



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 15. 3. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Rámcové jídelníčky pro přísnější redukční režimy

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Ramcove-jidelnicky-pro-prisnejsi-redukcní-rezimy__s10012x10240.html

Rámcové jídelníčky jsou praktickou pomůckou pro všechny, kteří se chtějí přestat točit v kruhu hubnu - přibírám a přejí si opravdu zhubnout. Žádné hladovění, žádné vyřazování celých potravních skupin (např. tradičně pečiva) a žádné počítání kilojoulů. Že to zní jako zázrak? Ano, zázrak to je. Ovšem vyžaduje také něco z naší strany - začít jídelníček dodržovat.





Zdroj: [Redukční režim](#) ze Shutterstock.com

Vážení potravin - po několika dnech budete mít váhu v oku :)

Zpočátku je důležité si potraviny vážit, protože málokdo dokáže správně odhadnout velikost porce. Schválně, vyzkoušejte se. Potěžkejte si v ruce třeba bramboru nebo mandarinku a odhadněte, kolik váží. Pak si udělejte srovnání pomocí kuchyňské váhy. Překvapení? Vážení není nekonečné, po několika dnech budete mít porci jednotlivých potravin v oku.

Jak tedy s rámcovým jídelníčkem pracovat?

Podstatou je, že u každého denního jídla (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře) jsou uvedeny druhy a množství potravin, které lze vzájemně kombinovat. U každé skupiny potraviny (např. přílohy, potraviny bohaté na bílkoviny) jsou uvedeny i další možnosti výběru. Např. u rámcového jídelníčku na 5080 kJ si ke snídani můžete dopřát 150 ml polotučného mléka (do kávy, čaje), 50 g dalaťmáňku (nebo 60 g tmavého chleba, atd.) se 100 g kuřecí šunky (nebo 150 g jogurtu, atd.) plus trochu zeleniny nebo ovoce. **Ve výsledku bude přibližný denní energetický příjem odpovídat energetické hodnotě rámcového jídelníčku a zastoupení hlavních živin.**

Jaký jídelníček si vybrat?

Otázka, jak energeticky vydatný jídelníček potřebuju, pálí každého, kdo začíná hubnout. Asi nejjednodušším a nejefektivnějším způsobem je vycházet ze současných stravovacích zvyklostí. Ano, je dobré znát hodnotu svého bazálního metabolismu, ale stejně zůstává hlavním faktorem to, kolik toho opravdu sníme. **Zapíšte si poctivě po dobu tří dnů, lépe týdne, svůj jídelníček.** Vzhledem k tomu, že víkendy bývají po stránce výživy trochu slabší, zaznamenávejte dva pracovní a jeden víkendový den. Po dobu zapisování neměňte své stravovací zvyklosti a pěkně všechno zaznamenejte. Počítá se i kousnutí do rohlíku, lžice guláše nebo jedna sušenka. Velké množství energie se skrývá ve slazených nápojích a alkoholu, takže **zapisujte i svůj pitný režim.**

K vyhodnocení použijte některou z aplikací

Oblíbené jsou např. www.kaloricketabulky.cz nebo www.stob.cz. **Od zjištěného energetického příjmu odečtete přibližně 2000-2500 kJ a získáte doporučený příjem pro redukci hmotnosti.**

Ale pozor!! Co dělat, když zjistíte, že váš celodenní energetický příjem činí 4000 kJ, jídelníček dodržujete, klobásu jste neviděli roky, a přesto nehubnete?

Pravděpodobně také máte výraznější nadváhu nebo jste obézní a patříte mezi **chronické dietáře. Vlivem opakovaných, často přísných diet a nedostatečného příjmu bílkovin, dojde k výraznému zpomalení metabolismu, tělo se jednoduše adaptuje na nízký energetický příjem.**

Řešením je paradoxně i navýšení energetického příjmu, resp. rozhodně jej nesmíme dále snižovat. Naopak, je potřeba přesvědčit organismus, že nemusí ukládat do zásob. Řešením je pravidelnost ve stravě, zvýšení příjmu bílkovin a navýšení pohybové aktivity, samozřejmě s ohledem na aktuální zdravotní stav.

Nezastírám, že zpočátku trochu přiberete. Většinou se jedná o 2-3 kg, pak ale zpravidla naskočí redukce (to může trvat až 2 týdny). Budete překvapeni, kolik toho sníte. Jednotlivá jídla nevynechávejte, jinak metabolismus nepodpoříte a hlavně nestihnete ujíst všechny potřebné živiny. **Jídelníček o energetické hodnotě 4200 kJ je vyhrazen především pro**

osoby, které mají vlivem chronického onemocnění výrazně omezenou možnost pohybové aktivity a trpí vyšším stupněm obezity.

Ukázka špatně sestaveného jídelníčku o nízkém příjmu bílkovin a nízké energetické hodnotě (typ chronický dietář)

4200 kJ, bílkoviny 39 g, tuky 34 g, sacharidy 133 g

- Snídaně: 50 g chleba, lehce rostlinný tuk, plátek šunky
- Svačina: 2 mandarinky
- Oběd: 200 g zeleninové rizoto, 20 g sýr tvrdý
- Svačina: 250g zelenina
- Večeře: 250g zeleninový salát, 1 vejce

Poznámka k rámcovým jídelníčkům:

u jídelníčků na 4200 a 5000 kJ je možné přidat jako doplněk bílkovinu, např. ve formě proteinového koktejlu, přídavku bílkoviny do jídla, bílkovinných omelet, atd. 😊

Rámcový jídelníček na 4 200 kJ (bílkoviny 70 g)

- Snídaně** **bílkoviny:** 50 g šunka, 70 g šunka kuřecí, 70 g salám šunkový, 50 g sýr 30% t. v s., 45 g sýr Hermelín, 120 g sýr Cottage, 60 g Lučina 70% t. v s., 150 g jogurt bílý (do 3 % tuku), 150 g jogurt ovocný, 130 g tvaroh bez tuku/polotučný, 1-2 vejce
- + **sacharidy, vláknina: 50 g chléb černý, 35 g Knaeckebrot, 45 g dalašánek nebo tmavý rohlík, 40 g bílý toustový chléb, 30 g cornflakes**
- Přesnídávka** 100 - 150 g ovoce (v závislosti na obsahu sacharidů), nebo 200 - 250 g zeleniny
- Oběd** váha masa je uvedena za syrova
- bílkoviny:** 150 g kuřecí nebo krutí prsa, 100 g libového hovězího, vepřového nebo telecího masa, 200 g filé z tresky, 150 g kapr, losos. 130 g játra kuřecí, 2 vejce
- + **zelenina:** 200 - 250 g
- + **sacharidy:** 80 g těstovin, rýže nebo luštěnin (25 g váženo v syrovém stavu), 40 g chléb tmavý, 110 g brambory loupané, 125 g bramborová kaše
- Svačina** **bílkoviny:** 100 g jogurt bílý, 150 ml jogurtový nápoj, 150 ml acidofilní nebo kefirové mléko, 80 g tvaroh bez tuku/polotučný, 150 ml mléko nízkotučné/polotučné
- + **ovoce:** 100 g
- Večeře** **bílkoviny:** 150 g kuřecí maso (záměna masa možná stejně jako u snídaně), 150 g tvaroh bez tuku/polotučný, 100 g sýr tavený 26% t. v s., 55 g sýr Eidam 30% t. v s., 130 g Tofu, 110 g olomoucké tvarůžky, 75 g sýr Stříbrňák 30% t. v s., 130 g sýr Cottage, 60 g sýr Balkán, Mozzarella, 65 g sýr Žervé, 90g Lučina Linie, 90 g párek vepřový, drůbeží, 80 g salám šunkový, 70 g šunka, 2 vejce, 85 g zavináč, 110 g sardinky v tomatě, vlastní šťávě, 90 g tuňák ve vlastní šťávě

- + **zelenina:** 200 - 250 g
- + **sacharidy:** 40 g chléb tmavý (záměna pečiva stejná jako u snídaně)

Rámcový jídelníček 4 200kJ ke stažení [ZDE](#)

Rámcový jídelníček na 5 080 kJ (bílkoviny 75 g)

Snídaně **bílkoviny:** 50 g šunka, 70 g šunka kuřecí, 70 g salám šunkový, 50 g sýr 30% t. v s., 45 g sýr Hermelín, 120 g sýr Cottage, 60 g Lučina 70% t. v s., 150 g jogurt bílý (do 3 % tuku), 150 g jogurt ovocný, 130 g tvaroh bez tuku/polotučný, 1-2 vejce + bílky

- + **sacharidy, vláknina:** 60 g chléb černý, 40 g Knaeckebrot, 50 g dalamánek nebo tmavý rohlík, 50 g bílý toustový chléb, 35 g cornflakes, oves. vločky, ..

Přesnídávka 100 - 150 g ovoce (v závislosti na obsahu sacharidů), nebo 200 - 250 g zeleniny, méně tučný mléčný výrobek

Oběd váha masa je uvedena za syrova

bílkoviny: 150 g kuřecí nebo krůtí prsa, 100 g libového hovězího, vepřového nebo telecího masa, 200 g filé z tresky, 150 g kapr, losos, 130 g játra kuřecí, 2 vejce

- + **zelenina:** 200 - 250 g zelenina
- + **sacharidy:** 100 g těstovin, rýže nebo luštěnin (35 g váženo v syrovém stavu), 55 g chléb tmavý, houskový knedlík, 150 g brambory loupané, 150 g bramborová kaše, 120g bramborový knedlík

Svačina **bílkoviny:** 150 g jogurt bílý, 250 ml jogurtový nápoj, 200 ml acidofilní nebo kefirové mléko, 110 g tvaroh bez tuku/polotučný, 250 ml mléko polotučné/nízkotučné

- + **ovoce:** 100 g ovoce

Večeře **bílkoviny:** 150 g kuřecí maso (záměna masa stejná jako u oběda), 150 g nízkotučný tvaroh, 100 g sýr tavený 26% t. v s., 55 g sýr Eidam 30% t. v s., 130 g Tofu, 110 g olomoucké tvarůžky, 75 g sýr Stříbrňák 30% t. v s., 130 g sýr Cottage, 60 g sýr Balkán, Mozzarella, 65 g sýr Žervé, 90g Lučina Linie, 90 g párek vepřový, drůbeží, 80 g salám šunkový, 70 g šunka, 2 vejce, 85 g zavináč, 110 g sardinky v tomatě, vlastní šťávě, 90 g tuňák ve vlastní šťávě

- + **zelenina:** 200 - 250 g
- + **sacharidy:** 55 g chléb tmavý (záměna pečiva stejná jako u snídaně)

Rámcový jídelníček 5 080kJ ke stažení [ZDE](#)

Copyright © 2022

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