

# STRAVNÍ REŽIM

**Klient:** xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

**Cíl:** Optimalizace stravy  
Redukce hmotnosti

**Období:** zima 2012



Zpracovala: Renata Zápotocká

Datum zpracování: xxxxxxxxx

## Potraviny s vysokým obsahem bílkovin i tuků....POZOR !!!

Potravina	Bílkoviny ( g / 100g)	Tuk ( g / 100g)
Sója	43,8	23,0
Parmazán	35,6	25,8
Eidam 30% tuku v sušině	30,3	14,0
Ementál	28,2	28,4
Arašídny	26,9	44,2
Trvanlivý salám	26,9	47,0
Slunečnicová semínka	26,5	49,0
Big Mac	24,2	22,5
Uzená makrela	23,0	17,0
Jehněčí	20,9	22,6
Mandle	17,5	52,4

### Tuky – ani bez nich se neobejdeme

Tuky mechanicky a tepelně chrání náš organismus. Jejich vhodně zvolená skladba a optimální příjem je nezbytně nutný pro tvorbu některých hormonů, zdraví pokožky, nehtů, vlasů, normálního fungování imunitního systému a celkovou regeneraci všech tělesných pochodů. Tuky jsou cenným zdrojem vitamínů A, D, K, E a jídlu dodávají chuť. Nedostatek tuků ve stravě, především rostlinných olejů a rybího tuku, způsobuje poruchy reprodukce, rozvoj zánětů a oslabení imunitního systému. Diety, založené na nulovém příjmu tuků přímou cestou pro vznik závažných zdravotních komplikací!

- **Denní příjem tuků.....50g**
- Nikdy nevyklučujte tuky ze své stravy
- Poměr rostlinné oleje a živočišné tuky 3:1. Denně konzumujte kvalitní, tepelně neupravené rostlinné oleje. Živočišných tuků konzumujte naprosté minimum.
- Omezte nasycené tuky – maso, uzeniny, máslo, sádlo, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuků, tučné pečivo, sladkosti, palmový a kokosový olej
- Neznamena to, že když tuk není vidět, že potravina není tučná a je tedy pro nás vhodná, právě skryté tuky patří mezi ty nejhorší. V těle se ukládají do cév, zaplňují je cholesterolem a následkem toho vzniká jejich ucpávání. Hladinu cholesterolu ovlivňuje příznivě i pohyb
- Přidejte nenasycené tuky – součástí rostlinných olejů ( olivový, sójový, slunečnicový), ořechů a ryb
- Denně snězte pár nepražených oříšků a semínek. Kromě olejů a bílkovin obsahují i cenné dobře stravitelné minerály a mikroprvky. Pozor na vysokou energetickou hodnotu ořechů – denně 5 až 10ks.
- Pro přímou konzumaci (saláty...) preferujte kvalitní, nejlépe panenského, za studena lisované oleje, tepelně neupravené (řepkový, olivový)
- Pro tepelnou úpravu (smažení...) používat RAFINOVANÉ oleje, NĚ PANENSKÉ!!! Nejsou stavěné na vysoké teploty, při tepelné úpravě se mění jejich chemická struktura, ztrácí tudíž svoje prospěšné vlastnosti a stávají se z nich látky, které mohou mít naopak škodlivý účinek. Nesmažte!
- Vybírejte vhodné rostlinné tuky – čím je tuk při pokojové teplotě tekutější, tím je z pohledu mastných kyselin zdravější



## **SNÍDANĚ 1.300kj**

Snídaně je pro hubnutí velmi důležitá. Tělo je po dlouhé noci připraveno přijmout energii, která slouží pro aktivitu celého dne. Základ snídaně by měla tvořit kvalitní bílkovina s nízkým obsahem tuku, celozrnné pečivo nebo cereálie. Na pečivo používejte kvalitní margaríny – 2 čajové lžičky.

<b>Komplexní sacharidy:</b>	<b>600kj</b>
Chléb čerstvý, celozrnný	60g
Rohlík čerstvý, celozrnný (60g)	1 ks
Chléb tmavý celozrnný trvanlivý (slunečnicový, žitný, vícezrnný.) 1pl./60g	1 plátek
Racio chléb žitný	4 plátky
Chléb toustový (1 pl. / 20g)	3 plátky
Knackebrot	6 plátků
♠	
Müsli	30g
Bebe dobré ráno	3 sušenky

<b>Bílkovinná jídla:</b>	<b>500kj</b>
Sýry tvrdé – do 30 % tvs.	45 g
Sýr cottage	130 g
Vejce celé	1,5 ks
(3bílký + 1 celé vejce)	1 x
Sýr nízkotučný měkký	70g
Mléko polotučné	250ml
Jogurt ovocný do 3 % tuku	125 g
Jogurt bílý, max. 3 % tuku	200 g
Tvaroh odtučněný	190 g
Šunka drůbeží	100 - 130 g
Šunka vepřová	80 - 100 g
Tofu	100g
Ryby konzervované ve vl. šťávě	100g

<b>Ovoce a zelenina</b>	<b>200kj</b>
Ovoce	100g
Zelenina	200g

