

JÍDELNÍČEK NA 12 000 kJ (2 867 kcal) AKTIVNÍ MUŽI



Tento jídelníček je skvělou volbou pro aktivní muže, 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	2,5 plátku Fit den sporty chléb Penam (105 g), 12 g másla, 60 g sýr gouda 40 % tuku, 120 g cherry rajčat
Přesnídávka	200 g domácího pribináčku s rozinkami , 25 g pekanových ořechů, 1 velké jablko (125 g)
Oběd	1,25 porce kuře harissa
Svačina	180 g řeckého jogurtu 0 % tuku, 1 velký banán (110 g), 50 g celozrnných vloček
Večeře	1,25 porce zapečené růžičkové kapusty



ACTIVIA®



Den 2	
Snídaně	2 celozrnné housky (125 g), 150 g sýra cottage, 60 g mrkve, 60 g salátové okurky
Přesnídávka	2 mandarinky (150 g), 25 g vlašských ořechů
Oběd	1,25 porce chilli con carne
Svačina	120 g nízkotučného tvarohu s bylinkami, 6 plátků knuspi chleba, 120 g ledového salátu s citronovou zálivkou
Večeře	1,25 porce candáta s pomerančovou omáčkou a hráškovým kuskusem



Den 3	
Snídaně	2 bulky se slunečnicovými semínky (100 g), 110 g žervé light, 60 g salátové okurky, 60 g červené papriky, 60 g bílého hroznového vína
Přesnídávka	75 g studentské směsi (rozinky, brusinky, kokosové plátky, kešu, mandle)
Oběd	1,25 porce zeleninových špaget s lahůdkovým droždím , 240 g míchaného salátu z čerstvé zeleniny se zálivkou
Svačina	2 ks jogurtovo-makového koláče s hruškami
Večeře	3,5 plátku Fit den večerní chlebík Penam (75 g), 145 g pomazánky z bílých fazolí , 240 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	240 g jáhlové kaše z mléka se skořicí a medem, 36 g borůvek, 18 g lískových ořechů
Přesnídávka	300 ml bílého zákysu, 2 mandarinky (150 g)
Oběd	1,25 porce tagliatelle s dýňovou omáčkou a vepřovou kýtou
Svačina	6 plátků knuspi, 85 g krutů šunky nejvyšší jakosti, 120 g polotučného tvarohu, 6 ředkviček (60 g), 1/2 velké kedlubny (90 g)
Večeře	1,25 porce celerovo-jablečného salátu s krutím steakem



Den 5

Snídaně	2,5 ks celozrnné tortilly (150 g) s avokádem (60 g) a sýrem feta (60 g), 60 g rajčat, 60 g polníčku
Přesnídávka	60 g hroznového vína, 60 g švestek, 25 g kešu oříšků
Oběd	1,25 porce grilovaného lososa na medu s quinoa salátkem
Svačina	2,5 ks banana bread, 180 g bílého řeckého jogurtu
Večeře	1,25 porce batátovo-cizrnové polévky s celozrnnou bulkou



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



ACTIVIA



Den 6	
Snídaně	300 g overnight oats (ovesné vločky, mléko) s rozinkami, velkým banánem, hořkou čokoládou
Přesnídávka	180 g bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, jahody), 25 g mandlí
Oběd	1,25 porce thajského červeného curry
Svačina	1 dalamánek (60 g), 75 g žervé, 120 g kedlubny
Večeře	1,25 porce brambor na bouchačku s tvarohem a červenou řepou



Den 7	
Snídaně	2,5 plátku Fit Den chléb Vital Penam (88 g), 12 g másla, 65 g sýra eidam 30 %, 60 g cherry rajčat, 60 g salátové okurky
Přesnídávka	1 větší hruška (175 g), 25 g mix oříšků
Oběd	1,25 porce krůtích taco těstovin , 180 g zeleninového salátu (salátová okurka, paprika, rajče, ledový salát, lžice olivového oleje)
Svačina	120 g jogurtu Activia bílá, 60 g granoly bez přidaného cukru, 1 velké jablko (125 g)
Večeře	1,25 porce karbanátků z červené řepy s celozrnnou bulkou , 240 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	300 g smoothie bowl z bílého jogurtu (65 g), banánu (110 g), malin (50 g), ovesných vloček (60 g), chia semínek (6 g)
Přesnídávka	2 středně velké mrkve (225 g), 60 g hummusu natur
Oběd	1,25 porce tresky s hráškovým pyré , 220 g míchaného zeleninového salátu
Svačina	120 g ořechového koláče s tvarohem , 240 g řepného salátu s jablkem
Večeře	1,25 porce drobeného tofu s pórkem



Den 9

Snídaně	3 míchaná vejce s pažitkou, 120 g zeleniny, 1 bagetka (85 g)
Přesnídávka	300 g jogurtového smoothie (120 g jogurtu Activia Jahoda, 60 ml nízkotučného mléka, 60 g avokáda, 60 g vloček)
Oběd	1,25 porce krůtího guláše s fazolemi a rýží , 240 g mix listového salátu s octovou zálivkou
Svačina	75 g ovesných sušenek oříškových, 1 velké červené jablko (125 g)
Večeře	1,25 porce pizzy se zeleninou , 240 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	2,5 plátku Fit den ovesný chléb Penam (105 g), 120 g jarní pomazánky, 60 g rajče, 60 g papriky
Přesnídávka	325 g banánové krupicové kaše , 25 g kešu ořechů
Oběd	1,25 porce masových koulí s rajčatovou omáčkou a rýží
Svačina	180 g sýra cottage s bylinkami, 6 plátků knäckebrotu, 1 mrkev (125 g)
Večeře	1,25 porce celozrnného wrapu s kozím sýrem a zelím



Den 11

Snídaně	180 g ovesné kaše z mléka s horkým lesním ovocem (60 g) a kešu ořechovým máslem (18 g)
Přesnídávka	1 velké jablko (120 g), 25 g vlašských ořechů
Oběd	1,25 porce bazalkových penne s kuřecím masem a tvarůžkovou omáčkou , 120 g mrkvového salátu s citrónem
Svačina	240 g bílého jogurtu, 25 g pohankových vloček, 6 g konopných semínek, 1 střední banán (75 g)
Večeře	1,25 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	370 g sýrových vaflí se zastřeným vejcem, rajčaty a polníčkem
Přesnídávka	145 g ovocného pyré, 12 g kešu ořechů, 12 g slunečnicových semínek
Oběd	1,25 porce masa „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw
Svačina	170 g bílého sýru, 180 g borůvek, 50 g celozrnných vloček
Večeře	1,25 porce trhaného masa s cizrnovým hummusem



Den 13

Snídaně	2,5 ks makového dortíku s jahodami
Přesnídávka	1 větší kiwi, 60 g malin, 25 g loupaných pistácií
Oběd	1,25 porce čočky s vejcem po italsku
Svačina	180 g šopského salátu s balkánským sýrem (35 g), 1 dala mánek (75 g)
Večeře	1,25 porce zapečených brambor s krůtím masem , 240 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 (125 g), 85 g vepřové šunky, 12 g másla, 120 g mix listových salátů
Přesnídávka	240 g domácího čokoládového termixu s lyofilizovaným ovocem a mandlemi
Oběd	1,25 porce halibuta se špenátovým rizotem
Svačina	310 g jogurtového nápoje Activia Jahoda & Kiwi, 1 dalašník (75 g), 6 jahod (72 g)
Večeře	2 plátky konzumního chleba (120 g), 155 g pomazánky s ořechy a česnekem , 1 velká kedlubna (180 g)



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



ACTIVIA®

