

# ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ ZDRAVEJ VÝŽIVY

*pri používaní jedálnečka na mieru*

## 1. Čítanie jedálnečka

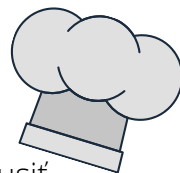
- 1.1** Symbol "/" znamená "alebo".
- 1.2** Symbol "," znamená "plus".
- 1.3** Množstvo potravín je uvedené vždy za surového stavu.
- 1.4** Presnosť váženia predstavuje  $\pm 10\text{g}$ .
- 1.5** Voľba kombinácií počas dňa je ľubovoľná. Napríklad, ak na raňajky zvolíte možnosť "a", v ďalšom jedle nemusíte pokračovať možnosťou "a". Rovnako ľubovoľne sa kombinujú prílohy. Napríklad, ak na obed použijete mäsovú možnosť "a", ako prílohu nemusíte použiť prílohu "a".
- 1.6** Na ľavej strane jedálnečka sú vypísané makronutrienty jednotlivých jedál. Slúžia pre tých, ktorí sa chcú učiť tvoriť vlastné kombinácie pomocou nutričných tabuliek.
- 1.7** Kombinácie príloh alebo iných súčastí jedálnečka na % sa robia nasledovne: Ak máte napríklad ako prílohu 330g ovocie / 70g ovsené vločky a chcete ich skombinovať, predstavte si, že 330g ovocie predstavuje "1,0". Takisto aj 70g ovsené vločky predstavujú "1,0". Tak si vypočítajte ovocie napríklad spôsobom  $330 \cdot 0,7 = 231$ . To znamená, že 70% predpísanej prílohy ovocia predstavuje 231g (môžete samozrejme zaokrúhliť na 230g). Do "1,0" Vám však zostáva ešte 0,3 a preto si 70g ovsených vločiek vynásobíme  $\cdot 0,3$ .



Výsledok je nasledovný: 230g ovocie + 20g ovsené vločky (zaokrúhlene) = moja potrebná príloha.

- 1.8** Smoothie je alternatíva jedla ak Vám nechutí jesť, nemáte čas alebo jednoducho máte chuť na sladký nápoj.
- 1.9** Možnosti s označením "(m)" znamenajú, že daná potravina neobsahuje toľko tuku, koľko potrebujete v danej porcii. Preto sa tento tuk dopĺňa externe podľa možností "(m)" uvedených v jedálničku.

## 2. Príprava jedál



- 2.1** Spôsob tepelnej úpravy je na Vás. Môžete variť, dusiť, piecť, grilovať...
- 2.2** Do jedál nepridávajte kalórie (napríklad vyprážením).
- 2.3** Koreniny nie sú obmedzené. Odporúčame však čerstvo mleté a bylinkové.
- 2.4** Ideálny denný príjem zeleniny ako zdroja vitamínov, minerálov a vlákniny predstavuje 300 - 700g (ideálne aspoň 25% zelená listová zelenina).  
Zelenina však nie je povinná. Pri jej absencii v jedálničku doporučujeme zakúpiť výživový doplnok Psyllium (v akejkoľvek lekární) na doplnenie potrebnej vlákniny a multivitamín / multiminerál na doplnenie dôležitých mikronutrientov. Huby počítame medzi zeleninu.
- 2.5** Polievky počítame do denného pitného režimu, Nenahrádzame nimi jedlo. Pridávame napríklad k obedu. Kalorický príjem nenaruší vývar alebo zeleninová polievka. Môžete si však vytvoriť polievkovú obedovú možnosť. Napríklad v jedálničku uvedené množstvo hovädzieho mäsa + zemiaky ako príloha.



Zahustenie (múka, slíže, zemiaky...) v prípade nevyužitia prílohy z jedálnečky vynechať.

- 2.6** Inšpirácie na recepty sú na blogu na webovej stránke [www.spolusmesilnejsi.sk](http://www.spolusmesilnejsi.sk) v sekcií "Zdravé články - Zdravé FIT recepty". Recepty môžete vyhľadať aj použitím vyhľadávania na stránke (lupa v pravom hornom rohu), kde do políčka "Sem napíšte, čo hľadáte..." napíšete potravinu, na ktorú hľadáte recept (napr.: krupica).

### 3. Pitný režim

- 3.1** Denný príjem tekutín sa počíta vzorcom:

$TH \times 30 = ?$  ml (minimálny denný príjem tekutín)

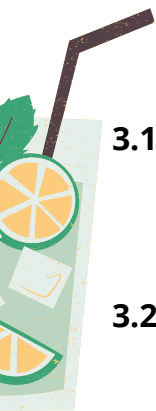
$TH \times 35 = ?$  ml (ideálny/maximálny príjem tekutín)

\*TH=telesná hmotnosť

- 3.2** Do príjmu tekutín počítame všetko tekuté (voda, minerálna voda, nápoje bez cukru, káva, čaj, polievka, smoothie).
- 3.3** Pre splnenie optimálneho pitného režimu odporúčame začať pohárom vody hneď po zobudení a pohár vody pred / po každom jedle.

### 4. Proteínový nápoj

- 4.1** Proteín je bežnou potravinou, ktorá slúži na doplnenie bielkovín do jogurtov a sladkých možností v jedálničke. Je tiež hlavným zdrojom bielkoviny v možnostiach smoothie.
- 4.2** Odporúčame siahnuť po srvátkovom proteíne od výrobcov doplnkov výživy pre športovcov.



Sú to spoločnosti ako napríklad: BioTech, Nutrend, Weider, Extrifit, Koliba, Prom-IN, Scitec Nutrition...

- 4.3** Jednoznačne neodporúčame používať proteíny z multilevel marketingových spoločností ako sú napríklad: Herbalife, Avon, Oriflame, LR, Lifetakt a podobné...

## 5. Najčastejšie otázky



- 5.1** Môžem si dať napríklad ovocie mimo jedálnečka? Nie.  
Vysvetlenie: Jednotlivé kombinácie makronutrientov v jedálnečku majú svoju logiku a ich narušenie priamo ovplyvní to, ako bude metabolizmus reagovať.
- 5.2** Môžem si zjesť časť raňajok a zvyšnú časť na desiatu? Nie.  
Vysvetlenie: V tejto časti platí to isté vysvetlenie, ktoré je uvedené v 5.1.
- 5.3** Je v poriadku vynechať niektoré jedlá? Nie.



- Vysvetlenie: Nutričný príjem je nastavený na kalorický deficit. Zvýšením tohto deficitu riskujeme uprednostnenie spaľovania svalovej hmoty pred tukovými zásobami. Zároveň sa môžeme dostať do stavu podvýživy a z dlhodobého hľadiska trpieť nedostatkom niektorých vitamínov a minerálov.
- 5.4** Môžem alkohol? Nie.  
Vysvetlenie: Alkohol nenaruší len kalorický príjem ale zároveň spomalí metabolické procesy až na niekoľko dní a ovplyvní hormonálnu tvorbu.

### 5.5 Môžem kávu? Áno.



Vysvetlenie: Čiernu kávu môžete kedykoľvek. Kávu s mliekom (netreba počítať kalórie), prípadne cukrom (neodporúčame, keď osladiť, radšej sladidlom alebo medom), je potrebné prijať v období, keď sa prijímajú kalórie. Napríklad tesne pred raňajkami alebo tesne po raňajkách.

### 5.6 Aké sú potrebné časové rozostupy medzi jedlami?

3 jedlá za deň: Metóda stravovania 3 jedál za deň (prerušovaný pôst). Ten treba dodržiavať v rovnakých časoch hladovky/času jedenia.

Možnosti rozdelenia:

- 16 hodín hladovka / 8 hodín jedenie (najjednoduchší)
- 18 hodín hladovka / 6 hodín jedenie (optimálny)
- 20 hodín hladovka / 4 hodiny jedenie (najťažší)

V časoch jedenia je potrebné skonzumovať tri nastavené jedlá v danom množstve. Prvé a posledné jedlo je vždy v pevnú hodinu a stredné jedlo (obed) je medzi týmito dvoma - kedykoľvek. Je dôležité dodržiavať čas hladovky.

4 / 5 jedál za deň: rozdiel medzi jedlami 2-4 hodiny.

### 5.7 Kedy môžem posledné jedlo? 2 hodiny pred spaním.

### 5.8 Koľko môžem mliečnych výrobkov denne? Ideálne max 2.

### 5.9 Môžem piť smoothie celý deň? Neodporúčame.

Vysvetlenie: Každé rozmixované jedlo je svojim spôsobom predtrávené. Smoothie odporúčame 1, maximálne 2x za deň.