

# Startovní jídelníček

**Varianta: obecný**

**8 000 kJ / 1900 kcal**



# Přečíst než začnete!

Dobrý den, vítíte u svého startovního jídelníčku. V této části se dozvíte základní principy pro **funkčnost** tohoto jídelníčku. Cílem je Váš pozitivní výsledek, tak prosím věnujte chvíli této úvodní "teorii", aby všechna ta praxe potom šla, v ideálním případě, snadno 😊

## Pro koho je jídelníček vhodný

Obecný startovní je vhodný pro průměrně zdravého člověka, který nemá nějaký velmi zásadní zdravotní problém. Běžné komplikace lehčího charakteru nejsou překážkou. Co tím myslím? Každý má sem tam nějakou bolest, trávicí problém, únavu, horší pleť/kůži nebo běžné metabolické choroby: vyšší cholesterol, prediabetes, vyšší krevní tlak, nadváhu, mírnou obezitu nebo, když se stravujete prostě otřesně. Pak vám určitě prospěje.

## Kdy je nevhodný?

U Vážnějších komplikací. Diabetes I. typu, rakovina, alergie na mléčné výrobky nebo lepek, histaminová intolerance, těžké revma, silné ekzémy atd. - neznamená to nutně, že Vám tento jídelníček ublíží, ale určitě jej pro tyto případy nedoporučuji a požádejte raději o osobní konzultaci, případně pomoc nutričního terapeuta. Stejně tak, pokud sportujete výkonostně, obecný jídelníček není zatím uzpůsobený na kalorický příjem vyšší než 9 000 KJ/2150 kcal. Můžete však jíst stejná jídla ve vyšších porcích, dle vašich kalorických potřeb.

Pokud si nejste jistí i po pročtení → pošlete mi dotaz ;-)

## V jídelníčku jsou 2 týdny, které použijete 2x za sebou

Jídelníček je nastavený tak, abyste se nenudili a aby se Vám nic nepřejedlo. Cílem je nakupovat a vařit efektivně, proto každý den jídelníčku využijete dvakrát.

### Možnost jsou tedy dvě:

1. Každý den si uvařte rovnou na 2 dny - ušetříte čas, zefektivníte vaření a využité suroviny
2. Otočte celý jídelníček dvakrát za sebou - aspoň už budete vědět jak na to a oblíbené recepty si dáte znovu. V obou případech se Vám vše natáhne na ty slíbené 4 týdny ;-)

## Jak postupovat

## Splněno?

Zaškrtněte, jakmile splníte daný bod

1. Pročtěte si tyto úvodní informace!
2. Prohlédněte si první týden jídelníčku
3. Pročtěte si nákupní seznam na první týden
4. Teď jste připraveni začít :-) → pusťte se do prvního týdne
5. Na konci prvního týdne si udělejte "výjimečný den", pokud potřebujete
6. Znovu se vraťte k sekci *práce s jídelníčkem* a pročtěte podruhé!
7. Opakujte body 2-5 s dalším týdnem
8. Po splnění 4 týdnů jídelníčku si přečtěte *závěrečné informace*
9. Dejte mi vědět, jak se Vám dařilo
10. Zůstaňte v kontaktu přes online kurz nebo individuální konzultace

✓

## Práce s jídelníčkem

Toho je pro Vás hlavní informační část. Řekl bych, že je skoro stejně důležitá jako samotný jídelníček. Proč? Protože, pokud to budete DĚLAT nebo SI MYSLET špatně, tak Vám to nepůjde. Buď budete nespokojení nebo to nezvládnete nebo to bude zbytečně složité. To že si MYSLÍTE, že se to má nějak dělat prozatím odložte.... a držte se postupu níže.

### 1. NENÍ TŘEBA BÝT DOKONALÝ/Á

Cílem jídelníčku je něco si zkusit, zlepšit se, naučit se, udělat posun k lepšímu.

Pokud vše bez stresu zvládnete na 100% ok, proč ne, ale stačí splnit většinu (80-90%) jídelníčku na to, abyste z něj měli benefit. Chápete stresaři, puntičkáři?

### 2. DRŽTE SE VŠAK JÍDELNÍČKU

Smyslem startovního jídelníčku je, aby Vám usnadnil rozhodování. Tj. čím blíže se mu držíte, tím menší je šance, že uděláte nevědomou chybu. Je postavený tak, jak má být a některé změny jsou povoleny (bude dále) a některé ne (bude dále). Takže pokud to jde... dodržujte. Jinak jídelníček nemusí správně fungovat.

První bod byl jenom pro ty, co to vzdávají nebo mají výčitky po první chybě.....

## Den 2

8000kJ/1900kcal Bílkoviny 113g Sacharidy 210g Tuky 66g Vlákna 31g

### Snídaně 2000 kJ / 475 kcal

#### Chléb se sýrem a zeleninou

##### Ingredience:

Chléb konzumní nebo žitný 100 g, eidam 30% 50 g, hlávkový/ledový salát 50 g, ředkvičky 50 g, olivový olej 10 ml (2000 kJ)

##### Postup:

Chléb pokapejte olivovým olejem, obložte zeleninou a tvrdým 30% sýrem. Podávejte.



### Svačina 1000 kJ / 240 kcal

#### Ovoce

##### Ingredience:

Čerstvé ovoce dle sezóny 300 g (jablka / broskve / meruňky / švestky....) vlašské ořechy 10 g (1000 kJ)

Podávejte čerstvé. Pokud použijete mango, kaki nebo banán, tak pouze 200 g

### Oběd 2000 kJ / 475 kcal

#### Kuřecí směs s rýží

##### Ingredience:

Jasmínová rýže 60 g, kuřecí prsa 130 g, olej (olivový nebo řepkový) 10 ml, mražená čínská zeleninová směs 200 g (2000 kJ)

##### Postup:

Rýži propláchněte a uvařte v 1.5-2 násobku vody pod pokličkou na nízký stupeň varu po dobu cca 15-20 minut.



Nebo uvařte dle informací na obalu. Kuřecí maso nakrájejte na kousky, osolte, případně okořeňte a orestujte na oleji dozlatova. Přidejte zeleninovou směs a společně krátce poduste, aby zelenina zůstala křupavá. Podávejte s hotovou rýží. Směs zeleniny by neměla obsahovat sůl navíc nebo převahu sacharidové zeleniny a příloh jako mrkev, hrášek, kukuřice apod.

## **Svačina 1000 kJ / 240 kcal**

### **Tvaroh s ovocem a semínky**

#### **Ingredience:**

Tvaroh polotučný 80 g, borůvky 60 g, slunečnicová semínka 20 g (1000kJ)

#### **Postup:**

Tvaroh smíchejte s borůvkami nebo jiným bobulovitým ovocem a praženými semínky. Můžete přidat skořici nebo čekankový sirup. Podávejte.

## **Večeře 2000 kJ / 475 kcal**

### **Pečený pstruh se zeleninou**

#### **Ingredience:**

Pstruh 150 g (váha svaloviny s kůží), zelenina vhodná k pečení nebo grilování 300 g (cuketa, lilek, mrkev apod.)  
rýže 40 g (2000 kJ)

#### **Postup:**

Pstruha očistěte, osolte a dle chuti dochuťte bylinkami nebo kmínem. Zeleninu nakrájejte na plátky či menší kousky. Na plech položte zeleninu a pstruha. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20–25 minut, dokud nebude maso měkké a zelenina propečená. Alternativou je péct pstruha v alobalu - pokud chcete šťavnatější variantu. Pstruh je s kůží, proto nepřidáváme tuk. Pokud budete péct bez kůže, tak můžete přidat 5 ml oleje na pstruha nebo zeleninu. Koření a bylinky dle libosti. Podávejte s vařenou rýží.



## Den 7

8000kJ/1900kcal Bílkoviny 110 g Sacharidy 206g Tuky 68g Vlákna 33g

### Snídaně 2000 kJ / 475 kcal

#### Palačinky s arašídovým máslem

##### Ingredience:

Celozrnná mouka špaldová 50 g, mléko polotučné 150 ml, půlka vejce (počítá se s více porcemi), 100% arašídové máslo 25 g (nebo tučný tvaroh 90 g), borůvky 60 g (2000 kJ)

##### Postup:

Z mouky, mléka a vejce připravte hladké těsto (dořeďte vodou pokud potřeba) a usmažte tenké palačinky na nepřilnavé pánvi. Arašídové máslo rozmíchejte s troškou vody do krémovité konzistence a potřete palačinku nebo ji naplňte tvarohem. Podávejte s čerstvými borůvkami.



### Svačina 1000 kJ / 240 kcal

#### Mrkev se slunečnicí

##### Ingredience:

Mrkev čerstvá 200 g, slunečnicová semínka 25 g (1000 kJ) (je-li to na Vás moc vlákniny tak 100g mrkve a 30g semínek)

##### Postup:

Mrkev nastrouhejte a posypejte praženými slunečnicovými semínky a zakápněte citronovou šťávou. Pokud potřebujete svačinu na cesty je možné očištěnou mrkev konzumovat vcelku.

### Oběd 2000 kJ / 475 kcal

#### Boloňské špagety s krůtím masem

##### Ingredience:

Špagety celozrnné 60 g, krůtí mleté maso 80 g, směs zeleniny 250 g (rajčata, mrkev, cibule, celer), olej 10 ml (máte-li tučnější maso tak méně oleje), sůl, pepř, česnek, oregano, rajčatový protlak (2000 kJ)

**Postup:**

Celozrnné špagety uvařte v čisté vodě. Na pánvi orestujte na oleji nadrobno nakrájenou či nastrouhanou zeleninu, přidejte mleté maso a společně s česnekem opékejte. Přidejte lžičku račatového protlaku, poduste, dokud omáčka nezhoustne, a dochuťte zbývajícím kořením. Podávejte s vařenými celozrnnými špagetami.

**Svačina 1000 kJ / 240 kcal****Proteinový pudink bez přidaného cukru****Ingredience:**

Kupovaná varianta – např. “High protein chocolate pudink Ehrmann” 200 g (640 kJ)

Domácí varianta – bílý jogurt 100 g, odtučněný tvaroh 50 g, půlka banánu 50 g, čekankový sirup nebo lžička medu nebo malá kostička čokolády 5 g (700 kJ) + 30g pečiva nebo 80g banánu = 1000 kJ dohromady

**Postup:**

Pokud použijete kupovaný pudink, podávejte vychlazený. V případě domácí varianty smíchejte jogurt, tvaroh a rozmačkaný banán, podle chuti dosladte čekankovým sirupem, medem nebo kouskem čokolády.

**Večeře 2000 kJ / 475 kcal****Mozzarellový salátek s balsamikem****Ingredience:**

Mozzarella light 125 g, polníček, ředkvičky, okurka 200 g, kukuřičný nebo jiný křehký chlebík 50 g (nebo žitné pečivo 80g), balsamický ocet 5ml, olej olivový 5 ml (2000kJ)

**Postup:**

Zeleninu omyjte a nakrájejte na plátky a proložte mozzarellou light. Zakápněte balsamikem, lžičkou oleje a podávejte s kukuřičnými chlebíky (nebo s jiným uvedeným pečivem).



## Zelenina

- Rajče 550 g
- Cherry rajčata 100 g
- Okurka 300 g
- Cuketa 420 g
- Loupaná nebo pasírovaná rajčata 200 ml
- Brambory 900 g
- Brokolice 150 g
- Květák 200 g
- Cibule 250 g
- Papriky (různé druhy) 300 g
- Hlávkový/ledový salát 100 g
- Mix listové zeleniny 100 g
- Ředkvičky 150 g
- Mražená čínská zeleninová směs 200 g
- Lilek 100 g
- Celer bulva 50-100 g
- Červená řepa 200 g
- Špenát 150 g
- Mrkev čerstvá 350 g

## Další suroviny

- Raw proteinová tyčinka 1.5ks = 75g
- Protein 10 g
- High protein chocolate pudink (ehrman?) 1ks
- Rajčatový protlak
- Balsamický ocet 5 - 10 ml
- Čekankový sirup 5 ml

## Koření a bylinky

- Sůl
- Pepř
- Kmín
- Oregano
- Majoránka
- Pažitka
- Petrželka
- Česnek sušený
- Směs bylinek dle chuti