# Doporučení pro stravování při redukci hmotnosti

## Zásady

* Jídelníček naplánovat dopředu
* Pravidelnost a pestrost
* Jíst v malých množstvích pomalým tempem, vyhýbat se jiné činnosti při jídle
* Při přípravě jídla minimalizovat použití tuku, dávat přednost rostlinnému tuku
* Zeleninu konzumovat převážně v syrovém stavu, ale mít i určité zastoupení v upravené podobě
* Nesladit
* Omezit sůl a dráždivé koření
* Alkohol jen výjimečně

## Doporučení pro stravování při redukci na 1 den

Tekutiny:

Zelenina:

Ovoce

Mléko, mléč výr.: 200-300 g

Maso, masné výrobky: 150-250 g (ryby i více-hodně vody)

Chléb, pečivo: 2-3 ks

Teplá jídla: 1-2

Vejce: 0-1 ks

### Základní živiny

Denní energetický příjem: 6000-7000 kJ

Bílkoviny: 90 g

Tuky: 40 g

Sacharidy: 180-200 g

# Návrh jídelníčku

## Snídaně:

Tekutiny: čaj, voda, minerálka s nízkým obsahem Na

Masné výrobky: šunka, nářez s vysokým % masa a nízkým % tuku a soli, ryby ve vlastní šťávě

Mléko, mléčné výrobky: mléko (raději polo, nízkotučné), sýry s obsahem t.v.s. do 40% (tvarohové, ovčí, kozí, tvarůžky…), zakysané mléčné výrobky (jogurt, kefír…), tvaroh nízkotučný, doma vyrobená pomazánka

Chléb, pečivo: tmavé a celozrnné pečivo, občas knackebrot

Vejce

Zelenina

## Svačina:

Mléčný výrobek- jogurt kolem 3% t 150 g, kefír, podmáslí 200 ml

Ovoce- méně sladké druhy 150 g

## Oběd:

Polévka: zeleninová, rajská, rybí, houbová, vývar, zelňačka

Hlavní jídlo: všechny druhy libového masa (ryba, drůbež, králík, zvěřina)

Jiná bílkovina (vajíčko, sýr)

Příležitostně možno i tofu a typ rebio

Příloha: menší množství rýže, brambor těstovin

!Doplnit vždy zeleninou

## Odpol svačina:

Podobně jako snídaně, pečiva méně

## Večeře:

Podobně jako oběd, ale již bez přílohy

Např.: zeleninový salát s tuňákem, polévka, salát s cottagem, talíř se šunkou a sýrem a zeleninou….

## (2.večeře)

## Nedoporučené potraviny

Tekutiny: alkoholické nápoje, slazené nápoje, ovo a zel šťávy, ovocné čaje

Maso, masné výrobky: tučné maso, vnitřnosti, uzeniny, salámy, párky, zabijačkové speciality, rybičky v oleji

Mléko, mléčné výrobky: plnotučné mléko a tvaroh, sýry s obsahem tuku více jak 40%, tavené sýry, kupované pomazánky, mléčné dezerty, ovocné jogurty

Chléb, pečivo, cereální výr.: výrobky z bílé mouky, slazené musli, cornflakes

Ovoce: banány, hrozny, sušené a kandované ovoce, kompoty, džemy

Zelenina: konzervovaná, sladká zel:mrkev, hrášek, kukuřice, červená řepa spíše v menším množství

Jiné: moučníky, keksy, čoko, ořechy, dressingy