

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 domácího pribináčku s rozinkami , 20 g pekanových ořechů, 1 středně velké jablko (100 g)
Oběd	1 porce kuře harissa
Svačina	150 g řeckého jogurtu 0 % tuku, 1 banán (90 g), 40 g celozrnných vloček
Večeře	1 porce zapečené růžičkové kapusty



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 chilli con carne
Svačina	100 g nízkotučného tvarohu s bylinkami, 5 plátků knuspi chleba, 100 g ledového salátu s citronovou zálivkou
Večeře	1 porce candáta s pomerančovou omáčkou a hráškovým kuskusem



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 zeleninových špaget s lahůdkovým droždím , 200 g míchaného salátu z čerstvé zeleniny se zálivkou
Svačina	2 ks jogurtovo-makového koláče s hruškami
Večeře	3 plátky Fit den večerní chlebíček Penam (75 g), 120 g pomazánky z bílých fazolí , 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 tagliatelle s dýňovou omáčkou a vepřovou kýtou
Svačina	5 plátků knuspi, 70 g krůtí šunky nejvyšší jakosti, 100 g polotučného tvarohu, 5 ředkviček (50 g), 1/2 kedlubny (75 g)
Večeře	1 porce celerovo-jablečného salátu s krůtím steakem



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 grilovaného lososa na medu s quinoa salátkem
Svačina	2 ks banana bread, 140 g bílého řeckého jogurtu
Večeře	1 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	250 g overnight oats (ovesné vločky, mléko) s rozinkami, banánem, hořkou čokoládou
Přesnídávka	150 g bobulovitého ovoce (borůvky, maliny, jahody), 20 g mandlí
Oběd	1 porce thajského červeného curry
Svačina	1 dalať (50 g), 65 g žervé, 100 g kedlubny
Večeře	1 porce brambor na bouchačku s tvarohem a červenou řepou



Den 7

Snídaně	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
Přesnídávka	1 hruška (140 g), 20 g mix oříšků
Oběd	1 porce krutích taco těstovin , 150 g zeleninového salátu (salátová okurka, paprika, rajče, ledový salát, lžice olivového oleje)
Svačina	120 g jogurtu Activia bílá, 40 g granoly bez přidaného cukru, 1 středně velké jablko (100 g)
Večeře	1 porce karbanátků z červené řepy s celozrnnou bulkou , 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 tresky s hráškovým pyrém , 180 g míchaného zeleninového salátu
Svačina	100 g ořechového koláče s tvarohem , 200 g řepného salátu s jablkem
Večeře	1 porce drobeného tofu s pórkem



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 krůtího guláše s fazolemi a rýží , 200 g mix listového salátu s octovou zálivkou
Svačina	60 g ovesných sušenek oříškových, 1 středně velké červené jablko (100 g)
Večeře	1 porce pizzy se zeleninou , 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

Snídaně	2 plátky celozrnného chleba (84 g), 100 g jarní pomazánky, 50 g rajče, 50 g papriky
Přesnídávka	270 g banánové krupicové kaše , 20 g kešu ořechů
Oběd	1 porce masových koulí s rajčatovou omáčkou a rýží
Svačina	150 g sýra cottage s bylinkami, 5 plátků knäckebrotu, 1 mrkev (100 g)
Večeře	1 porce celozrnného wrapu s kozím sýrem a zelím



Den 11

Snídaně	150 g ovesné kaše z mléka s horkým lesním ovocem (50 g) a kešu ořechovým máslem (15 g)
Přesnídávka	1 středně velké jablko (100 g), 20 g vlašských ořechů
Oběd	1 porce bazalkových penne s kuřecím masem a tvarůžkovou omáčkou , 100 g mrkvového salátu s citrónem
Svačina	200 g bílého jogurtu, 20 g pohankových vloček, 5 g konopných semínek, 1 menší banán (65 g)
Večeře	1 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	295 g sýrových vafelí se zastřeným vejcem, rajčaty a polníčkem
Přesnídávka	120 g ovocného pyré, 10 g kešu ořechů, 10 g slunečnicových semínek
Oběd	1 porce masa „narychlo“ s pečeným bramborem a salátem coleslaw
Svačina	140 g bílého sýru, 150 g borůvek, 40 g celozrnných vloček
Večeře	1 porce trhaného masa s cizrnovým hummusem



Den 13

Snídaně	2 ks makového dortíku s jahodami
Přesnídávka	1 kiwi, 50 g malin, 20 g loupaných pistácií
Oběd	1 porce čočky s vejcem po italsku
Svačina	150 g šopského salátu s balkánským sýrem (30 g), 1 dalašánek (60 g)
Večeře	1 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	2 pšenično-žitné bulky (100 g), 70 g vepřové šunky, 10 g másla, 100 g mix listových salátů
Přesnídávka	200 g domácího čokoládového termixu s lyofilizovaným ovocem a mandlemi
Oběd	1 porce halibuta se špenátovým rizotem
Svačina	310 g jogurtového nápoje Activia Jahoda & Kiwi, 1 dala mánek (60 g), 5 jahod (60 g)
Večeře	2 slabší plátky konzumního chleba (100 g), 130 g pomazánky s ořechy a česnekem , 1 kedlubna (150 g)



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



ACTIVIA®

