

Konečně pravidelně.

Jídelníček po porcích, postavený na tvůj režim — jednoduchý na přípravu a bez odbývání se.

78 kg

VÁHA TEĎ

168 cm

VÝŠKA

38 let

VĚK

≈1700 kcal

DENNĚ

Jak to funguje — skládačka na porce

1

Každé jídlo má rozpis

Např. „2 porce bílkovin + 3 porce sacharidů + 1 porce tuků + zelenina“.

2

Vyberete z tabulky

Na další straně je, kolik gramů čeho = 1 porce. Vyberte, na co máte chuť.

3

Sedí to na čísla

Ať poskládáte cokoliv, denní součet bílkovin, sacharidů a tuků sedí. Žádné počítání.

Váš cíl

- Zhubnout 8 kg i víc — zdravým tempem, ať se to nevrátí
- Přestat se jídlem odbývat — pravidelnost je tady půlka výsledku
- Jíst tak, aby to šlo zvládnout i v práci a u rodiny
- Jídlo bez složitého vaření a bez hlídání každého sousta

Jak budeme měřit pokrok

- Váha 1× za 14 dní, ráno nalačno po probuzení
- Obvod pasu páskem v úrovni pupíku
- Jak vám sedí oblečení — často ukáže víc než váha
- Žádné focení netřeba — stačí čísla a vlastní pocit

Tohle není dieta na čtyři týdny, ale nový normál. Žádné hladovění ani zakázaná jídla: jasný systém porcí, se kterým se konečně přestanete odbývat. Prvních pár kilo přijde samo od pravidelnosti.

Vyberte si, na co máte chuť

Vyberte z každého sloupce. 1 porce = uvedené množství. Klidně víc surovin v jednom jídle.

Bílkoviny

1 porce ≈ 20 g B

Kuřecí / krůtí prsa	100 g syrové
Libové vepřové (kýta)	100 g syrové
Vejce	3 ks
Tvaroh polotučný	130 g
Skyr	180 g

... a další v plné verzi

Sacharidy

1 porce ≈ 30 g S

Rýže	40 g syrová
Těstoviny	40 g syrové
Brambory	180 g vařené
Celozrnné / kváskové pečivo	60 g
Ovesné vločky	45 g

... a další v plné verzi

Tuky

1 porce ≈ 11 g T

Olivový olej	1 lžíce (10 g)
Ořechy (vlašské, mandle)	15 g

... a další v plné verzi

✓ **Zelenina je zdarma** — ke každému hlavnímu jídlu, kolik chcete. Čím pestřejší, tím líp.

Tučnější bílkoviny (vejce, mozzarella) už nesou tuk — když je dáte, uberte jednu porci tuků jinde v ten den. Vážení: maso, rýži i těstoviny vážíte syrové, brambory a pečivo tak, jak je sníte.

Nechutná vám to holé? lžička medu, marmelády nebo trochu sladidla do tvarohu či skyru je v pořádku. Stejně tak kečup nebo hořčice k masu — hlavně ať vám to chutná a vydržíte u toho.

V plné verzi má tabulka výrazně víc řádků a je poskládaná z jídel, která reálně jíte vy.

Rozjezd — 3 jídla

Nejdřív pravidelnost a bílkovina do každého jídla. Časy sedí na váš den.

Jak číst: B = bílkovina · S = sacharid · T = tuk. Číslo před písmenem = kolik porcí.
1 porce = jeden řádek z tabulky na str. 2. „+ zelenina“ = kolik chcete · „~“ = přibližný čas.
Příklad: 2 B · 1 S · 2 T = 200 g kuřecího + 60 g pečiva + 2 lžíce oleje.

~7:30 Snídaně

2 B · 2 S · 1 T

Tip: Tvaroh (260 g) se skořicí, k tomu 45 g ovesných vloček, 150 g ovoce a lžíce mandlí (15 g). Klidně připravte večer předem.

~12:30 Oběd

2 B · 2,5 S · 2 T + zelenina

Tip: Kuřecí nebo krůtí prsa (200 g) s rýží (100 g v syrovém stavu) a velkým zeleninovým salátem, 2 lžíce olivového oleje.

~17:45 Večeře

2 B · 2 S · 1,5 T + zelenina

Tip: Krůtí maso (200 g) s vařenými brambory (360 g) a dušenou zeleninou, 1,5 lžíce olivového oleje.

DEN DOHROMADY

≈1700 kcal**120 B / 195 S / 50 T**

Tip týdne:

První týden nejde o dokonalost. Jde o to najíst se třikrát denně a přestat se odbývat — zbytek doladíme, až si tělo zvykne.

Takhle vypadá jeden ze čtyř týdnů. Každý další přidává jedno jídlo nebo víc bílkoviny — postupně, ne skokem.

Jeden nákup, klid na celý týden

Vytiskněte, vezměte do obchodu, odškrtněte. Co máte doma, přeskočte.

Maso

- | | |
|---|----------|
| ☐ Kuřecí / krůtí prsa | 1–1,2 kg |
| ☐ Libové vepřové | 0,3 kg |
| ☐ Kvalitní šunka 90 %+ | 0,3 kg |

Příloha a pečivo

- | | |
|--|-------------|
| ☐ Brambory | 2 kg |
| ☐ Rýže | 0,5 kg |
| ☐ Těstoviny | 0,5 kg |
| ☐ Ovesné vločky | 0,5 kg |
| ☐ Celozrnné / kváskové pečivo | dle potřeby |

Zdravé tuky

- | | |
|--|-------|
| ☐ Olivový olej extra virgin | 1 ks |
| ☐ Ořechy (vlašské, mandle) | 200 g |
| ☐ Arašídové máslo 100 % | 1 ks |

Mléčné a vejce

- | | |
|---|----------|
| ☐ Vejce | 15–20 ks |
| ☐ Tvaroh odtučněný | 6–8 ks |
| ☐ Cottage | 4 ks |
| ☐ Skyr / bílý jogurt | 6–8 ks |

Ovoce a zelenina

- | | |
|--|--------------------|
| ☐ Rajče, okurka, paprika | dle chuti (zdarma) |
| ☐ Ovoce (jablka, sezónní) | 1–1,5 kg |
| ☐ Mražená zelenina | 1 bal. |
| ☐ Avokádo | 2–3 ks |

✓ **Množství je na týden** — zeleninu berte s rezervou, ta se nepočítá.

Co je v plné verzi navíc

- Všechny čtyři týdny s postupnou progresí
- Zásobník teplých jídel s přesnými gramážemi
- Zásobník studených jídel a rychlovek
- Doplnky stravy — co má smysl a kdy je brát
- Kompletní tabulka porcí podle toho, co jíte vy
- Cíl a měření pokroku na vaše čísla