

Výživové poradenství

(Příklad optimálního jídelníčku – 1 den)

Jméno:
Cíl: Redukce tělesné hmotnosti – redukce tělesného tuku; zvýšení kondice – zvýšení aerobní kapacity
Energetický výdej: 2862 kcal <ul style="list-style-type: none"> • Bazální metabolismus 1543 kcal • Aktivita trávení 286 kcal • Pohybová aktivita 290 kcal • Tréninková aktivita 743 kcal
Doporučený energetický příjem: 2550 kcal <ul style="list-style-type: none"> • Sacharidy 395 g • Bílkoviny 113 g • Tuky 50 g
Doporučená pohybová aktivita: 3 – 4x týdně 30 – 40 minut dynamické chůze (příp. jiné aerobní pohybové aktivity). Doporučená intenzita dle LA křivky.

Příklad optimálního jídelníčku

Snídaně

487 kcal

<input type="checkbox"/> <u>banán</u>	1x kus (120 g)	111 kcal
<input type="checkbox"/> <u>mléko polotučné 1,5% tuku</u>	1x 250ml	114 kcal
<input type="checkbox"/> <u>Emco myslí na zdraví borůvky a maliny</u>	1x 50g	217 kcal
<input type="checkbox"/> <u>Čaj</u>	1x 250ml	0 kcal
<input type="checkbox"/> <u>med včelí</u>	2x 1 lžička (7 g)	46 kcal

Dopolední svačina

342 kcal

<input type="checkbox"/>	<u>kaše rychlá jáhlová Knuspi</u>	1x 50 g	181 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>jablko</u>	1x 150 g	93 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>Relax pomerančový 100% džus</u>	1x 150ml	67 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>voda čistá</u>	1x 150ml	0 kcal
Oběd			510 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>těstovinový salát s tuňákem (těstoviny, zelenina, jogurt, olej, majonéza, tuňák)</u>	300x 1g	398 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>mrkvový salát</u>	1x porce (200 g)	67 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>Čaj</u>	1x 250ml	0 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>med včelí</u>	2x 1 lžička (7 g)	46 kcal
Odpolední svačina			510 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>chléb celozrnný pšenično žitný</u>	1x krajíc (50 g)	120 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>máslo</u>	15x 1g	110 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>marmeláda lesní směs</u>	15x 1g	35 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>ovocný jogurt z Valašska</u>	1x kelímek (150 g)	143 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>pomeranč</u>	1x kus (150 g)	70 kcal

<input type="checkbox"/>	<u>Hanácká kyselka citron</u>	1x sklenice (250 ml)	33 kcal
Večeře			459 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>brambory vařené bez slupky</u>	1x porce (150 g)	100 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>kuřecí prsa pečená bez kůže</u>	150x 1g	247 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>zeleninový salát průměr směs rajče, okurka, ledový salát</u>	1x 200g	44 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>Relax pomerančový 100% džus</u>	1x 150ml	67 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>voda čistá</u>	1x 150ml	0 kcal
Druhá večeře			216 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>Jogobella jogurt light ovocný, borůvkový, jahodový, meruňkový, pečené jablko, višňový</u>	1x kelímek (150 g)	95 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>broskev</u>	1x kus (145 g)	76 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>bylinkový čaj</u>	1x 250ml	0 kcal
<input type="checkbox"/>	<u>med včelí</u>	2x 1 lžička (7 g)	46 kcal

*Potraviny celkem: **2 525 kcal***

Doplňková doporučení:

- Denní příjem rozdělit na 5 – 6 energeticky rovnoměrných porcí.
- Klást důraz na celozrnné obiloviny, ovoce, zeleninu a luštěniny.

- Vybírat libové maso a nízkotučné mléčné výrobky.
- Omezit tučná jídla a sladkosti.
- Omezit slazené nápoje, jako jsou limonády, Cola apod. Pít čistou vodu, minerálky, čaje, ovocné šťávy a 100% džusy (nejlépe ředěné na půl s vodou).
- S ohledem na fyzickou aktivitu je možné jídlo rozdělit. Např. při odpoledním tréninku sníst chléb s máslem a marmeládou před a pomeranč s jogurtem po tréninku.
- 1,5 – 2 hodiny před tréninkem je vhodný pokrm s vysokým obsahem polysacharidů, např. ovesná kaše, příp. jáhlová nebo pohanková kaše, ovesné vločky s mlékem či jogurtem a sušeným ovocem, celozrnné pečivo apod.
- Bezprostředně po tréninku je vhodné ovoce, müsli tyčinky (bez polevy), cereální sušenky apod.
- Hodně pít! Alespoň 8 sklenic tekutin denně, ve dnech tréninku i více, tzn. pít vodu nebo neslazenou minerálku i v době mezi jídly.

Datum:

Nutriční poradce:

Kontakt: