

Stravovací plán

pro podporu zdraví



Praktický manuál zdravé výživy

Autor: Tomáš Branšovský, DiS.

Základní údaje

Jméno a příjmení:	Martin Novák
Datum narození:	01.01.2000
Výška:	180 cm
Váha:	85 kg
BMR:	1985 kcal
PAL:	1,2
Ideální energetický příjem:	2344 kcal
Zdravotní komplikace:	Nadváha, problémy s trávením, častá únava
Cíle:	Zlepšení stravovacích návyků. odstranění trávicích obtíží

Pilíře zdravého životního stylu

Výživa a pitný režim

Kvalitní spánek

Pohybová aktivita

Zvládání stresu

V následující části si probereme spánek, pohybovou aktivitu a zvládání stresu.

Základní pokyny

- Každé jídlo by mělo obsahovat všechny tři základní živiny, aby byl Váš denní příjem živin dostatečný.
- Hmotnost potravin udržujte v rozmezí **±5-10%** oproti hodnotám uvedeným v jídelníčku.
- Vybírejte co nejméně zpracované potraviny.
- Pokud nemáte k dispozici váhu, můžete použít orientační metody jako lžičky, lžíce, hrsti apod.
- Není nutné zapisovat jídla do nutričního programu.
- Nastavte si režim, který bude zvládnutelný v rámci Vašeho zaměstnání a volnočasových aktivit.
- Režim by měl být udržitelný i o víkendech.
- Nesnídejte ihned po probuzení.
- Večeři konzumujte **2-3 hodiny** před ulehnutím do postele.
- Pokud jste večer absolvovali fyzickou aktivitu, dejte si plnohodnotné jídlo – ideálně pečivo, šunku, sýr a zeleninu. Případně můžete využít smoothie.
- Oddělte místo na práci a místo na jídlo. Jídlo konzumujte v klidu, mimo pracovní prostor. Pro kvalitní trávení je důležité jíst bez stresové zátěže, která může být s prací spojena.
- Soustředte se pouze na jídlo. Během konzumace nesledujte televizi, nebuďte na mobilu a pokud je to možné, socializujte se s ostatními.

Něco málo z teorie

Bílkoviny

- **Energetická hodnota: 4 kcal/g**
- Bílkoviny jsou základními stavebními kameny všech organizmů na planetě.
- Tvoří pojivové tkáně – například klouby jsou tvořeny kolagenem. Podílejí se na stavbě svalů a vnitřních orgánů. Dále tvoří trávicí enzymy a hormony, například inzulin. Jsou také součástí imunitního systému.
- Jsou složeny z aminokyselin, které jsou navzájem propojeny peptidovými vazbami.
- Aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální:
- Esenciální si tělo nedokáže samo vytvořit, a proto je musíme přijímat ve stravě.
 - Neesenciální si tělo dokáže syntetizovat samo.
 - Plnohodnotné bílkoviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Nacházejí se především v potravinách živočišného původu.
- Neplnohodnotné bílkoviny obsahují pouze některé esenciální aminokyseliny. Proto by se měly různé rostlinné zdroje kombinovat, aby bylo zajištěno kompletní spektrum aminokyselin.

Tuky

- **Energetická hodnota: 9 kcal/g**
- Tuky jsou složeny z mastných kyselin. Jsou důležité pro tvorbu steroidních hormonů, buněčných membrán a pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K).

Lze je rozdělit na:

- **Nasycené mastné kyseliny** - vyšší příjem může vést k většímu riziku vzniku kardiovaskulárních onemocnění.
- **Mononasycené mastné kyseliny** - obsahují pouze jednu dvojnou vazbu, díky čemuž jsou vhodné k tepelné úpravě.
- **Polynasycené mastné kyseliny** - obsahují více dvojných vazeb (např. omega-3 a omega-6).
- **Transmastné kyseliny** - vznikají přepalováním tuků nebo nedokonalým technologickým zpracováním (například v polevách sušenek apod.).

Sacharidy

- **Energetická hodnota: 4 kcal/g**

Sacharidy lze rozdělit na jednoduché a složité:

- **Jednoduché sacharidy** obsahují jednu cukernou jednotku (monosacharidy – glukóza, fruktóza, galaktóza), nebo dvě cukerné jednotky (disacharidy – sacharóza [běžný cukr], laktóza [mléčný cukr], maltóza). Rychle se vstřebávají do krve a nezasytí na dlouho.
- **Složité (komplexní) sacharidy** obsahují deset a více cukerných jednotek. Vstřebávají se do krve pomaleji, a proto zasytí na delší dobu. Tento typ sacharidů by měl ve stravě převažovat.

- Sacharidy jsou často demonizovány, ale pro náš organismus jsou velmi důležité. Neměli bychom na jejich konzumaci zapomínat.
- Při jejich nedostatku si tělo umí pomoci stresových hormonů část sacharidů vytvořit samo, jelikož mozek, srdce a játra pro svou činnost sacharidy potřebují.

Vláknina

- Vláknina představuje nestravitelné sacharidy.
- Lze ji rozdělit na **rozpustnou** a **nerozpustnou**:
- **Rozpustná vláknina** ve vodě vytváří gelovitou konzistenci a v tlustém střevě je fermentována střevními bakteriemi. Může tak poskytnout malé množství energie.
- **Nerozpustná vláknina** projde trávicím traktem nezměněná a funguje jako „kartáč“ střev.

Vláknina:

- zpomaluje vstřebávání živin, a tím ovlivňuje hladinu glykémie,
- má sytící efekt,
- pomáhá předcházet zácpě,
- váže na sebe cholesterol, a tím může přispět ke snížení jeho hladiny v krvi.
- Doporučený denní příjem vlákniny je 25–30 g.

Alternativní způsoby vážení

Lžíce polévková

- **20g** - u **tuhých potravin** - tvaroh, žervé apod.
- **10g** - u **sypkých a tekutých potravin** - vločky, rýže, olej apod.

Čajová lžička

- nejčastěji bývá 3-5g

Hrnek

- nejčastěji bývá 250 ml (není pravidlem!)

Hrst

- **20-30g**
- Čím větší hrst, tím větší je gramáž

Rozlišujte hmotnost syrové a tepelně zpracované stravy

Jaké potraviny volit

Bílkoviny

- **Maso:** libové kuřecí, krutí, vepřové, hovězí
- **Výrobky z masa:** šunky nejvyšší jakosti (nad 90% masa, do 2% soli), sušené maso tzv. jerky
- **Ryby:** losos, pstruh, candát, sardinky, treska, tuňák ve vlastní šťávě, apod., mořské plody
- **Sýry:** do 30% t.v.s.(Eidam, Madeland, Horácký sýr apod.), mozzarella light, hermelín light/Figura, cottage, tvarůžky, syrečky
- **Ostatní mléčné výrobky:** tvaroh odtučněný nebo polotučný, tvaroh tvrdý, řecký jogurt 0% neochucený, skyr neochucený, kefír/acidofilní mléko/kyška neochucená
- **Vejce, vaječný bílek, Šmakoun**
- **Rostlinné zdroje:** tofu, tempeh, sójové "maso"
- **Proteinový prášek**

Sacharidy

- **Pečivo celozrnné:** žitné, žitno-pšeničné, kvasové, celozrnný toustový chléb
- **Pekárenské výrobky:** celozrnná tortilla, knackebrod, rýžové chlebíky celozrnné, kukuřičné chlebíky
- **Rýže, semolinové těstoviny, bulgur, kuskus, pohanka, kroupy, rýžové těstoviny**
- **Luštěniny:** čočka, fazole, hrách, cizrna, konzervované luštěniny
- **Brambory, batáty a výrobky k nich**
- **Ovesné vločky apod.**
- **Celozrnná mouka, špaldové mouka**

Tuky

- **Olej:** extra panenský olivový, avokádový, řepkový
- **Máslo, přepuštěné máslo**
- **Ořechy, semínka, 100 ořechová "máslo"**
- **Avokádo**
- **Hořká čokoláda 85%**
- **Hummus, Patifu**
- **Sýry čerstvé:** Lučina, Palouček, žervé
- **Olivy**
- **Pesto**

Ovoce a zelenina

- **Všechny druhy, preferujte sezónní, čerstvé i mražené**
- **Houby**

Koření a dochucovadla

- **Kečup, hořčice, rajčatové omáčky, sójové omáčky se sníženým obsahem soli apod.**
- **Bylinky a koření**
- **Kakao**

Tepelné úpravy pokrmů

Vaření

- Připravujte v dostatečném objemu tekutiny (voda, vývar, mléko).
- Potraviny vložíme do studené nebo vroucí vody a vaříme do měkka.

Vaření v páře

- Příprava potravin v horké páře bez kontaktu s vodou za použití napařovacího hrnce nebo síta.
- Vhodné potraviny: zelenina, ryby, drůbež, knedlíky, brambory

Vaření sous-vide

- Pomalé vaření ve vzduchotěsném obalu pomocí vodní lázně při teplotě 50-80°C
- Vhodné potraviny: maso (hovězí, vepřové, drůbež), ryby, zelenina, vejce

Dušení

- Úprava potravin s malým množstvím tekutiny a tuku pod pokličkou
- Vhodné potraviny: maso, drůbež, zelenina, rýže, luštěniny

Blanšírování

- Krátké spaření potravin ve vroucí vodě (30 s – 2 min) a následné ochlazení ve studené vodě.
- Potraviny vložíme do vroucí vody, po chvíli vyjmeme a zchladíme v ledové vodě.
- zelenina (brokolice, mrkev, květák), ovoce před zmrazením, rajčata (pro snadné loupání).

Pečení při vysoké teplotě (180–230 °C)

- Úprava suchým teplem v troubě; dochází k opečení povrchu a zhnědnutí - délka přípravy dle velikosti porce.
- Vhodné potraviny: maso, brambory, pečivo, zelenina, zapékané pokrmy.

Pečení při nízké teplotě (90–150 °C)

- Pomalejší pečení, které zajišťuje rovnoměrné propečení a šťavnatost.
- Vhodné potraviny: velké kusy masa, drůbež, pečeně, ryby.

Zapékání

- Kombinace vaření a pečení, často s přidáním omáčky, sýra nebo vejce.
- Uvařené suroviny se smíchají, vloží do zapékačích nádob a pečou do zlatova.
- Vhodné potraviny: těstoviny, zelenina, brambory, maso

Rychlé restování/opékání

- Krátké opečení potravin na malém množství tuku při vysoké teplotě.
- Vhodné potraviny: maso, zelenina, rýže, těstoviny (nudle), tofu, pečivo

Smažení na nízkém množství tuku

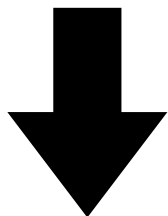
- Opečení potravin na malé vrstvě tuku, např. na pánvi a při střední teplotě
- Vhodné potraviny: vejce, palačinky, zelenina, ryby, maso na přírodní způsob

Smažení ve vyšší vrstvě tuku

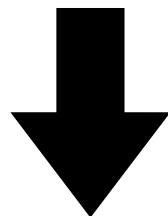
- Potraviny se smaží ponořené v horkém tuku (cca 170–190 °C)
- **Důležitý výběr vhodného tuku.**
- **Pouze výjimečně, díky vysokému obsahu tuku.**

Časové rozvržení dne

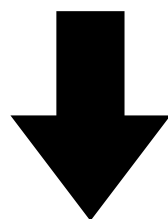
SNÍDANĚ



OBĚD



ODPOLEDNÍ SVAČINA



VEČEŘE

Nastavení denního příjmu

Dosavadní průměrný energetický příjem:

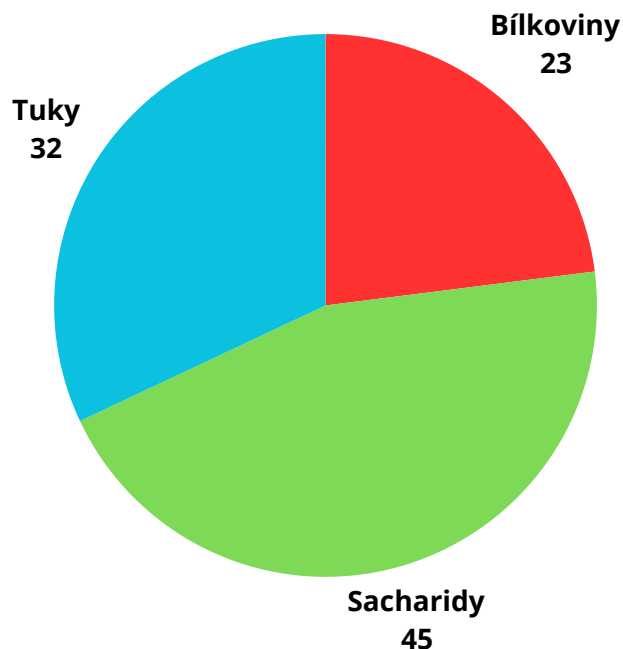
Energie: 1992kcal

Bílkoviny: 113g

Sacharidy: 220g

Tuky: 68g

Vláknina: 20g



Nový energetický příjem:

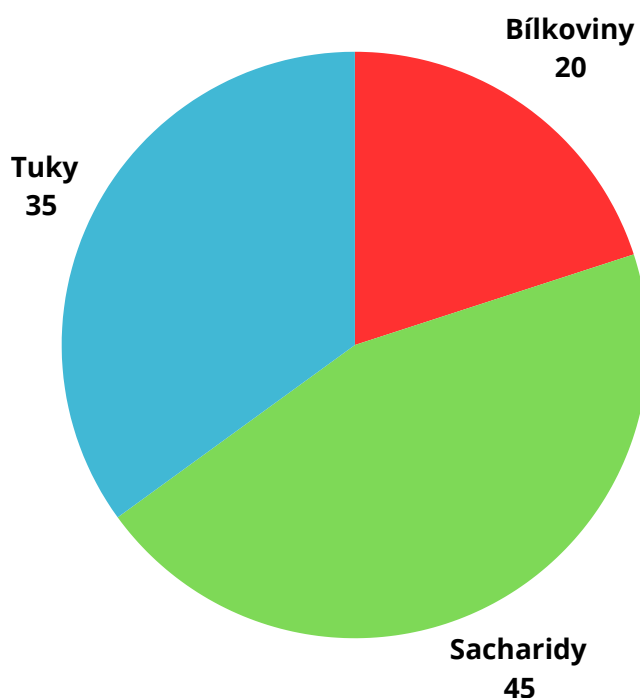
Energie: 2100 kcal

Bílkoviny: 100g

Sacharidy: 233g

Tuky: 80g

Vláknina 30g



Vzorový jídelníček - pondělí

Váha potravin je udávána v syrovém stavu

Snídaně: *Zapečené tousty, zelenina*

- **60g** Šunka nejvyšší jakosti
- **40g** Eidam 30% t. v. s.
- **90g** Chléb toustový celozrnný
- **150g** Rajče keříkové

Oběd: *Grilovaná panenka, bramborovo-mrkvové pyré, polníček*

- **150g** Panenka vepřová
- **15g** Olej olivový
- **300g** Brambory
- **120g** Mrkev
- **10g** Máslo
- **50g** Polníček

Odpolední svačina: *Sýr cottage, knackebrot, okurka*

- **200g** Cottage sýr
- **40g** Knackebrot
- **100g** Okurka hadovka

Večeře: *Pažitková pomazánka, žitný chléb, mrkev*

- **150g** Tvaroh odtučněný/polotučný
- **10g** Pažitka
- **130g** Chléb žitný
- **150g** Mrkev

Vzorový jídelníček - úterý

Váha potravin je udávána v syrovém stavu

Snídaně: *Ovesná kaše a lesním ovocem*

- **80g** Vločky ovesné
- **300g** Mléko polotučné
- **25g** Proteinový prášek
- **150g** Lesní ovoce mražené
- **20g** Ořechy vlašské

Oběd: *Těstoviny s mozzarelou a rajčatovou omáčkou*

- **150g** Mozzarella light
- **90g** Těstoviny celozrnné
- **15g** Olej olivový
- **200g** Rajčatová omáčka
- Bylinky na dochucení

Odpolední svačina: **Kefírové mléko, banán**

- **400 ml** Mléko keфіrové neochucené
- **1 ks** banán (střední)

Možnost připravit jako smoothie

Večeře: *Uzený losos s čerstvým sýrem, chléb žitný*

- **100g** Losos uzený
- **60g** Sýr čerstvý (Lučina, Palouček, žervé)
- **130g** Chléb žitný
- **150g** Okurka hadovka

Vzorový jídelníček - sobota

Váha potravin je udávána v syrovém stavu

Snídaně: *Avokádový toust s volským okem, rajče*

- **2 ks** Vejce (velikost M)
- **10g** Olej olivový
- **80g** Avokádo
- **90g** Toustový chléb celozrnný
- **150g** Rajče

Oběd: *Tofu směs se zeleninou rýže*

- **160g** Kuřecí prsa
- **10g** Olej olivový
- **90g** Rýže
- **20g** Cibule
- **50g** Paprika
- **50g** Cuketa
- **50g** Mrkev
- Sojová omáčka na dochucení

Odpolední svačina: *Hovězí jerky, jablko, kešu ořechy*

- **40g** Hovězí jerky
- **1 Ks** Jablko větší
- **25g** Kešu ořechy

Večeře: *Kuřecí wrap s jogurtovým dresinkem*

- **120g** Kuřecí prsa
- **10g** Olej olivový
- **2 ks** Celozrnná tortilla
- **80g** Jogurt bílý 1,5%
- **100g** Okurka hadovka
- **30g** Rukola
- **80g** Rajče keříkové
- Směs koření na dochucení

Pitný režim



- čistá voda - lze dochutit citrónem, mátou nebo jiným ovocem
- neslazené čaje
- neslazené minerální vody
- kojenecká voda

DENNÍ PŘÍJEM TEKUTIN - 2,5 l

+

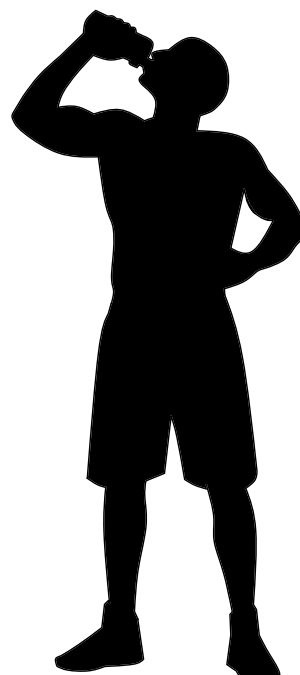
PŘÍJEM TEKUTIN PŘI SPORTU

DOBA TRVÁNÍ DO 90 MINUT

- **Kolik: každých 20 minut 150 ml tekutin**
- **Co:** čistá voda, neperlivá minerální voda

DOBA TRVÁNÍ NAD 90 MINUT NEBO NÁROČNÝ SPORT

- **Před: 200-300 ml**
- **Co:** čistá voda, neperlivá minerální voda
- **Při: každých 20 minut 150 ml tekutin**
- **Co:** iontový nápoj s obsahem cukru, slazená neperlivá minerální voda
- **Po: 1,5 násobek tekutin přijatých při sportu**
- **Co:** regenerační sportovní nápoj



Doplňky stravy

Neměli by tvořit základ našeho stravování, ale pouze jej doplňovat. V některých případech může být suplementace výhodnější oproti běžné stravě např. omega-3 mastné kyseliny nebo vitamín D3 v zimních měsících. Níže nalezete seznam doporučených doplňků.

Rybí olej (Omega-3) - 3 kapsle/den

- užívejte s jídlem obsahující tuk

Hořčík bisglycinát - 3 kapsle/den

- 60 minut před spaním min. 2 hodiny po jídle

Vitamín D3 - 2000 IU/den

- užívejte s jídlem obsahující tuk

Jak teď začít

- Začínějte pomalu: vyberte si 1–2 změny, které zavedete jako první.
- Postupujte postupně: nové návyky si rozdělte na malé kroky a přidávejte je až po zvládnutí předchozích.
- Sledujte pokrok: jednou týdně si krátce zhodnoťte, co se dařilo a co je potřeba upravit.
- Přizpůsobte plán svému životu: upravujte doporučení podle reálných možností a rytmu dne.
- Neřešte dokonalost: důležitá je konzistence, ne bezchybnost. Občasné vybočení nevadí.
- Požádejte o podporu, pokud narazíte na překážky nebo budete potřebovat úpravu plánu.
- Zachovejte flexibilitu: reagujte na změny ve svém programu a nebojte se plán mírně upravit.
- Všímejte si pozitivních změn: více energie, lepší spánek či lepší nálada potvrzují, že jdete správným směrem.

Kontakt



tomas.bransovsky@pol.agel.cz