

Jídelníček na celý týden – už od zítřka!

Sobota 16. února

snídaně:

celozrnný chléb 40 g, 1 vařené nebo na teflonu usmažené vejce, rajče 50 g

Energie: 800 kJ

svačina:

Tvarohovo-jogurtový dezert Diavita

Energie: 350 kJ

oběd:

uzené kuřecí stehno 130 g, mražený špenát 200 g, olej 5g, cibule 20 g, vejce ¼ ks, brambory 120 g, sůl, pepř, kmín

Energie: 1 590 kJ

svačina:

jablko 200 g

Energie: 520 kJ

večeře:

tvorohový sýr Imperial s pažitkou 150 g, rajčata 300 g, 2 plátky chleba Kavii 10 g

Energie: 1 345 kJ

2. večeře:

2 dcl suchého bílého vína

Energie: 520 kJ

Celkem: 5 125 kJ

Neděle 17. února

snídaně:

cereálie Dobrá vláknina Bona Vita 30 g, bílý jogurt do 3 % tuku 150 g

Energie: 1 045 kJ

svačina:

pomerančový džus 300 ml

Energie: 600 kJ

oběd:

tuňáková pizza (těsto 40 g hladké mouky, 3 g droždí, 5 g olivového oleje, voda), navrch poklademe 50 g pórků, 70 g rajčat, 100 g tuňáka ve vlastní šťávě a 15 g sýra s 20 % tuku

Energie: 1 460 kJ

svačina:

banán 200 g

Energie: 800 kJ

večeře:

zeleninový salát 310 g (rajčata, paprika, okurka, zhruba ve třetinových poměrech), neochucený sýr cottage 70 g

Energie: 922 kJ

2. večeře:

2 dcl polévky kuřecí Knorr

Energie: 186 kJ

Celkem: 5 013 kJ

Pondělí 18. února

snídaně:

obložený kmínový chléb (chléb 50 g, jemný šunkový salám 40 g, 1 sýr trojhránek fit nízkotučný)

Energie: 1 020 kJ

svačina:

selský jogurt Hollandia borůvkový 200 g

Energie: 780 kJ

oběd:

běžná porce boloňských špaget v restauraci (cca 300 gramů, s masem, omáčkou i trochou sýra)

Energie: 2 230 kJ

svačina:

müslí tyčinka Fit štavnatá 30 g

Energie: 520 kJ

večeře:

rajčatový salát se sýrem a jogurtem (200 g rajčat, 10 g cibule, 40 g nízkotučného tvrdého sýra, bílý jogurt 50 g, celozrnný dalaťánek 50 g, koření)

Energie: 1 260 kJ

2. večeře:

½ vařeného vejce

Energie: 170 kJ

Celkem: 5 980 kJ

Úterý 19. února

snídaně:

tvorohová pomazánka s lososem (měkký tvaroh 50 g, uzený losos 20 g, cibule 1 g, ½ lžičky citrónové šťavy, salátová okurka jako příloha 100g, chléb 50 g)

Energie: 1 110 kJ

svačina:

pomeranč 200 g

Energie: 400 kJ

oběd:

zapečené lasagne s cuketou (cuketa 150 g, cibule 30 g, rajčata 100 g, 3 stroužky česneku, 7 g olivového oleje, 50 g strouhaného sýra, tymián, rozmarýn, těstoviny 25 g za syrova, koření)

Energie: 1 540 kJ

svačina:

50 g kuřecí šunky, jablko 200 g

Energie: 725 kJ

večeře:

steak 200 g, zelenina 250 g

Energie: 1 260 kJ

2. večeře:

200 ml polotučného mléka

Energie: 380 kJ

Celkem: 5 415 kJ

Středa 20. února

snídaně:

bábovka 60 g, kakao neslaz. 200 ml

Energie: 1 110 kJ

svačina:

Jihočeské keffrové mléko 300 ml

Energie: 540 kJ

oběd:

rizoto s mletým masem (hovězí 40 g, libové vepřové 30 g, olej 5 g, jarní cibulka 40 g, červená paprika 50 g, zelená paprika 80 g, stroužek česneku, rýže 35 g, 20 g krájeného nízkotučného sýra, koření)

Energie: 1 590 kJ

svačina:

300 g mrkvového salátu, čtvereček čokolády

Energie: 550 kJ

večeře:

gratinované žampiony 150 g, čerstvý špenát 200 g, cibule, tvrdý sýr 40 g, stroužek česneku, brambory 100 g, petržel, koření

Energie: 1 520 kJ

2. večeře:

bílý jogurt 0 % tuku 150 g

Energie: 300 kJ

Celkem: 5 610 kJ

Čtvrtek 21. února

snídaně:

müslí fitness 30 g, mléko polotučné 200 ml

Energie: 880 kJ

svačina:

uzenáče 100 g

Energie: 490 kJ

oběd:

treska 150 g prudce opečená na trošce oleje s cibulkou a česnekem (po 5 g), podlijeme šťávou z jednoho rozmačkaného rajčete, nakonec posypeme 20 g netučného tvrdého sýra, 100 g brambor

Energie: 1 200 kJ

svačina:

100 g krabích tyčinek

Energie: 410 kJ

večeře:

hermelín Figura 100 g, knäckebrot 2 plátky

Energie: 1 360 kJ

2. večeře:

sušené maso jerky 25g

Energie: 280 kJ

Celkem: 4 620 kJ

Pátek 22. února

snídaně:

kornšpic 50 g, krutí šunka 50 g

Energie: 1 370 kJ

svačina:

pudingový dezert Olma 200 g

Energie: 840 kJ

oběd:

smažený květák bez přílohy 200 g

Energie: 2 170 kJ

svačina:

100 g hroznového vína, 1 plátek šunky

Energie: 450 kJ

večeře:

zeleninový salát 300 g (směs pokrájených rajčat, papriky a okurky se lžící olivového oleje), 35 gramů balkánského sýra

Energie: 820 kJ

2. večeře:

25 g tyžského sýra

Energie: 230 kJ

Celkem: 5 880 kJ

Poznámka: Při hubnutí se obvykle doporučuje 5 000 kilojoulů denně, ale někteří lidé – zvláště muži a ženy, kteří za sebou nemají množství pokusů o snížení váhy či hodně sportují – hubnou i při denním příjmu 6 000 až 6 500 kilojoulů. V tomto jídelníčku se proto pohybujeme mezi 5 000 a 6 000 kilojouly. Je-li to na vás moc, uberte, zejména u jídla v druhé polovině dne. Pokud vám nějaké jídlo nevyhovuje, nahradte je podobným o stejné energetické hodnotě. Takřka bez omezení můžete k jídlům přidávat syrovou zeleninu. Při sestavování jídelníčku jsme vycházeli z informací od společnosti Stop obezitě (www.istob.cz) a z knihy Hubneme s rozumem v praxi, vydal Smart press 2007)