

Týdenní jídelníček pro hubnutí



Vždy platí, že pokud bude výdej energie vyšší než její příjem, tak bude docházet k hubnutí. Na začátku je proto třeba stanovit správný poměr příjmů/výdeje. Ideálně vám to sdělí po vyšetření a konzultaci lékař nebo výživový poradce, ale můžete to odhadnout i svépomocí na základě vašeho věku, výšky, váhy a pravidelných aktivit, které máte (tj. cvičení, sport, práce apod.). Většinou u žen se to pohybuje v rozmezí 1500 – 2500 kcal/den. Důležité pro správné hubnutí je také dodržování vyvážené skladby jídla (tj. správný poměr bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny ve stravě).

Níže uvádím vzorový vyvážený jídelníček pro ženu ve věku **30 let**, **168 cm** vysokou a **75 kg** vážící, která chce zhubnout **10 kg**. Na základě parametrů a požadovaných cílů stanovíme její denní příjem na **1800 kcal** s tím, že bude mít aktivní pohyb **5 – 6 týdně**.

Pondělí

Snídaně (479 kcal)

- Jablko (150g)
- Banán (110g)
- Selský jogurt bílý 3,5% tuku (100g)
- BeBe Dobré ráno celozrnné s medem a oříšky Opavia (50g)
- Voda (0,5l)

Dopolední svačina (339 kcal)

- Rajče (100g)
- Olej olivový extra panenský (10ml)
- Sůl, pepř, bazalka
- Jihočeský tvaroh polotučný Madeta (250g)
- Voda (0,5l)

Oběd (580 kcal)

- Vepřová panenka (dušená) (150g)
- Rýže Basmati (100g)
- Mrkev dušená (50g)
- Voda (0,5l)

Odpolední svačina (188 kcal)

- Jablko (150g)
- Banán (110g)
- Voda (0,5l)

Večeře (440 kcal)

- Rohlík celozrnný (50g)
- Šunka od kosti nejvyšší jakosti 96% masa (100g)
- Kefírové mléko Kunín (300ml)
- Voda (0,5l)

Celkem: 1826 kcal (z toho bílkoviny 109g, sacharidy 262g, tuky 59g, vláknina 28g) Doporučené aktivity během dne: **plavání v bazénu** (60 min.) + **domácí cvičení** (45 min.).

Úterý

Snídaně (324 kcal)

- Banán (110g)
- Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko (140g)
- Rohlík celozrnný
- Čaj zelený bez cukru (250ml)

Dopolední svačina (510 kcal)

- Jablko (150g)
- Mrkev čerstvá (100g)
- Kešu natural (30g)
- BeBe Dobré ráno celozrnné s medem a oříšky Opavia (50g)
- Voda (0,5l)

Oběd (417 kcal)

- Losos pečený s kůží (150g)
- Brambory vařené bez slupky (150g)
- Voda (0,5l)

Odpolední svačina (367 kcal)

- Jihočeský tvaroh polotučný Madeta (250g)
- Rajčata (100g)
- Paprika zelená (100g)
- Olej olivový extra panenský (30g)
- Voda (0,5l)

Večeře (323 kcal)

- Rohlík celozrnný (50g)
- Banán (110g)
- Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko (140g)
- Voda (0,5l)

Celkem: 1750 kcal (z toho bílkoviny 109g, sacharidy 225g, tuky 66g, vláknina 33g) Doporučené aktivity během dne: **procházka** (5-10 km) + **domácí cvičení** (45 min.).

Středa

Snídaně (752 kcal)

- Čaj zelený bez cukru (250ml)
- Ovesná kaše mléko. ovesné vločky. med (200g)

Dopolední svačina (155 kcal)

- Pomeranč (150g)
- Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko (140g)
- Voda (0,5l)

Oběd (526 kcal)

- Králík na česneku (150g)
- Bramborový knedlík domácí (150g)
- Špenát dušený (100g)
- Voda (0,5l)

Odpolední svačina (160 kcal)

- Banán (110g)
- Jablko (100g)
- Voda (0,5l)

Večeře (407 kcal)

- Cesar salát s kuřecím masem a krutony (210g)
- Olej olivový extra panenský (15ml)
- Voda (0,5l)

Celkem: 1799 kcal (z toho bílkoviny 104g, sacharidy 241g, tuky 58g, vláknina 36g) Doporučené aktivity během dne: **procházka** (5-10 km).

Čtvrtek

Snídaně (194 kcal)

- Rohlík celozrnný (50g)
- Eidam sýr 30 % tuku, plátkový (17g)
- Rajče keříkové (50g)
- Voda (0,5l)

Dopolední svačina (503 kcal)

- Jihočeský tvaroh polotučný Madeta (150g)
- Paprika zelená (70g)
- Olej olivový extra panenský (10ml)
- Kešu natural (30g)
- Voda (0,5l)

Oběd (409 kcal)

- Kuřecí prsní plátky ve vlastní šťávě (150g)
- Rýže bílá dlouhozrnná vařená (150g)
- Brokolice na páře (50g)
- Voda (0,5l)

Odpolední svačina (313 kcal)

- Rohlík celozrnný (50g)
- Šunka od kosti nejvyšší jakosti 96% masa (50g)
- Jablko (150g)
- Voda (0,5l)

Večeře (536 kcal)

- Rizoto s kuřecím masem a zeleninou (350g)
- Jablko (150g)
- Voda (0,5l)

Celkem: 1759 kcal (z toho bílkoviny 115g, sacharidy 238g, tuky 62g, vláknina 26g) Doporučené aktivity během dne: **plavání v bazénu** (60 min.) + **domácí cvičení** (45 min.).

Pátek

Snídaně (752 kcal)

- Čaj zelený bez cukru (250ml)
- Ovesná kaše mléko. ovesné vločky. med (200g)

Dopolední svačina (307 kcal)

- BeBe Dobré ráno celozrnné s medem a oříšky Opavia (50g)
- Aktivia bílá (120g)
- Voda (0,5l)

Oběd (417 kcal)

- Špagety s boloňskou omáčkou a sýrem (200g)
- Voda (0,5l)

Odpolední svačina (340 kcal)

- Kefírové mléko Kunín (300ml)
- Rohlík celozrnný (50g)
- Vejce na tvrdo (50g)
- Voda (0,5l)

Večeře (269 kcal)

- Jihočeský tvaroh polotučný Madeta (250g)
- Rajčata cherry (150g)
- Voda (0,5l)

Celkem: 1878 kcal (z toho bílkoviny 103g, sacharidy 272g, tuky 54g, vláknina 29g) Doporučené aktivity během dne: **procházka** (5-10 km) + **domácí cvičení** (45 min.).

Sobota

Snídaně (386 kcal)

- Volské oko – 2 vejce (100g)
- Chléb konzumní kmínový (50g)
- Černý čaj s medem a citronem (250ml)

Dopolední svačina (309 kcal)

- Jablko (150g)
- BeBe Dobré ráno celozrnné s medem a oříšky Opavia (50g)
- Voda (0,5l)

Oběd (592 kcal)

- Šunka vepřová vařená (150g)
- Čočka vařená (200g)
- Okurka kyselá (50g)
- Birell světlý nealkoholické pivo (0,5l)

Odpolední svačina (220 kcal)

- Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko (140g)
- Rohlík celozrnný (50g)
- Voda (0,5l)

Večeře (496 kcal)

- Cesar salát s kuřecím masem a krutony (210g)
- Pivo Pilsner Urquell (0,5l)

Celkem: 1803 kcal (z toho bílkoviny 101g, sacharidy 227g, tuky 60g, vláknina 23g) Doporučené aktivity během dne: **běh (možno i na rotopedu)** (45 min) + **plavání v bazénu** (60 min.).

Neděle

Snídaně (304 kcal)

- Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko (140g)
- BeBe Dobré ráno celozrnné s medem a oříšky Opavia (50g)
- Voda (0,5l)

Dopolední svačina (313 kcal)

- Jablko (150g)
- Banán (110g)
- Kefírové mléko Kunín (300ml)

Oběd (796 kcal)

- Kachní stehno pečené (150g)
- Zelí kysané dušené (100g)
- Knedlík houskový (100g)
- Birell světlý nealkoholické pivo (0,5l)

Odpolední svačina (193 kcal)

- Řecký jogurt borůvka 0% tuku Milko (140g)
- Pomeranč (150g)
- Voda (0,5l)

Večeře (404 kcal)

- Šunka kuřecí prsní (100g)
- Paprika zelená (100g)
- 2x rohlík celozrnný (100g)
- Voda (0,5l)

Celkem: 1803 kcal (z toho bílkoviny 101g, sacharidy 227g, tuky 60g, vláknina 23g) Doporučené aktivity během dne: **procházka** (5-10 km).

Tento jídelníček berte pouze jako inspiraci a subjektivní názor. Pro správné hubnutí doporučuji konzultaci s lékařem nebo odborníkem na výživu.

Zdroj: <https://www.kocman.info/blog/tydenni-jidelnicek-pro-hubnuti/>