

DIETA 2012

SESTAVTE SI ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK, KTERÝ VÁM BUDE CHUTNAT

KOLIK ENERGIE MAJÍ VAŠE OBLÍBENÉ POTRAVINY

Všechna jídla na následujících talířcích mají 400 kilojoulů. Tolik energie by při hubnutí měla mít například vaše svačina. Oběd se skládá ze čtyř takových talířků a měl by obsahovat bílkoviny, což je maso nebo luštěniny, sacharidy ve formě přílohy a zeleni-

nu. Podle toho, jak energeticky vydatná je konkrétní potravina, se odvíjí to, v jakém množství si oblíbené jídlo můžete dopřát. To znamená, že zatímco banánu si k svačině dáte deset deka, zelené okurky byste mohli mít přes půl kila.

MASO:



filé z tresky 130 g



kuřecí prsa 100 g



kuřecí šunka 100 g



tuňák ve vl. šťávě 90 g



pstruh 80 g



kapr 80 g



kachní prsa 70 g



krůta 70 g



kuřecí játra 70 g



telecí maso 70 g



králíčí maso 60 g



vepřová šunka 60 g



vepřové libové 50 g



hovězí zadní 50 g



mleté maso 30 g



párky 35 g

PŘÍLOHY:



vařené brambory 130 g



vařená rýže 80 g



těstoviny 70 g



bramborový knedlík 55 g



houkový knedlík 40 g



bramborový salát 35 g



smažené hranolky 35 g



smažené krokety 35 g

PEČIVO A SLADKOSTI:



bílý rohlík 40 g



tmavý rohlík 40 g



chléb 40 g



toastový chléb 40 g



křehký chléb 30 g



müsli 25 g



croissant 25 g



bábovka 25 g

OVOCE A ZELENINA:



jablko 150 g



hruška 140 g



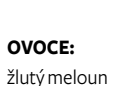
pomeranč 200 g



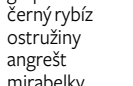
mandarinka 200 g



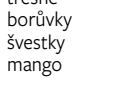
hroznové víno 140 g



meloun 360 g



meloun 360 g



jahody 220 g



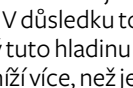
avokádo 40 g



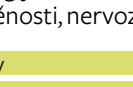
broskev 180 g



hlávkový salát 530 g



okurka 570 g



květák 330 g



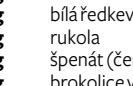
kedlubna 310 g



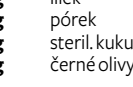
kedlubna 310 g



ledový salát 750 g



čínské zelí 670 g



kysané zelí 500 g



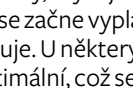
steril. okurky 450 g



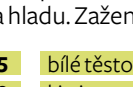
bílá ředkev 440 g



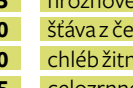
rukola 400 g



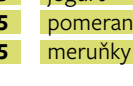
špenát (čerstvý) 290 g



brokolice vařená 290 g



cibule 290 g



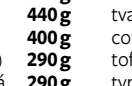
mrkev 210 g



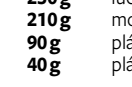
lilek 250 g



pórek 210 g



steril. kukuřice 90 g



černé olivy 40 g



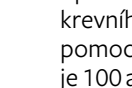
mléčné výrobky 300 g



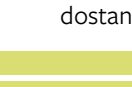
jogurt Activia lehká a fit 180 g



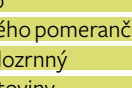
šmakoun 180 g



tvářoh Ovofit 140 g



tvářoh bez tuku 130 g



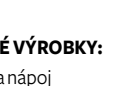
cottage 20 % 90 g



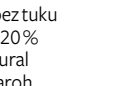
tofu natural 85 g



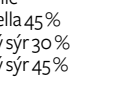
tvrdý tvaroh 75 g



zakysaná smetana light 75 g



olomoucké tvarůžky 70 g



lučina linie 70 g



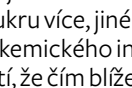
mozzarella 45 % 40 g



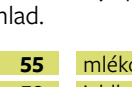
plátkový sýr 30 % 35 g



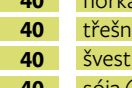
plátkový sýr 45 % 30 g



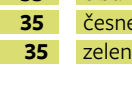
mléko (polotučné) 30



jablko 30



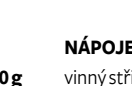
čočka 30



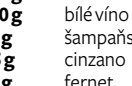
hořká čokoláda 22



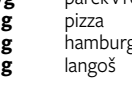
třešně 22



švestka, grapefruit 22



sója (vařená) 20



meruňky čerstvé 20



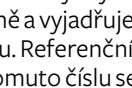
cibule 10



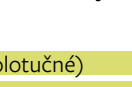
česnek 10



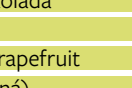
zelenina kořenová, saláty, houby 10



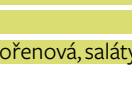
vinný střík 4,8 dl



světlé pivo 10° 3,1 dl



Coca-Cola 2,2 dl



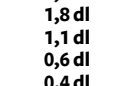
fanta 2,2 dl



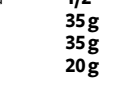
bílý víno 1,8 dl



šampaňské 1,1 dl



cinzano 0,6 dl



fernet 0,4 dl



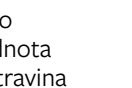
RYCHLÉ OBČERSTVENÍ:



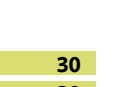
párek v rohlíku 1/2



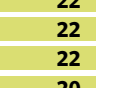
pizza 35 g



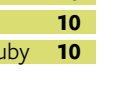
hamburger 35 g



langoš 20 g



cuketa 500 g



ředkvičky 500 g



rajče 400 g



květák 330 g



kedlubna 310 g



okurka 570 g



hlávkový salát 530 g



avokádo 40 g



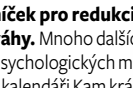
broskev 180 g



meloun 360 g



jahody 220 g



mandarinka 200 g



pomeranč 200 g



hruška 140 g

PROČ JE DOBRÉ ZNÁT GLYKEMICKÝ INDEX

Potraviny, které obsahují sacharidy, zvyšují hladinu cukru v krvi. V důsledku toho se začne vyplavovat inzulín, který tuto hladinu snižuje. U některých jedinců ji však snižuje více, než je optimální, což se projeví tzv. hypoglykemií – stavem doprovázeným pocitem podrážděnosti, nervozity a hladu. Zažene je

opět sladké jídlo. Některé sacharidy zvyšují hladinu krevního cukru více, jiné méně a vyjadřuje se to pomocí glykemického indexu. Referenční hodnota je 100 a platí, že čím blíže k tomuto číslu se potravina blíží, tím je nevhodnější pro hubnutí. Rychleji totiž dostanete hlad.

smažené hranolky	95	bílé těstoviny	55	mléko (polotučné)	30
bramborová kaše	90	kiwi	50	jablko	30
med	90	mléčná čokoláda	41	čočka	30
meloun vodní	75	hroznové víno	40	hořká čokoláda	22
cukr (sacharóza)	70	šťáva z čerstvého pomeranče	40	třešně	22
Coca-Cola	70	chléb žitný celozrnný	40	švestka, grapefruit	22
celozrnný chléb	65	celozrnné těstoviny	40	sója (vařená)	20
brambory vařené ve slupce	65	mrkev	35	meruňky čerstvé	20
banán	65	jogurt	35	cibule	10
pomerančový džus	65	pomeranč	35	česnek	10
sušenky	55	meruňky sušené	35	zelenina kořenová, saláty, houby	10



Náš plakát vám dává návod, jak si sestavit chutný jídelníček pro redukci a udržení váhy. Mnoho dalších rad včetně psychologických můžete získat v kalendáři Kam kráčíš, který vydala společnost STOB (stop obezita). Objednat si jej můžete na www.stob.cz za 199 Kč.

MŮJ PLÁN



JAK SI SESTAVIT PLÁN HUBNUTÍ?

Bez plánu se neobejdete. Když si budete své cíle a úspěchy zapisovat, půjde vám to lépe a budete více motivovaní. Váš hubnoucí plán by se měl skládat ze dvou částí – stravovací a cvičební. Nedávejte si nereálné cíle, lepší je už zpočátku slevit, aby vás případné zklamání úplně neodradilo. Plánujte na osm týdnů dopředu, protože více to nemá smysl. Až po půlroce si dávejte dlouhodobější cíle.

VÁŠ PLÁN STRAVOVÁNÍ

Sem si můžete zapisovat, kolikrát denně budete jíst, kolik toho během dne vypijete a jakým nezdravým jídlům se budete vyhýbat.

VÁŠ PLÁN CVIČENÍ

Naplánujte si, jak často se během týdne chcete hýbat, jakým sportům se budete věnovat, ale třeba i to, kolik času věnujete odpočinku.

1. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

Koupit časopis OnaDnes se seriálem o hubnutí

☒

☐

Vyhodit zbytky tučného svátečního jídla

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

Prozkoumat možnosti cvičení v okolí

☐

☐

☐

☐

2. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

Začít pravidelně snídat

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

Určit, jak často budu sportovat

☐

☐

☐

☐

3. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

Hlídat si pitný režim

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

☐

☐

☐

☐

4. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

Odměnit se masáží za čtyři týdny pohybu

☐

☐

☐

☐

5. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

Uvařit dobré dietní jídlo pro celou rodinu

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

☐

☐

☐

☐

6. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

☐

☐

Výlet!!!

☐

☐

7. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

☐

☐

☐

☐

8. TÝDEN:

PLÁN STRAVOVÁNÍ:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLÁN CVIČENÍ:

Odměnit se nákupem (menšího) oblečení

☐

☐

☐

☐

KOLIK ENERGIE SPÁLÍTE ZA HODINU

BĚŽNÝ POHYB

Spánek	zhruba 300 kJ
Telefonování, čtení, sezení u televize	360–480 kJ
Lehká kancelářská práce	360–480 kJ
Hra na hudební nástroj	630–840 kJ
Společenský tanec (pomalý)	750–1 000 kJ
Chůze po rovině (4 km/h)	860–1 150 kJ
Sex	1 500–1 900 kJ
Chůze v terénu	1 510–2 010 kJ

POHYB V DOMÁCNOSTI

Běžný úklid (luxování, žehlení, vytírání)	630–840 kJ
Péče o dítě (zvedání, oblékání, koupání)	750–1 000 kJ
Klepání koberců a mytí oken	1 000–1 340 kJ
Údržba bytu (malování, opravy)	1 110–1 480 kJ
Mytí auta	1 110–1 480 kJ
Drhnutí podlahy, odklízení sněhu	1 360–1 820 kJ
Stěhování nábytku	1 510–2 010 kJ

POHYB NA ZAHRADĚ

Zalévání	430–570 kJ
Hrabání trávy	1 080–1 440 kJ
Sekání trávy sekačkou	1 110–1 480 kJ
Ruční sekání trávy	1 360–1 820 kJ

POHYB PŘI SPORTU

Jóga	610–810 kJ
Volejbal	750–1 000 kJ
Jízda na rotopedu	750–1 000 kJ
Plavání	1 360–1 820 kJ
Jízda na kole	1 510–2 010 kJ
Jízda na běžkách	1 620–2 160 kJ
Bruslení	1 760–2 050 kJ
Kruhový trénink v posilovně	1 760–2 350 kJ
Veslování	1 900–2 500 kJ
Aerobic	2 010–2 680 kJ
Běh (9 km/h)	2 010–2 680 kJ

CO O VÁS ŘEKNE BMI

Index tělesné hmotnosti je číslo, které se používá jako měřítko obezity. Vypočítá se vzorcem:

$$\frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$$

Výsledný údaj však berte s rezervou, protože nebere v úvahu vaši tělesnou konstrukci, pohlaví ani obsah tuku v těle.

méně než 18,5 – podváha	30–34,9 – mírná obezita
18,5–24,9 – normální stav	35–39,9 – střední obezita
25–29,9 – nadváha	40 a více – závažná obezita

Obezita je nemoc a bývá příčinou dalších vážných chorob. Pokud je vaše BMI vyšší než sedmadvacet, hrozí u vás třikrát vyšší riziko cukrovky, vysokého tlaku, nemoci srdce a mozkové mrtvice.