O výživě 8. 11. 2021 | Bc. Lucie Kašparová

Krabičkový jídelníček - tipy na zdravé domácí krabičky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Krabickovy-jidelnicek---tipy-na-zdrave-domaci-krabicky__s10010x20116.html

Na nedostatek času můžete klidně zapomenout. Inspirujte se třídenní krabičkovou dietu připravenou doma. Zdravá a vyvážená jídla nejsou ani složitá, ani časové náročná. Ušetříte i peníze, které byste jinak utratili ať už za kupovanou krabičkovou dietu či jídla z fast foodu nebo kantýny.

Sestavit si vlastní krabičkovou dietu nemusí být složitý úkol, jestliže se orientujete v energetických a živinových potřebách vašeho metabolismu. **Na internetu najdete několik kalkulaček** k výpočtu tak zvaného bazálního metabolismu, což je hodnota, která vám říká, kolik váš organismus potřebuje energie na své fungování bez toho, aniž byste vykonávali jakoukoliv aktivitu.

Připočíst bychom tedy k hodnotě bazálního metabolismu měli průměrný výdej energie, který se samozřejmě liší podle míry aktivity.

- Následující **příklad třídenního stravovacího režimu** je vhodný pro 70 kg vážicí ženu ve středních letech, bez zdravotních komplikací, se sedavým zaměstnáním, bez pravidelné pohybové aktivity. Tato žena se nesnaží hubnout ani přibírat na hmotnosti, chce si udržet stávající váhu.

Den 1.

Snídaně: celozrnný chléb 70 g, žervé 20 g, šunka nejvyšší jakosti 50 g, rajče 50 g

Svačina: bílý jogurt 3,8 % tuku 200 g, banán 90 g, pohankové vločky 50 g, kešu máslo 20 g

Oběd: Vařené těstoviny 250 g, krůtí prsa 100 g, zeleninový salát s olivový olejem 200 g, lžíce olivového oleje na přípravu masa

Svačina: celozrnný rohlík 50 g, řecký jogurt bez příchuti 150 g

Večeře: brambory vařené 200 g, grilovaná zelenina 100 g, olivový olej lžíce

Celková energetická hodnota: 8 006 kJ, bílkoviny: 85 g, sacharidy: 268 g, tuky: 75 g. vláknina: 26 g

Den 2.

Snídaně: pohankové vločky 50 g, bílý jogurt 3 % tuku 200 g, arašídové máslo 10 g, polotučné mléko 3 lžíce

Svačina: rajčata cherry 50 g, celozrnná bageta 50 g, olivový olej lžička, bazalka

Oběd: trhané maso s humusem

Svačina: polentová kaše s jablečným pyré

Večeře: masové koule v rajčatové omáčce s rýží

Celková energetická hodnota: 8600 kJ, bílkoviny: 90 g, sacharidy: 230 g, tuky: 63 g. vláknina: 31 g.

Den 3.

Snídaně: vaječná omeleta se zeleninou a chlebem

Svačina: ovesné musli s řeckým jogurtem a ovocem

Oběd: rajčatová polévka s kuskusem a bazalkou, těstoviny 200 g, Cottage 50 g, směs zeleniny 100 g

Svačina: celozrnná palačinka, dušený špenát 100 g, lučina 20 g

Večeře: pečené brambory v troubě 150 g

Celková energetická hodnota: 9600 kJ, bílkoviny: 85 g, sacharidy: 216 g, tuky: 59 g, vláknina: 35 g.

V případě hladu je dobré mít po ruce následující svačinky:

- nízkotučné kefírové mléko a kus ovoce
- vařené vajíčko a kus zeleniny
- bílý jogurt a hrst oříšků či oblíbených semínek
- proteinovou tyčinku

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com

dietní jídelníček domácí zdravé krabičky krabičková dieta ukázkový jídelníček vyvážený příjem živin výživné vaření

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