magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 1. 4. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Rámcový jídelníček pro mírný redukční režim

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ramcovy-jidelnicek-pro-mirny-redukcni-rezim__s10012x10256.html

Kdo chce hubnout, musí více nad jídlem přemýšlet a plánovat, co nakoupit, co uvařit. Jednoduchým pomocníkem při sestavování jídelníčku jsou rámcové jídelníčky. Jídelníčky o energetické hodnotě 7500-8000 kJ jsou určeny především pro muže a ženy s vyšším energetickým příjmem před začátkem redukčního režimu.

Méně přísné redukční režimy

Jídelníčky o energetické hodnotě 7500-8000 kJ jsou určeny především pro muže a ženy s vyšším energetickým příjmem před začátkem redukčního režimu. Důraz je opět kladen na dostatečný příjem bílkovin, které se v průměru pohybují mezi 90-95 g za den. Příjem sacharidů je oproti

běžnému jídelníčku mírně snížený (sacharidy hradí 50 % z celkového energetického příjmu).

Nutnost, nebo výhoda jíst 5x denně

Častou otázkou bývá, zejména ze strany mužů, zda je bezpodmínečně nutné jíst 5x denně. **Nutné to není za předpokladu, že vám nedělají problémy delší pauzy mezi jídly a že "stihnete" vše ujíst.** Když vynecháte svačiny, je důležité "ztracené" živiny nahradit v rámci tří hlavních jídel. V praxi to znamená vzít si větší porci masa, jako dezert sníst jogurt, ke snídani sníst větší porci ovoce nebo zeleniny. Většinou je ale potřeba počítat s určitými ztrátami. Každopádně ani zaměstnání, jako je prodavač/ka v supermarketu, úředník za přepážkou nebo řidič/ka tramvaje mohou dodržovat režim pravidelného stravování. **Někdo hledá způsoby, jak najít řešení**, někdo hledá výmluvy. **Vhodnými svačinkami jsou jogurtové nebo kefírové nápoje, smoothie nebo lahvička 100 % džusu, hrstka ořechů nebo proteinová tyčinka. Kdo často jezdí autem, využije chladící tašku.**

Rámcový jídelníček

Každopádně jedno je jisté - kdo chce hubnout, musí více nad jídlem přemýšlet a plánovat, co nakoupit, co uvařit. Jednoduchým pomocníkem při sestavování

jídelníčku jsou rámcové jídelníčky. **Práce s nimi je jednoduchá - vždy vybíráte v rámci jednoho jídla porci sacharidovou, porci bílkovinnou, porci ovoce nebo zeleniny a v případě obědů a večeří se počítá i s tukem, vejcem a moukou na tepelnou úpravu pokrmů.**

Poznámka: 5 g přibližně odpovídá čajová lžička, 10 g přibližně odpovídá polévková lžíce

Rámcový jídelníček na 7550kJ ke stažení: ZDE

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz