

JÍDELNÍČEK NA 8 000 kJ (1 912 kcal) ŽENY SE SEDAVÝM ZAMĚŠTNÁNÍM



Tento jídelníček je skvělou volbou pro ženy se sedavým zaměstnáním, které 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	1,5 plátku Fit den sporty chléb Penam (65 g), 8 g másla, 40 g sýr gouda 40 % tuku, 80 g cherry rajčat
Přesnídávka	140 g domácího pribináčku s rozinkami , 15 g pekanových ořechů, 1 menší jablko (75 g)
Oběd	¾ porce kuře harissa
Svačina	120 g řeckého jogurtu 0 % tuku, 1 malý banán (65 g), 32 g celozrnných vloček
Večeře	¾ porce zapečené růžičkové kapusty



ACTIVIA



Den 2	
Snídaně	1 celozrnná housky (75 g), 100 g sýra cottage, 40 g mrkve, 40 g salátové okurky
Přesnídávka	1 mandarinka (90 g), 15 g vlašských ořechů
Oběd	¾ porce chilli con carne
Svačina	75 g nízkotučného tvarohu s bylinkami, 4 plátky knuspi chleba, 80 g ledového salátu s citronovou zálivkou
Večeře	¾ porce candáta s pomerančovou omáčkou a hráškovým kuskusem



Den 3	
Snídaně	1 bulka se slunečnicovými semínky (60 g), 75 g žervé light, 40 g salátové okurky, 40 g červené papriky, 40 g bílého hroznového vína
Přesnídávka	45 g studentské směsi (rozinky, brusinky, kokosové plátky, kešu, mandle)
Oběd	¾ porce zeleninových špaget s lahůdkovým droždím , 200 g míchaného salátu z čerstvé zeleniny se zálivkou
Svačina	1,5 ks jogurtovo-makového koláče s hruškami
Večeře	2 plátky Fit den večerní chlebík Penam (50 g), 90 g pomazánky z bílých fazolí , 150 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	150 g jáhlové kaše z mléka se skořicí a medem, 20 g borůvek, 10 g lískových ořechů
Přesnídávka	200 ml bílého zákysu, 1 mandarinka (90 g)
Oběd	¾ porce tagliatelle s dýňovou omáčkou a vepřovou kýtou
Svačina	4 plátky knuspi, 50 g krůtí šunky nejvyšší jakosti, 75 g polotučného tvarohu, 3 ředkviček (30 g), 1/3 kedlubny (60 g)
Večeře	¾ porce celerovo-jablečného salátu s krůtím steakem



Den 5

Snídaně	1,5 ks celozrnné tortilly (90 g) s avokádem (40 g) a sýrem feta (40 g), 40 g rajčat, 40 g polníčku
Přesnídávka	40 g hroznového vína, 40 g švestek, 15 g kešu oříšků
Oběd	¾ porce grilovaného lososa na medu s quinoa salátkem
Svačina	1,5 ks banana bread, 120 g bílého řeckého jogurtu
Večeře	¾ porce batátovo-cizrnové polévky s celozrnnou bulkou



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

Snídaně	200 g overnight oats (ovesné vločky, mléko) s rozinkami, banánem, hořkou čokoládou
Přesnídávka	120 g bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, jahody), 15 g mandlí
Oběd	¾ porce thajského červeného curry
Svačina	1 malý dalamánek (40 g), 50 g žervé, 80 g kedlubny
Večeře	¾ porce brambor na bouchačku s tvarohem a červenou řepou



Den 7

Snídaně	1,5 plátku Fit Den chléb Vital Penam (55 g), 8 g másla, 40 g sýra eidam 30 %, 40 g cherry rajčat, 40 g salátové okurky
Přesnídávka	1 hruška (140 g), 15 g mix oříšků
Oběd	¾ porce krůtích taco těstovin , 120 g zeleninového salátu (salátová okurka, paprika, rajče, ledový salát, lžice olivového oleje)
Svačina	120 g jogurtu Activia bílá, 30 g granoly bez přidaného cukru, 1 malé jablko (75 g)
Večeře	¾ porce karbanátků z červené řepy s celozrnnou bulkou , 150 g cizrnovobulgurového 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	200 g smoothie bowl z bílého jogurtu (40 g), banánu (70 g), malin (40 g), ovesných vloček (40 g), chia semínek (4 g)
Přesnídávka	2 malé mrkve (150 g), 40 g hummusu natur
Oběd	¾ porce tresky s hráškovým pyré , 135 g míchaného zeleninového salátu
Svačina	75 g ořechového koláče s tvarohem , 150 g řepného salátu s jablkem
Večeře	¾ porce drobeného tofu s pórkem



Den 9

Snídaně	2 menší míchaná vejce s pažitkou, 80 g zeleniny, 1 bagetka (50 g)
Přesnídávka	200 g jogurtového smoothie (120 g jogurtu Activia Jahoda, 40 ml nízkotučného mléka, 40 g avokáda, 40 g vloček)
Oběd	¾ porce krůtího guláše s fazolemi a rýží , 150 g mix listového salátu s octovou zálivkou
Svačina	45 g ovesných sušenek oříškových, 1 malé červené jablko (75 g)
Večeře	¾ porce pizzy se zeleninou , 150 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

Snídaně	1,5 plátku Fit den ovesný chléb Penam (63 g), 75 g jarní pomazánky, 40 g rajče, 40 g papriky
Přesnídávka	200 g banánové krupicové kaše , 15 g kešu ořechů
Oběd	¾ porce masových koulí s rajčatovou omáčkou a rýží
Svačina	120 g sýra cottage s bylinkami, 4 plátky knäckebrotu, 1 menší mrkev (75 g)
Večeře	¾ porce celozrnného wrapu s kozím sýrem a zelím



Den 11

Snídaně	120 g ovesné kaše z mléka s horkým lesním ovocem (40 g) a kešu ořechovým máslem (10 g)
Přesnídávka	1 menší jablko (75 g), 15 g vlašských ořechů
Oběd	¾ porce bazalkových penne s kuřecím masem a tvarůžkovou omáčkou , 75 g mrkvového salátu s citrónem
Svačina	150 g bílého jogurtu, 15 g pohankových vloček, 4 g konopných semínek, 1 malý banán (50 g)
Večeře	¾ porce čočkového salátu do skleničky s celozrnným chlebem



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	220 g sýrových vaflí se zastřeným vejcem, rajčaty a polníčkem
Přesnídávka	100 g ovocného pyré, 8 g kešu ořechů, 8 g slunečnicových semínek
Oběd	¾ porce masa „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw
Svačina	110 g bílého sýru, 120 g borůvek, 30 g celozrnných vloček
Večeře	¾ porce trhaného masa s cizrnovým hummusem



Den 13

Snídaně	1,5 ks makového dortíku s jahodami
Přesnídávka	¼ kiwi, 40 g malin, 15 g loupaných pistácií
Oběd	¾ porce čočky s vejcem po italsku
Svačina	120 g šopského salátu s balkánským sýrem (20 g), 1 dala mánek (45 g)
Večeře	¾ porce zapečených brambor s krutím masem , 200 g grilované zeleniny



Pitný režim je zvlášť 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	1 pšenično-žitná bulka (75 g), 50 g vepřové šunky, 8 g másla, 75 g mix listových salátů
Přesnídávka	150 g domácího čokoládového termixu s lyofilizovaným ovocem a mandlemi
Oběd	¾ porce halibuta se špenátovým rizotem
Svačina	310 g jogurtového nápoje Activia Jahoda & Kiwi, 1 malý dalamánek (45 g), 3 jahody (36 g)
Večeře	1,5 plátku konzumního chleba (75 g), 100 g pomazánky s ořechy a česnekem , 1 menší kedlubna (120 g)



Více informací o zdravém životním stylu a další recepty pro inspiraci najdete na www.vimcojim.cz



ACTIVIA®

