



Osobní redukční jídelníček

podle jednotek živin

Obsah

- 03 Metodika zdravého hubnutí
- 03 Bazální metabolismus
- 04 Rozdělení živin
- 05 Jídelníček na **14 JEDNOTEK**
- 06 Jídelníček na **15 JEDNOTEK**
- 07 Jídelníček na **16 JEDNOTEK**
- 08 Jídelníček na **17 JEDNOTEK**
- 09 Kolik má jídelníček živin?

Metodika zdravého hubnutí

Základem zdravého, redukčního jídelníčku je **snížit příjem energie**, tzn. jíst tak, aby vzniknul u hubnoucího energetický deficit.

Tzn., že musíme vydat více energie než ji přijmeme, ovšem tato změna musí být příjemná a dlouhodobě udržitelná, protože hned za týden nemůžeme zhubnout např. 4kg! Správný a **zdravý úbytek hmotnosti je 0,5–1kg za týden** a dokonce čím pomaleji hubneme, tím je to lepší, protože nám organismus důvěřuje a nenabereme kila hned tak zpátky.

Proto žádné rychlo diety nikdy nefungovaly a fungovat nebudou! Proto buďme trpělivé! **Úbytek hmotnosti 0,5 kg–1 kg týdně je výborný a musíme si za něj poděkovat a pochválit se!** Určitě si neříkejme, já jsem čekala, že zhubnu víc, NE!! Možná Vás teď zklamalo, ale rychleji to nepůjde a není to vůbec zdravé! Tedy trpělivost a důvěru Vašemu tělu, slibuji, že se Vám to vyplatí. ❤️

Bazální metabolismus (BM)

Už jste si zjistily a vypočítaly Váš “bazální metabolismus” neboli základní metabolismus neboli výdej energie, který Vaše tělo vydá neboli spálí pouze Vaším bytím 😊, tedy energie vydaná organismem pouze na: dýchání, funkci orgánů, teplo (= základní fyziologické funkce).

I když spíme naše tělo vydává stále energii, náš organismus pořád pracuje: ve dne v noci. **Nejezte méně než je Váš BM**, protože si tak ubližujete a nutíte svůj metabolismus zpomalit, což nechceme! Chceme, aby naše tělo skvěle a rychle spalovalo a bylo zdravé a mladé 😊!

Pokud **máte vysoký výdej energie, jídlo si klidně přidejte**, nehladovte!
Pokud ale sedíte celý den v kanceláři anebo nejste přes den příliš aktivní, **jezte pro redukci váhy minimálně ve výši Vašeho BM**.

✓ Např. BM je 5 600 kJ = 14 JEDNOTEK 🍌 tolik za den musím sníst.

Jak rozdělit jídlo a živiny během dne

Zapiš si, kolik jaký je výpočet Tvého BM (bazálního metabolismu):

Najdi si níže svůj POČET JEDNOTEK, který Ti vyšel výpočtem BM:

5 600 kJ = 14 JEDNOTEK

6 000 kJ = 15 JEDNOTEK

6 400 kJ = 16 JEDNOTEK

6 800 kJ = 17 JEDNOTEK

Podívej se na další stránky a najdi si přehled jednotek pro svůj redukční jídelníček. Přehled si můžeš vytisknout a umístit na viditelné místo (např. lednici), abys ho měla vždy na očích.

Vyšlo ti více jednotek? Co teď?

Pokud ti vyšlo ve výpočtu BM a jednotek, že máš mít více než 17 J, tak udělej následující:

- 1** Zkontroluj si, zda si udělala opravdu správný výpočet a nedala si do vzorečku BM do aktivity něco jiného než: bazální metabolismus.
- 2** Pokud ti opravdu vyšlo více než 17 J, tvůj energetický příjem bude pouze 17 J - ne více! Tzn. budeš jíst po celou dobu 17 J = 6 800 kJ. Tvoje tělo potřebuje opravdu redukovat tuk a dostat se na zdravý BM.

BM = 5 600 kJ → **14 JEDNOTEK**

JÍDELNÍČEK sestavený na 5 600 kJ = 14 JEDNOTEK

Doporučení složení jídelníčku na 14 J:

SNÍDANĚ = 3 JEDNOTKY

1,5 JB + 1,5 JS

SVAČINA I. = 1,5 JEDNOTKY

1 JS + 0,5 JB

OBĚD = 5 JEDNOTEK

2 JB + 2 JS + 1 JT

SVAČINA II. = 1,5 JEDNOTKY

0,5 JS + 1 JB

VEČEŘE = 3 JEDNOTKY

2 JB + 1 JS

Celkem 14 JEDNOTEK + 400 g čerstvé zeleniny
(ta se do jednotek/energie nepočítá).

Vysvětlivky:

J = JEDNOTKY

JB = JEDNOTKY **BÍLKOVIN**

JS = JEDNOTKY **SACHARIDŮ**

JT = JEDNOTKY **TUKŮ**

BM = 6 000 kJ → **15 JEDNOTEK**

JÍDELNÍČEK sestavený na 6 000 kJ = 15 JEDNOTEK

Doporučení složení jídelníčku na 15 J:

SNÍDANĚ = 3 JEDNOTKY

1,5 JB + 1,5 JS

SPAČINA I. = 2 JEDNOTKY

1 JS + 1 JB

OBĚD = 5 JEDNOTEK

2 JB + 2 JS + 1 JT

SPAČINA II. = 2 JEDNOTKY

1 JS + 1 JB

VEČEŘE = 3 JEDNOTKY

2 JB + 1 JS

Celkem 15 JEDNOTEK + 400 g čerstvé zeleniny
(ta se do jednotek/energie nepočítá).

Vysvětlivky:

J = JEDNOTKY

JB = JEDNOTKY **BÍLKOVIN**

JS = JEDNOTKY **SACHARIDŮ**

JT = JEDNOTKY **TUKŮ**

BM = 6 400 kJ → **16 JEDNOTEK**

JÍDELNÍČEK sestavený na 6 400 kJ = 16 JEDNOTEK

Doporučení složení jídelníčku na 16 J:

SNÍDANĚ = 3 JEDNOTKY

1,5 JB + 1,5 JS

SWAČINA I. = 2 JEDNOTKY

1 JS + 1 JB

OBĚD = 6 JEDNOTEK

2,5 JB + 2,5 JS + 1 JT

SWAČINA II. = 2 JEDNOTKY

1 JS + 1 JB

VEČEŘE = 3 JEDNOTKY

2 JB + 1 JS

Celkem 16 JEDNOTEK + 400 g čerstvé zeleniny
(ta se do jednotek/energie nepočítá).

Vysvětlivky:

J = JEDNOTKY

JB = JEDNOTKY **BÍLKOVIN**

JS = JEDNOTKY **SACHARIDŮ**

JT = JEDNOTKY **TUKŮ**

BM = 6 800 kJ → **17 JEDNOTEK**

JÍDELNÍČEK sestavený na 6 800 kJ = 17 JEDNOTEK

Doporučení složení jídelníčku na 16 J:

SNÍDANĚ = 4 JEDNOTKY

2 JB + 2 JS

SPAČINA I. = 2 JEDNOTKY

1 JS + 1 JB

OBĚD = 6 JEDNOTEK

2,5 JB + 2,5 JS + 1 JT

SPAČINA II. = 2 JEDNOTKY

1 JS + 1 JB

VEČEŘE = 3 JEDNOTKY

2 JB + 1 JS

Celkem 17 JEDNOTEK + 400 g čerstvé zeleniny
(ta se do jednotek/energie nepočítá).

Vysvětlivky:

J = JEDNOTKY

JB = JEDNOTKY **BÍLKOVIN**

JS = JEDNOTKY **SACHARIDŮ**

JT = JEDNOTKY **TUKŮ**

Kolik má jídelníček živin?

VÝŠE zmíněné propočty jídelníčku, jsou vypočteny na:

30 % bílkovin, 25 % tuků, 45 % sacharidů

žádné LOW CARB, KETO, SUGAR FREE, to je pak už celoživotní záležitost!!

Zastávám svobodu v jídle, můžeme jíst co chceme, hlavně **musíme vědět jak si jídlo nejlépe zkombinovat a v jakém množství**. Případně **energii navíc můžeme spálit a vykompenzovat do 3 dnů!**

Osobně si nechci zakazovat žádné jídlo, co mám ráda: ovoce co miluju, pizzu na pražské Náplavce s přáteli, nealko pivo v létě na zahrádce, zmrzlinu, dát si čínské nudle s krevetami anebo pálivé Tacos.

Je to jednoduché – nevěřte tolik moderním trendům a zkuste jíst a pít to co chcete - **ROZUMNĚ A V ROVNOVÁZE.**

Pokud Ti nějaká **surovina v jídelníčku nevyhovuje, zaměň ji za jinou ve stejné živinové kategorii** – bílkoviny za bílkoviny, tuky za tuky, sacharidy za sacharidy. Budeme se ještě podrobněji učit jak na to.

Recepty v databázi

Jsou taktéž označeny na konci nejen gramážími, ale také počtem jednotek.



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

www.pavlatomaskova.cz