 g	 Tvarohová svačina 140 g	 Cottage syr 90 g	 Balkánský syr 40 g	 Lucina linie 50 g	 Lucina klasik 35 g	 Olomoucké tvarůžky 70 g
 Tvaroh tvrdý 75 g	 Tvaroh nízkotuč. 140 g	 Tvaroh polotuč. 105 g	 Tvaroh ochucený 90 g	 Žervé protein 65 g	 Žervé classic 50 g		
 Skyr natural 140 g	 Skyr ochucený 130 g	 Jogurt řecký nízkotuč. 165 g	 Jogurt bílý 3% tuku 140 g	 Jogurt smeta- nový bílý 80 g	 Termix 75 g	 Jogurt ovocný 105 g	 Jogurt smet. ovocný 65 g
 Proteinový nápoj 150 g	 Protein 25 g	 Activia nápoj 160 g	 Mléko nízkotučné 210 g	 Kefir 240 g	 Jogurtový slaz. nápoj 120 g	 Nápoj Monte 110 g	 Proteinová tyčinka 20 g
 Bílky 200 g	 1 celé vejce 55 g						

SACHARIDY

1 jednotka = 400 Kj



Brambory
130 g



Bramborová
kaše | 135 g



Br. salát s
jogurtem | 100 g



Br. salát se
zeleninou | 130 g



Br. salát s
majonézou | 50 g



Hranolky peč.
v troubě | 75 g



Hranolky
smažené | 35 g



Krokety | 35 g



Těstoviny
syrové | 25 g



Špagety
vařené | 65 g



Gnocchi
syrové | 60 g



Rýže syrová
basmati | 30 g



Rýže vařená
70 g



Rýže jasmínová
30 g



Rýžové nudle
syrové | 25 g



Halušky /
Škubánky | 55 g



Knedlík
houskový | 40 g



Kuskus vařený
105 g



Cizrna steril.
75 g



Pohanka
syrová | 25 g



Luštěniny
vařené | 80 g



Luštěniny
syrové | 75 g



Mražená zel.
směs | 200 g



Kukuřice steril.
90 g



Hrášek | 130 g



Fazolky zel.
vařené | 250 g



Večerní chleba
protein. | 32 g



Celozrný
chléb | 40 g



Lisovaný chléb
žitný | 50 g



Kornospitz
30 g



Toust chleba
tmavý | 35 g



Veka / bílý
chléb | 40 g



Bageta světlá
35 g



Topinka
na tuku | 20 g



Racio chlebičky
celozrné | 35 g



Racio chlebičky
rýžové | 25 g



Tortila | 30 g



Tvarohové
knedlíky | 55 g



Palačinka | 30 g



Pancakes
(lívance) | 30 g



Vafle | 20 g



Ovesné vločky
25 g



Nestlé Fitness
25 g



Špaldové
lupínky | 25 g



Corn flakes
25 g



Musli sypané
25 g



Granola | 20 g



Džem | 40 g



Med | 30 g

SACHARIDY

1 jednotka = 400 Kj



Jablko | 160 g



Hruška | 150 g



Švestky | 160 g



Třešně | 150 g



Rybíz černý
150 g



Jahody | 230 g



Ostružiny
220 g



Borůvky | 180 g



Maliny | 160 g



Rybíz červený
200 g



Grapefruit
230 g



Pomeranč
200 g



Ananas | 200 g



Pomelo | 230 g



Mango | 140 g



Meloun vodní
300 g



Meloun žlutý
280 g



Banán 100 g



Hroznové víno
140 g



Kiwi | 170 g

TUKY & dresinky

1 jednotka = 400 Kj



Flora light 30%
30 g



Rama classic
60% 15g



Zlatá Haná
15 g



Pomaz. máslo
s jog. | 45 g



Pomazánkové
máslo | 30 g



Másló | 15 g



Ghí | 15 g



Extra virgin
oliv. olej | 15 g



Olej | 10 g



Avokádový olej
15 g



Ořechový olej
15 g



Chilly olej | 15 g



Kečup light
140 g



Kečup 90 g



Plnotučná
hořčice | 80 g



Kremžská
hořčice | 75 g



Tatar. omáčka
light | 30 g



Tatarská
omáčka | 20 g



Majonéza light
30 g



Majonéza | 15 g



Majonézový
dresing | 25 g



Zakys. smetana
10% | 80 g



Zakys. smetana
14% | 60 g



Jogurtový
dresing | 50 g



Sádlo | 15 g



Špek | 10 g



Škvarky | 15 g



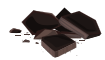
Avokádo | 55 g



DOBROTY

sladké & slané

1 jednotka = 400 Kj



Čokoláda 70%
20 g



Čokoláda
mléčná | 20 g



Čokoláda bílá
15 g



Nutella | 20 g



Proteinová
tyčka | 25 g



Čokoládové
tyčky | 20 g



Čoko piškoty
30 g



Bonbony čoko
20 g



Bonbony Bon
pari | 25 g



Želatinové
bonbony | 30 g



Raffaello | 15 g



Ferrero Rocher
16 g



BeBe dobré
ráno | 20 g



Plomáčené
sušenky | 20 g



Oplatky | 20 g



Trojhránky
20 g



Tatranka | 20 g



Mila sušenka
17 g



Sojové řezy
25 g



Snickers | 20 g



Kokoska
plněná | 20 g



Věneček | 30 g



Roláda
piškotová | 35 g



Muffin | 20 g



Koblíha | 20 g



Závín listový
25 g



Štrúdl | 35 g



Bábovka třená
25 g



Buchta | 25 g



Croisant bez
náplně | 25 g



Rozinky | 30 g



Sušené ovoce
v jog. | 20 g



Míša tvaroh
40 g



Magnum | 30 g



Pražené
arašidy | 15 g



Chipsy | 20 g



Slané tyčinky,
preclíky | 25 g



Křupky | 20 g



Popcorn | 25 g



Sušené maso
Jerky | 40 g



Pizza | 35 g



Langoš | 25 g



Hamburger
MC | 40 g



Bageta plněná
30 g



Twister KFC
40 g



NÁPOJE

1 jednotka = 400 Kj



Mléko nízkotuč.
0,5% | 280 g



Mléko polotuč.
1,5% | 210 g



Mléko plnotuč.
3% | 150 g



Mléko zahuš.
nesl. 4% | 90 g



Smetana 12%
70 g



Smetana ke šle-
hání 33% | 30 g



Birell | 4,7 dcl



Ovocné pivo
2,8 dcl



Světlé pivo 10°
2,5 dcl



Černé pivo 10°
1,8 dcl



Mattoni
ochucená | 5 dcl



Coca-Cola
2,2 dcl



Sprite | 3,2 dcl



Fanta | 2,2 dcl



Kofola | 2,9 dcl



Tonic | 2,5 dcl



Ledový čaj
3 dcl



Vinný střík 1:2
4,8 dcl



Víno bílé suché
1,4 dcl



Víno šumivé
suché | 1,3 dcl



Prosecco
1 dcl



Víno červené
suché | 1,3 dcl



Víno sladké
1 dcl



Destiláty
0,4 dcl



Vaječný koňak
0,3 dcl



Zeleninová
šťáva | 5 dcl



100% džus
2 dcl

