

## 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 <a href="#">domácího pribináčku s rozinkami</a> , 25 g pekanových ořechů, 1 velké jablko (125 g)
Oběd	1,25 porce <a href="#">kuře harissa</a>
Svačina	180 g řeckého jogurtu 0 % tuku, 1 velký banán (110 g), 50 g celozrnných vloček
Večeře	1,25 porce <a href="#">zapečené růžičkové kapusty</a>



ACTIVIA®



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



Den 3	
<b>Snídaně</b>	2 bulky se slunečnicovými semínky (100 g), 110 g žervé light, 60 g salátové okurky, 60 g červené papriky, 60 g bílého hroznového vína
<b>Přesnídávka</b>	75 g studentské směsi (rozinky, brusinky, kokosové plátky, kešu, mandle)
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">zeleninových špaget s lahůdkovým droždím</a> , 240 g míchaného salátu z čerstvé zeleniny se zálivkou
<b>Svačina</b>	2 ks <a href="#">jogurtovo-makového koláče s hruškami</a>
<b>Večeře</b>	3,5 plátku Fit den večerní chlebík Penam (75 g), 145 g <a href="#">pomazánky z bílých fazolí</a> , 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.



## Den 4

<b>Snídaně</b>	240 g jáhlové kaše z mléka se skořicí a medem, 36 g borůvek, 18 g lískových ořechů
<b>Přesnídávka</b>	300 ml bílého zákysu, 2 mandarinky (150 g)
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">tagliatelle s dýňovou omáčkou a vepřovou kýtou</a>
<b>Svačina</b>	6 plátků knuspi, 85 g krutů šunky nejvyšší jakosti, 120 g polotučného tvarohu, 6 ředkviček (60 g), ½ velké kedlubny (90 g)
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">celerovo-jablečného salátu s krutím steakem</a>



## Den 5

<b>Snídaně</b>	2,5 ks celozrnné tortilly (150 g) s avokádem (60 g) a sýrem feta (60 g), 60 g rajčat, 60 g polníčku
<b>Přesnídávka</b>	60 g hroznového vína, 60 g švestek, 25 g kešu oříšků
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">grilovaného lososa na medu s quinoa salátkem</a>
<b>Svačina</b>	2,5 ks banana bread, 180 g bílého řeckého jogurtu
<b>Večeře</b>	1,25 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>	300 g overnight oats (ovesné vločky, mléko) s rozinkami, velkým banánem, hořkou čokoládou
<b>Přesnídávka</b>	180 g bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, jahody), 25 g mandlí
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">thajského červeného curry</a>
<b>Svačina</b>	1 dalať (60 g), 75 g žervé, 120 g kedlubny
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">brambor na bouchačku s tvarohem a červenou řepou</a>



## Den 7

<b>Snídaně</b>	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
<b>Přesnídávka</b>	1 větší hruška (175 g), 25 g mix oříšků
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">krutích taco těstovin</a> , 180 g zeleninového salátu (salátová okurka, paprika, rajče, ledový salát, lžíce olivového oleje)
<b>Svačina</b>	120 g jogurtu Activia bílá, 60 g granoly bez přidaného cukru, 1 velké jablko (125 g)
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">karbanátků z červené řepy s celozrnnou bulkou</a> , 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	
<b>Snídaně</b>	300 g smoothie bowl z bílého jogurtu (65 g), banánu (110 g), malin (50 g), ovesných vloček (60 g), chia semínek (6 g)
<b>Přesnídávka</b>	2 středně velké mrkve (225 g), 60 g hummusu natur
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">tresky s hráškovým pyrém</a> , 220 g míchaného zeleninového salátu
<b>Svačina</b>	120 g <a href="#">ořechového koláče s tvarohem</a> , 240 g řepného salátu s jablkem
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">drobeného tofu s pórkem</a>



Den 9	
<b>Snídaně</b>	3 míchaná vejce s pažitkou, 120 g zeleniny, 1 bagetka (85 g)
<b>Přesnídávka</b>	300 g jogurtového smoothie (120 g jogurtu Activia Jahoda, 60 ml nízkotučného mléka, 60 g avokáda, 60 g vloček)
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">krůtího guláše s fazolemi a rýží</a> , 240 g mix listového salátu s octovou zálivkou
<b>Svačina</b>	75 g ovesných sušenek oříškových, 1 velké červené jablko (125 g)
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">pizy se zeleninou</a> , 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

<b>Snídaně</b>	2,5 plátku celozrnného chleba (105 g), 120 g jarní pomazánky, 60 g rajče, 60 g papriky
<b>Přesnídávka</b>	325 g <a href="#">banánové krupicové kaše</a> , 25 g kešu ořechů
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">masových koulí s rajčatovou omáčkou a rýží</a>
<b>Svačina</b>	180 g sýra cottage s bylinkami, 6 plátků knäckebrotu, 1 mrkev (125 g)
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">celozrnného wrapu s kozím sýrem a zelím</a>



## Den 11

<b>Snídaně</b>	180 g ovesné kaše z mléka s horkým lesním ovocem (60 g) a kešu ořechovým máslem (18 g)
<b>Přesnídávka</b>	1 velké jablko (120 g), 25 g vlašských ořechů
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">bazalkových penne s kuřecím masem a tvarůžkovou omáčkou</a> , 120 g mrkvového salátu s citrónem
<b>Svačina</b>	240 g bílého jogurtu, 25 g pohankových vloček, 6 g konopných semínek, 1 střední banán (75 g)
<b>Večeře</b>	1,25 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

<b>Snídaně</b>	370 g <a href="#">sýrových vafelí se zastřeným vejcem, rajčaty a polníčkem</a>
<b>Přesnídávka</b>	145 g ovocného pyré, 12 g kešu ořechů, 12 g slunečnicových semínek
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">masa „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw</a>
<b>Svačina</b>	170 g bílého sýru, 180 g borůvek, 50 g celozrnných vloček
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">trhaného masa s cizrnovým hummusem</a>



## Den 13

<b>Snídaně</b>	2,5 ks <a href="#">makového dortíku s jahodami</a>
<b>Přesnídávka</b>	1 větší kiwi, 60 g malin, 25 g loupaných pistácií
<b>Oběd</b>	1,25 porce <a href="#">čočky s vejcem po italsku</a>
<b>Svačina</b>	180 g šopského salátu s balkánským sýrem (35 g), 1 dalať (75 g)
<b>Večeře</b>	1,25 porce <a href="#">zapečených brambor s krůtím masem</a> , 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 <a href="#">domácího čokoládového termixu s lyofilizovaným ovocem a mandlemi</a>
Oběd	1,25 porce <a href="#">halibuta se špenátovým rizotem</a>
Svačina	310 g jogurtového nápoje Activia Jahoda & Kiwi, 1 dala mánek (75 g), 6 jahod (72 g)
Večeře	2 plátky konzumního chleba (120 g), 155 g <a href="#">pomazánky s ořechy a česnekem</a> , 1 velká kedlubna (180 g)



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



**ACTIVIA**

