

NÁKUPNÝ ZOZNAM

*...najvhodnejšie alternatívy potravín
pre ešte ľahšie chudnutie.*



VYSVETLENIE

Cieľom tohto nákupného zoznamu je poskytnúť ešte väčšiu slobodu ľuďom, ktorí sa rozhodli urobiť niečo pre svoje zdravie, pre svoje telo, pre svoj život.

V jedálničkoch sú uvádzané všeobecné najpoužívanejšie potraviny, ktorých plnohodnotné alternatívy vieme získať aj z iných, z ktorých ste mali doteraz možno strach.

Prešli sme za vás obchodné reťazce: Tesco, Kaufland, Lidl, Billa, Coop Jednota a zozbierali všetky najvhodnejšie alternatívy pečív a mliečnych výrobkov.

K ostatným potravinám z jedálnička získate v tomto nákupnom zozname jednoduché a prehľadné inštrukcie.

Držíme palce a tešíme sa na vaše výsledky!

MÄSO / MÄSOVÉ VÝROBKY

Šunka

Fotiť a obmedzovať výber šunky by bolo naozaj šialené. Nakoľko sa aj tieto produkty neustále ich výrobcami menia, ujasníme si zásady, ktoré je dôležité dodržiavať pri kúpe šunky.

V prvom rade sa nepozerať na obal ako taký, ktorý sľubuje xy% mäsa, vyšší podiel bielkovín, fit zloženie a rôzne marketingové označenia.

Každú šunku otočte a prečítajte si jej skutočné nutričné hodnoty.

V jedálničku označenie "Šunka 90+%" znamená, že táto šunka má na 100g podiel bielkovín medzi 15-20g a podiel tuku medzi 1-4g.

Pokiaľ spĺňa tieto parametre, chutí vám a ste v pohode s jej ostatným zložením, kúpte si ju.

Príklad →

Výživové údaje	ve 100 g
Energetická hodnota	386 kJ/ 91 kcal
Tuky	1,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,4 g
Sacharidy	0,5 g
z toho cukry	0,4 g
Bielkoviny	19,3 g
Sól	2,00 g

Schwarzwaldská šunka

Názov schwarzwaldská nie je preto, že by bola niečím špeciálna pre vaše chudnutie.

Môže to byť aj bežné (drahšie) Prosciutto Crudo.

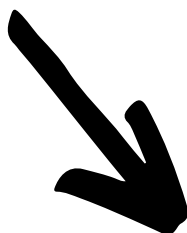
Tu znova platia prioritne nutričné zásady.

100g "Schwarzwaldskej" šunky musí mať:

Bielkoviny medzi 23-28g

Tuky medzi 12-16g

Príklad



Průměrné výživové hodnoty v 100 g / Átlagos tápérték 100 g termékben	
Energetická hodnota / Energia	1014 kJ 243 kcal
Tuky celkem / Zsír	15 g
z toho nasycené mastné kyseliny /amelyből telített zsírsavak	6,4 g
Sacharidy / Szénhidrát	1,0 g
z toho cukr / amelyből cukrok	0,2 g
Bílkoviny / Fehérje	26 g
Sůl / Só	5,5 g

Mäso všeobecne

Áno, v jedálničku je to absolútne konkrétne.

Napríklad:

110g bravčové karé / 150g bravčová panenka / 140g divina
/ 130g kuracie prsia...

Z dlhodobého hľadiska to však môžeme poňať nasledovne:

Každé mäso počítame za 100g surového stavu ako priemer
24g bielkovín.

Pretože realita je taká, že sa hodnota bielkovín pohybuje v
rozmedzí od 20g do 30g bielkovín na 100g surového mäsa.

Keď všetky ostatné súčasti jedálnička budú dodržané na
100%, tak rozdielu 5-10g bielkovín z mäsa sa skutočne
nemusíte absolútne obávať a môžete svoj príjem mäsa
spriemerovať.

Pri predpísaných 130g kuracích prs odrezat' zo 140g
steaku tých 10g navyše a hodiť do koša je naozaj
šialenstvo.

A hlavne naozaj zbytočné.

PROTEÍNOVÉ VÝROBKY

Proteín ako taký

Výrobca: vyberajte a nakupujte od výrobcov, ktorí sa skutočne zameriavajú na športovú výživu a nie na pyramidový obchodný systém. To znamená, že značky ako Herbalife, Valentus a podobne obchádzajte obrovským oblúkom so svätenou vodou v rukách.

Odporúčani výrobcovia proteínov:

Prom-IN, BioTech, Scitec Nutrition, Amix, Nutrend, Weider...

Preferujeme srvátkové proteíny s tráviacimi enzýmami.

Proteínové tyčinky a jogurty

Tu treba dávať veľký, ale naozaj veľký pozor.

Totíž to, že tento výrobok má zvýšený podiel bielkovín neznamena, že má znížený podiel cukru (väčšinou nemá).

A teda v konečnom dôsledku skonzumujete ešte viac kalórií.

Tieto výrobky zaraďujeme vtedy, keď už naozaj nemáme na výber a potrebujeme do seba dostať jedlo, no nemáme nič pripravené.

Zásadne nakupujte iba tie produkty, ktoré majú označenie:

"Bez pridaného cukru / No added sugar"

A zároveň ich zdroj bielkoviny je z mliečneho (ideálne srvátkového) pôvodu.

Ak v zložení nájdete ako zdroj sójovú bielkovinu, vráťte tento výrobok naspäť do poličky, odkiaľ ste ho zobrali.

Proteínové pečivo, cestoviny a ďalšie...

To, že má niečo znížený podiel sacharidov a zvýšený podiel bielkovín nutne neznamena, že je to pre nás dobré.

Pečivo má byť prioritne zdrojom sacharidov a tukov (celozrnné).

Cestoviny majú byť prioritne zdrojom sacharidov.

Nepchajme zase bielkovinové výrobky všade, lebo sa ľahko dostanete do nutričnej nevyváženosti a to vám v konečnom dôsledku urobí viac škody ako dobroty...

A zároveň sú tieto výrobky zbytočne, ale naozaj že úplne zbytočne drahé.

PEČIVO

Čo myslíme pod pojmom "celozrnné pečivo"?

V prvom rade sa pozeráme na zloženie.

Grahamový rožok určite nie je celozrnným pečivom.

Zapamätajte si, že pečivo, ktoré je naozaj celozrnné, je tak aj označené.

Celozrnný výrobok je prémiový výrobok a preto sa výrobca pochváli tým, že toto je celozrnné.

V druhom rade sa pozerajte na nutričné zloženie.

Pod pojmom "celozrnné pečivo" v jedálničkoch myslíme pečivo, ktorého 100g obsahuje medzi 50-55g sacharidov.

Áno, v prípade nutnosti (a špeciálnej príležitosti) to pri splnení množstva sacharidov môže byť úplne v pohode aj biele pečivo. Nič sa nestane.

Čo myslíme pod pojmom "slatinský chlieb"?

Jeho celá podstata je tá, že na 100g hmotnosti obsahuje len 30-35g sacharidov a teda k naplneniu nutričnej potreby ho môžete zjesť väčšie množstvo.

Ktorý Slatinský chlieb myslíme?

Tento



Ako už bolo spomenuté, jeho podstata v jedálničkoch je nižšia nutričná hodnota sacharidov a teda možnosť zjesť viac jedla, prípadne sa viac pohrať s kombinátorikou.

Samozrejme, viac pečív spĺňa tieto špecifiká... A teda sme si pre vás pripravili rozsiahly zoznam,

v ktorom si môžete pozrieť chlebičky, ktoré spĺňajú tieto nutričné špecifiká.

Áno, môžete ich kupovať ako plnohodnotnú alternatívu Slatinského chlebu.

Zaujímavé je, že každé z daných pečív sme vyskúšali a obľúbili si rôzne, pretože chute boli veľmi rozmanité.

Plnohodnotné alternatívy Slatinského chlebu:



Wertes nutricionais médias /
Spazetnae cvoičnosta

Energy/Energija	4750 J
Carbohydrate /	80.0 g
Protein /	10.0 g
Fiber /	10.0 g
Sodium /	1.0 g
Iron /	0.5 g
Calcium /	0.5 g
Phosphorus /	0.5 g
Magnesium /	0.5 g
Zinc /	0.5 g
Copper /	0.5 g
Selenium /	0.5 g
Cholesterol /	0.5 g
Saturated Fat /	0.5 g
Trans Fat /	0.5 g
Total Fat /	0.5 g
Net Weight /	250 g



MLIEČNE VÝROBKY

Všetky mliečne výrobky kupujeme zásadne neochutené v základnej (bielej) verzii.

Grécky jogurt

100g nízkotučného gréckeho jogurtu musí obsahovať 10+g bielkovín a do 2g tuku.

Skyr

100g skyru musí obsahovať 12g bielkovín a do 1g tuku. Jeho plnohodnotnou alternatívou je nízkotučný tvaroh.

Tvaroh

Je úplne jedno, či je roztierateľný alebo hrudkovitý.

Nízkotučný = Odtučnený

Plnotučný = Tučný

Hermelín = Encián = Camembert

Sú to nutrične totožné výrobky.

Plnohodnotné alternatívy jogurtu:

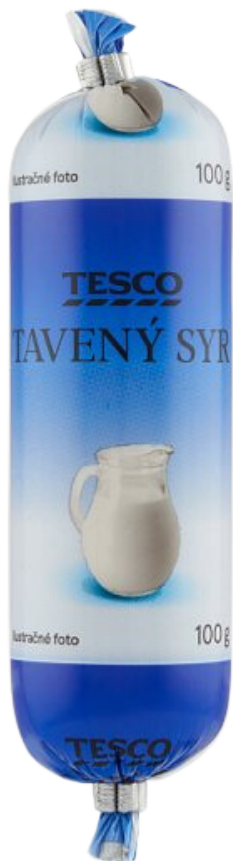
Biela neochutená Activia



Plnohodnotné alternatívy nátierky Lučina:



Plnohodnotné alternatívy syru Karička:





ZÁVER

Tento nákupný zoznam vám má uľahčiť nakupovanie a zároveň spríjemniť cestu za vysnívaným telom.

Vaša chladnička takto môže byť pestrejšia a oveľa jednoduchšie sa do vášho organizovaného - zdravého stravovania zapojí skutočne celá rodina.

Keď know-how získané v tomto nákupnom zozname dlhodobo aplikujete do svojho života, garantovane vám táto zmena doručí požadované výsledky.

Nikdy nezabudnite na to, že organizované stravovanie nie je celibát ale cesta slobody, ktorá má systém a na základe toho dáte do vášho obľúbeného jedla organizáciu, čo vám dovoľuje jesť naozaj, čo chcete, no vďaka tomu si časom:

- budete môcť obliecť oblečenie, ktoré sa teraz hanbíte na seba dať a nebodaj ísť medzi ľuďmi.
- budete si užívať pohľad do zrkadla a tá nesmelá fotka "pred" sa stane zdrojom hrdosti a pýchy, čo ste dokázali

A áno, celé je to skladačka, do ktorej zapadá aj tento nákupný zoznam, vďaka ktorému sa vám bude ľahšie a zároveň efektívnejšie jedálničkovať.

Spolu Sme Silnejší