

# JÍDELNÍČEK NA 10 000 kJ (2 390 kcal) AKTIVNÍ ŽENY MUŽI SE SEDAVÝM ZAMĚŠTNÁNÍM



Tento jídelníček je skvělou volbou pro aktivní ženy, nebo muže se sedavým zaměstnáním, kteří chtějí jíst vyváženě a cítit se dobře. V průběhu následujících dvou týdnů objevíte pestrou škálu chutných a výživově hodnotných pokrmů, které vám pomohou udržet energii během celého dne. Jídelníček je navržen tak, aby obsahoval optimální poměr bílkovin, sacharidů a zdravých tuků, přičemž klade důraz na dostatečný příjem vlákniny a všech důležitých vitamínů a minerálů. Cílem tohoto plánu je podpořit zdravé stravovací návyky, které lze snadno udržet i po jeho skončení. Každý den zahrnuje pět jídel, díky nimž se vyhnete výkyvům hladiny cukru v krvi a záchvatům hladu. Recepty pro vybrané pokrmy jsou pro vás připraveny na hypertextových odkazech.

Den 1	
Snídaně	2 plátky Fit den sporty chléb Penam (86 g), 10 g másla, 50 g sýr gouda 40 % tuku, 100 g cherry rajčat
Přesnídávka	170 g <a href="#">domáciho pribináčku s rozinkami</a> , 20 g pekanových ořechů, 1 středně velké jablko (100 g)
Oběd	1 porce <a href="#">kuře harissa</a>
Svačina	150 g řeckého jogurtu 0 % tuku, 1 banán (90 g), 40 g celozrnných vloček
Večeře	1 porce <a href="#">zapečené růžičkové kapusty</a>



ACTIVIA®



## Den 2

Snídaně	2 celozrnné housky (100 g), 120 g sýra cottage, 50 g mrkve, 50 g salátové okurky
Přesnídávka	2 malé mandarinky (120 g), 20 g vlašských ořechů
Oběd	1 porce <a href="#">chilli con carne</a>
Svačina	100 g nízkotučného tvarohu s bylinkami, 5 plátků knuspi chleba, 100 g ledového salátu s citronovou zálivkou
Večeře	1 porce <a href="#">candáta s pomerančovou omáčkou a hráškovým kuskusem</a>



## Den 3

Snídaně	2 bulky se slunečnicovými semínky (80 g), 90 g žervé light, 50 g salátové okurky, 50 g červené papriky, 50 g bílého hroznového vína
Přesnídávka	60 g studentské směsi (rozinky, brusinky, kokosové plátky, kešu, mandle)
Oběd	1 porce <a href="#">zeleninových špaget s lahůdkovým droždím</a> , 200 g míchaného salátu z čerstvé zeleniny se zálivkou
Svačina	2 ks <a href="#">jogurtovo-makového koláče s hruškami</a>
Večeře	3 plátky Fit den večerní chleběk Penam (75 g), 120 g <a href="#">pomazánky z bílých fazolí</a> , 200 g ředkvičkového salátu s jablkem a jogurtovým dresinkem



Produktová řada „FIT DEN“ od značky Penam přináší pečivo určené pro aktivní životní styl. Výrobky jsou upečené z celozrnné mouky, jsou plné vlákniny a zdraví prospěšných semínek. Díky tomu představují nejen zdroj bílkovin, ale také vitamínů, minerálů a vlákniny.



ACTIVIA®





## Den 4

Snídaně	200 g jáhlové kaše z mléka se skořicí a medem, 30 g borůvek, 15 g lískových ořechů
Přesnídávka	250 ml bílého zákysu, 2 mandarinky (120 g)
Oběd	1 porce <a href="#">tagliatelle s dýňovou omáčkou a vepřovou kýtou</a>
Svačina	5 plátků knuspi, 70 g krutů šunky nejvyšší jakosti, 100 g polotučného tvarohu, 5 ředkviček (50 g), 1/2 kedlubny (75 g)
Večeře	1 porce <a href="#">celerovo-jablečného salátu s krutím steakem</a>



## Den 5

Snídaně	2 ks celozrnné tortilly (120 g) s avokádem (50 g) a sýrem feta (50 g), 50 g rajčat, 50 g polníčku
Přesnídávka	50 g hroznového vína, 50 g švestek, 20 g kešu oříšků
Oběd	1 porce <a href="#">grilovaného lososa na medu s quinoa salátkem</a>
Svačina	2 ks banana bread, 140 g bílého řeckého jogurtu
Večeře	1 porce <a href="#">batátovo-cizrnové polévky s celozrnnou bulkou</a>



Ořechy a semínka by v jídelníčku neměly chybět. Jsou výborným zdrojem zdravých tuků, vlákniny, bílkovin, vitaminů i minerálních látek. Pravidelnou konzumací podpoříte svou paměť, prospějete srdci, dodáte tělu energii a posílíte imunitní systém. Stačí hrst denně!



ACTIVIA®



## Den 6

<b>Snídaně</b>	250 g overnight oats (ovesné vločky, mléko) s rozinkami, banánem, hořkou čokoládou
<b>Přesnídávka</b>	150 g bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, jahody), 20 g mandlí
<b>Oběd</b>	1 porce <a href="#">thajského červeného curry</a>
<b>Svačina</b>	1 dala mánek (50 g), 65 g žervé, 100 g kedlubny
<b>Večeře</b>	1 porce <a href="#">brambor na bouchačku s tvarohem a červenou řepou</a>



## Den 7

<b>Snídaně</b>	2 plátky Fit Den chléb Vital Penam (70 g), 10 g másla, 55 g sýra eidam 30 %, 50 g cherry rajčat, 50 g salátové okurky
<b>Přesnídávka</b>	1 hruška (140 g), 20 g mix oříšků
<b>Oběd</b>	1 porce <a href="#">krutích taco těstovin</a> , 150 g zeleninového salátu (salátová okurka, paprika, rajče, ledový salát, lžice olivového oleje)
<b>Svačina</b>	120 g jogurtu Activia bílá, 40 g granoly bez přidaného cukru, 1 středně velké jablko (100 g)
<b>Večeře</b>	1 porce <a href="#">karbanátků z červené řepy s celozrnnou bulkou</a> , 200 g cizrno-bulgurového salátu



Vše dobré začíná uvnitř. Proto výrobky Activia obsahují vybrané kvalitní ingredience a miliardy probiotik, dobrých bakterií pozitivně ovlivňujících složení střevní mikroflóry. K dispozici jsou v podobě jogurtů v kelímku a v praktických kapsičkách i jogurtových nápojů.



**ACTIVIA**





## Den 8

Snídaně	250 g smoothie bowl z bílého jogurtu (55 g), banánu (90 g), malin (50 g), ovesných vloček (50 g), chia semínek (5 g)
Přesnídávka	1 velká mrkev (180 g), 50 g hummusu natur
Oběd	1 porce <a href="#">tresky s hráškovým pyrém</a> , 180 g míchaného zeleninového salátu
Svačina	100 g <a href="#">ořechového koláče s tvarohem</a> , 200 g řepného salátu s jablkem
Večeře	1 porce <a href="#">drobeného tofu s pórkem</a>



## Den 9

Snídaně	2 míchaná vejce s pažitkou, 100 g zeleniny, 1 bagetka (70 g)
Přesnídávka	270 g jogurtového smoothie (120 g jogurtu Activia Jahoda, 50 ml nízkotučného mléka, 50 g avokáda, 50 g vloček)
Oběd	1 porce <a href="#">krůtího guláše s fazolemi a rýží</a> , 200 g mix listového salátu s octovou zálivkou
Svačina	60 g ovesných sušenek oříškových, 1 středně velké červené jablko (100 g)
Večeře	1 porce <a href="#">pizy se zeleninou</a> , 200 g grilované zeleniny (cuketa, lilek, paprika, cibule, česnek)



Ovoce a zelenina jsou základními kameny zdravého jídelníčku. Jejich pravidelnou konzumací podpoříte zdraví buněk v celém těle. Každý druh přináší jiné benefity, proto dbejte na pestrost a kombinujte čerstvé, sušené, mražené i tepelně upravené varianty pro maximální užitek.



**ACTIVIA**



## Den 10

<b>Snídaně</b>	2 plátky Fit den ovesný chléb Penam (84 g), 100 g jarní pomazánky, 50 g rajče, 50 g papriky
<b>Přesnídávka</b>	270 g <a href="#">banánové krupicové kaše</a> , 20 g kešu ořechů
<b>Oběd</b>	1 porce <a href="#">masových koulí s rajčatovou omáčkou a rýží</a>
<b>Svačina</b>	150 g sýra cottage s bylinkami, 5 plátků knäckebrotu, 1 mrkev (100 g)
<b>Večeře</b>	1 porce <a href="#">celozrnného wrapu s kozím sýrem a zelím</a>



## Den 11

<b>Snídaně</b>	150 g ovesné kaše z mléka s horkým lesním ovocem (50 g) a kešu ořechovým máslem (15 g)
<b>Přesnídávka</b>	1 středně velké jablko (100 g), 20 g vlašských ořechů
<b>Oběd</b>	1 porce <a href="#">bazalkových penne s kuřecím masem a tvarůžkovou omáčkou</a> , 100 g mrkvového salátu s citrónem
<b>Svačina</b>	200 g bílého jogurtu, 20 g pohankových vloček, 5 g konopných semínek, 1 menší banán (65 g)
<b>Večeře</b>	1 porce <a href="#">čočkového salátu do skleničky s celozrnným chlebem</a>



Součástí stravování je i pitný režim. V tom by měly převládat voda, bylinkové čaje a neslazené nápoje, které tělu dodají potřebnou hydrataci bez zbytečných kalorií. Dobrou volbou mohou být také minerální vody bez obsahu cukru a sladidel včetně ochucených variant.



**ACTIVIA**





## Den 12

Snídaně	295 g <a href="#">sýrových vaflí se zastřeným vejcem, rajčaty a polníčkem</a>
Přesnídávka	120 g ovocného pyré, 10 g kešu ořechů, 10 g slunečnicových semínek
Oběd	1 porce <a href="#">masa „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw</a>
Svačina	140 g bílého sýru, 150 g borůvek, 40 g celozrnných vloček
Večeře	1 porce <a href="#">trhaného masa s cizrnovým hummusem</a>



## Den 13

Snídaně	2 ks <a href="#">makového dortíku s jahodami</a>
Přesnídávka	1 kiwi, 50 g malin, 20 g loupaných pistácií
Oběd	1 porce <a href="#">čocky s vejcem po italsku</a>
Svačina	150 g šopského salátu s balkánským sýrem (30 g), 1 dalať (60 g)
Večeře	1 porce <a href="#">zapečených brambor s krůtím masem</a> , 200 g grilované zeleniny



Pitný režim je zvláště důležitý při sportovních aktivitách. Zejména při vytrvalostních sportech mohou být vhodné izotonické nápoje, které obsahují stejné množství rozpuštěných částic jako krev, a proto nejrychleji nahrazují ztracené tekutiny. Zároveň slouží k dodání energie.



ACTIVIA®



## Den 14

Snídaně	2 pšenično-žitné bulky (100 g), 70 g vepřové šunky, 10 g másla, 100 g mix listových salátů
Přesnídávka	200 g <a href="#">domácího čokoládového termixu s lyofilizovaným ovocem a mandlemi</a>
Oběd	1 porce <a href="#">halibuta se špenátovým rizotem</a>
Svačina	310 g jogurtového nápoje Activia Jahoda & Kiwi, 1 dalašník (60 g), 5 jahod (60 g)
Večeře	2 slabší plátky konzumního chleba (100 g), 130 g <a href="#">pomazánky s ořechy a česnekem</a> , 1 kedlubna (150 g)



Více informací o zdravém životním stylu a další recepty pro inspiraci najdete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



ACTIVIA®

