

## REDUKČNÍ JÍDELNÍČEK NA 10 000 KJ

Jak pracovat s rámcovým jídelníčkem? Rámcové jídelníčky vám umožní sestavit si nutričně vyvážený celodenní jídelníček, a přitom vám nic nediktuje. Je jen na vás, zda posnídáte ovesnou kaši nebo toust se sýrem. Potřebujete k tomu jen vědět kolik čeho máte sníst a v jakých kombinacích.

Princip spočívá v tom, že v rámci 1denního jídla (například snídaně) kombinujete určité množství ze skupiny sacharidů, bílkovin, ovoce a/nebo zeleniny. U oběda a večeře se počítá ještě s tukem na vaření a s troškou mouky. Takže snídaně může být složena ze 2 plátků celozrnného chleba, 55 g tvrdého sýra a 50 g jablka. Nebo si vezmete 2 kusy pečiva, 120 g sýra Cottage a k tomu 100 g rajčat.

U snídaně je počítáno s malým množstvím tuku (5 g v případě másla, margarínu nebo 10 g v případě ořechů nebo semen) na namazání na pečivo, jako přídavek do kaší (třeba v podobě ořechového másla) nebo na posypání jogurtu. Porci tuku můžete nebo nemusíte využít. Například pokud si zvolíte ke snídani tučnější sýr, není nutné mazat pečivo ještě máslem.

**POTRAVINY SI ALESPŮŇ ZPOČÁTKU VAŽTE, JEDINĚ TAK DOCÍLÍTE PŘESNÉ SKLADBY JÍDELNÍČKU A BUDETE HUBNOUT. POZDĚJI JIŽ VELIKOST PORCE ODHADNETE. MĚJTE KUCHYŇSKOU VÁHU STÁLE PŘI RUCE A NEBOJTE SE, VÁŽENÍ POTRAVIN NENÍ ŽÁDNÁ ZTRÁTA ČASU.**

## Rámcový jídelníček na 10 000 kJ

(průměrné hodnoty: bílkoviny 120 g, sacharidy 300 g, tuky 77 g, vláknina 39 g)

### Snídaně

Ke snídani nezapomínejte na nápoj, například neslazený čaj.

2 plátky chleba (120 g)	nebo	2 kusy pečiva 80 g vloček nebo nedoslazovaného müsli 2 tortilly
55 g tvrdého sýra	nebo	250 mléka nebo zakysaného mléčného výrobku 150 g jogurtu typu skyr nebo řecký jogurt 0 % tuku 120 g sýra Cottage 40 g Žervé 90 g Lučina linie 100 g tvarohu 60 g Balkánského sýra 100 g šunky 130 g Tofu 2 vejce
100 g zeleniny	nebo	50 g čerstvého ovoce
10 g tuku na namazání (nemusí nutně být)		

### Přesnídávka

Pokud nemáte dopoledne hlad, do jídla se nenuťte. Porci ovoce si ponechte na odpoledne nebo jako zákusek po obědě.

150 g čerstvého ovoce	nebo	talířek drobného ovoce
20 g ořechů	nebo	20 g semen

### Oběd

Pokud nemáte čas na teplý oběd, udělejte si studenou variantu. Nezapomínejte na dostatečně velkou porci zeleniny a přílohu.

150 g vařených těstovin	nebo	150 g vařené rýže/kuskusu/bulguru/pohanky 1 a ½ plátku chleba (90 g) 1 a ½ kusu pečiva 250 g brambor 1 a ½ tortilly 3 plátky houskového knedlíku 4 plátky bramborového knedlíku
-------------------------	------	---

+ 5 g mouka na tepelnou úpravu pokrmů

150 g drůbežího masa (hmotnost masa je v syrovém stavu)	nebo	150 g libového vepřového nebo hovězího masa 150 ryb 150 g šunky 240 g vařených luštěnin 200 g Tofu 180 g Robi maso 3 vejce
--	------	--

200 g čerstvé/dušené/grilované/sterilované zeleniny

15 g tuku nebo oleje na tepelnou úpravu pokrmů/do salátů

### Svačina

**Svačinu určitě nevynechávejte, najezte se nejlépe před odchodem z práce/školy.  
Pokud budete mít velký pocit hladu, přidejte si porci pečiva.**

150 g ovoce	nebo	talířek drobného ovoce 200 g zeleniny
55 g tvrdého sýra	nebo	250 mléka nebo zakysaného mléčného výrobku 150 g jogurtu typu skyr nebo řecký jogurt 0 % tuku 120 g sýra Cottage 40 g Žervé 90 g Lučina linie 100 g tvarohu 60 g Balkánského sýra 100 g šunky 130 g Tofu 2 vejce

### Večeře

**Skladba večeře je podobná snídani nebo obědu, jen je tu větší porce zeleniny (200 g),  
přidaná porce tuku a počítá se i s moukou na zahuštění (nemusí být).**

150 g vařených těstovin	nebo	150 g vařené rýže/kuskusu/bulguru/pohanky 1 a ½ plátku chleba (90 g) 1 a ½ kusu pečiva 250 g brambor 1 a ½ tortilly 3 plátky houskového knedlíku 4 plátky bramborového knedlíku
-------------------------	------	---

+ 5 g mouka na tepelnou úpravu pokrmů

150 g drůbežího masa (hmotnost masa je v syrovém stavu)	nebo	150 g libového vepřového nebo hovězího masa 150 ryb 150 g šunky 240 g vařených luštěnin 200 g Tofu 180 g Robi maso 3 vejce
--	------	--

200 g čerstvé/dušené/grilované/sterilované zeleniny

15 g tuku nebo oleje na tepelnou úpravu pokrmů/do salátů