



Pohyb
je zdravý

JARNÝ
REŠTART



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Hlavné zásady druhých 2 týždňov

- postupné zaradenie menšieho množstva prospešných mliečnych výrobkov
- znovu osídlenie črevného traktu probiotikami s vhodnými prebiotikami
- zachovanie vyváženosti makroživín – komplexných sacharidov, prospešných tukov a optimálne množstvo bielkovín
- zachovanie dostatočného gramážového množstva
- zaradenie makroživín v rámci jednotlivých častí dňa
- dodržanie zásady pravidelného a zvýšeného pitného režimu
- dodržanie pravidelnosti 3 hodín
- zachovanie dostatočného množstva vlákniny
- zaradenie mäsa v rámci jedálnečky
- zaradenie kvalitnej kávy v rámci dňa

Aké máme makroživiny?
Podme sa v tom zorientovať.

Sacharidy

- Sú významným energetickým zdrojom 17 KJ = 4 Kcal/g ktoré sa ľahko trávia a vstrebávajú.
- V tele sa sacharidy ukladajú ako zdroj energie, a to v podobe pečeneového a svalového glykogénu, sú nevyhnutné v energetickom aj regeneračnom procese.
- Najdôležitejšie polysacharidy na rozdiel od jednoduchých cukrov obsahujú predovšetkým vlákninu, vitamíny a minerálne látky, ktoré sa prispievajú k účinnému bunkovému metabolizmu, krvnému obehu a vylučovaniu odpadových látok

Správny výber sacharidov

Najkvalitnejšie zdroje sacharidov po ktorých telo má energiu dlhší čas:

- Natural ryža prípadne Basmati
- Pohánka
- Quinoa (Mrlík)
- Pohánková múka
- Ovsená múka
- Ražné výrobky
- Špaldové výrobky

Nekvalitné typy sacharidov

- Dopekané kupované pekárenské výrobky (pšeničné drożdžové chleby, vianočky, makovky, donuty, pagáče...)
- Kupované müsli
- Keksíky, tyčinky, menej kvalitné čokolády
- Cukroviny – cukríky, lízatka
- Obyčajné cestoviny
- Pšeničná múka

Tip na rýchly zdravý chlieb

Špaldový chlieb bez kysnutia iba z 6 surovín:

450 g hladká špaldová múka
500 g biely jogurt (Holandia)
1 ČL soľ
1 ČL cukor
1ČL sóda bikarbóna
3 PL chia semiačok/ ľanové

Pieť 190 stupňov/50 min



Ako na to ?

1. **Odstrániť anutričné látky – odstrániť toxické a syntetické a priemyselne spracovávané potraviny a nahradiť ich za kvalitnejšie napriek tomu bežne dostupné.**
2. **Zvýšiť pitný režim (voda, bylinné čaje, nesýtená minerálna voda).**
3. **Zaradiť do jedálnečka kvalitné bielkoviny.**
4. **Zabezpečiť dostatočný energetický príjem vzhľadom na vašu hodnotu z merania BMR (cca 1300 – 1600 kcal)**
5. **Nadalej zabezpečiť pravidelnosť do 3 hodín.**
6. **Vhodné nadalej ponechať Chlorelu (napr. Green Way), zelený jačmeň, spirulinu...
Odporúčam tablety 2x 10 deň.**
7. **Možnosť zaradiť kávu po obede.**

Aké máme makroživiny ?
Podme sa v tom zorientovať.

Tuky

- z energetického hľadiska sú najbohatším zdrojom 36 KJ, čo predstavuje 9 Kcal/g
- základné zložky buniek, dôležitá energetická zásobáreň tela
- dôležité pre vstrebávanie vitamínov A, D, E, K,
- dôležité pri tvorbe hormónov
- rastlinné (olivový olej, orechy...)
- živočíšne (maslo, mäso, mliečne výrobky...)
- 2:1 optimálny pomer rastlinných a živočíšnych tukov

Rozdelenie tukov z pohľadu mastných kyselín

- Hlavná zložka oleja – mastné kyseliny (MK) sa delia:
- Nenasýtené MK („dobré“) – esenciálne, ktoré si telo samo nedokáže vytvoriť, musíme telu dodať – kyselina linolová, kyselina linolénová, kyselina arachidónová, ideálny zdroj rybí olej, semená sezamové, tekvicové, orechy, olivový olej, mandle, avokádo, arašidy, brazílske orechy, kešu orechy, lieskové orechy
- Polynenasýtené omega-3, mononenasýtené omega 9 - ich metabobizovanie nezaťažuje slinivku ani pečeň
- Nasýtené MK („zlé“) – kyselina steárová, kyselina palmitová - sú obsiahnuté v živočíšnom tuku, ktorý podporuje akumuláciu odpadových látok (hypertenzia, obezita, ateroskleróza) - prevaha omega 6 - mastné mliečne výrobky: mlieko, maslo, smotana, syr, mäso, koláče a pečivo, keksy a sušienky, omáčky, fast food, hamburgery, pizza, margarín, slnečnicový olej

Bielkoviny

- Vyskytujú sa v živočíšnej a rastlinnej forme.
- Podieľajú sa na tvorbe hormónov, podporujú imunitný systém, tvoria svaly a opravujú bunky.
- Denný príjem u normálneho človeka predstavuje 0,8 – 1,2 g/kg aktívnej svalovej hmoty !!!!!
- Príklad 44 kg svalovej hmoty = 35,2 – 52,8 g bielkovín
- Nadmerný príjem preťažuje organizmus, pôsobí kyselinotvorne a uloží vo forme tuku.
- Nadmerná konzumácia proteínov spôsobuje:
- Závaž na pečeň a obličky, keďže nadmerné množstvo sa musí v tele rozložiť a vylúčiť močom.
- Nedostatok vápnika Ca a vplyv na osteoporózu, pretože Ca sa podieľa na neutralizácii kyslosti a doplnenie rovnováhy fosforu.
- Môže viesť k nedostatku energie – hnieť v črevách a vznik toxických vedľajších produktov (sírovodík, metán, čpavok, histamín).
- Spôsobujú alergické reakcie, keďže proteíny, ktoré sa nerozložili na živiny, vstupujú do krvného riečiska ako cudzie látky.

Znížiť konzum bielkovín: mäso, spracované mäsové výrobky – salámy, šunky, párky, paštéky, znížiť konzum proteínových pudingov, ochutených tvarohov, ochutených proteínových jogurtov, málo kvalitných proteínových tyčínok a veľké množstvo syrov.



Pitný režim

Piť viac, keďže sa teplota zvyšuje!

Do pitného režimu patrí iba čistá voda a nesladené bylinkové čaje (napr. zelený čaj). Môžeme zaradiť aj jemne perlivé a neperlivé minerálky. Ideálne vypiť 0,4 dcl/10 kg telesnej hmotnosti plus 0,7l.

Ako dopĺňať tekutiny:

2/3 z celkového objemu tekutín doobeda

1/3 z celkového objemu tekutín poobede

Ideálne doplnenie iontov predstavuje kokosová voda. Môžeme zaradiť vytúženú kávu, aj keď verím, že mnohí ste zistili, že to bol zvyk viac ako potreba. Kedy piť kávu? Ideálne 1-2 šálky kvalitnej kávy popoludní, keďže predpoludím sa organizmus zbavuje odpadových látok z predošlého dňa.

Pohybová aktivita

Je čas sa rozhybať. Kedy, ak nie práve teraz v ideálnych vonkajších podmienkach. Cieľom je robiť to, čo vás baví a zároveň skúsiť to, čo vám nejde. Ak radi cvičíte vo fitku alebo s vlastnou váhou, robte to a ja vám pomôžem dať pár tipov, ako si rýchlo a efektívne zacvičiť s vlastnou váhou na záhrade alebo terase. Ak neradi beháte, tak vám dám tipy, ako začať, aby ste to zvládali na základnej úrovni a nemali zo slova beh viac stres. Pomer cvičení v rámci nasledujúcich 2 týždňov: 3x obľúbený tréning a 2x neobľúbený :) Návrh stravovacieho plánu sa pohybuje v energetickej hodnote zohľadňujúci potreby BMR, čiže minimum, ktoré by ste mali skonzumovať v bežný deň, ale v prípade zvýšenej psychickej alebo fyzickej záťaže je možné príjem navýšiť. Samozrejme preferenciám sa medze nekladú, ak dodržíte základné princípy a doporučené vhodné potraviny.





návrh

STRAVOVACIEHO PLÁNU POČAS ĎALŠÍCH DVOCH TÝŽDŇOV

Návrh stravovacieho plánu sa pohybuje v energetickej hodnote zohľadňujúci potreby BMR čiže minimum, ktoré by ste mali skonzumovať v bežný deň, ale v prípade zvýšenej psychickej alebo fyzickej záťaže je možné príjem navýšiť. Samozrejme, preferenciám sa medze nekladú, ak dodržíte základné princípy a doporučené vhodné potraviny.



VŠEOŠOBNÁ ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

ranjky
desiata



Bruschetta

- 120 g celozrnného špaldového chleba alebo bezlepkového chleba
- 12 ml olivového oleja
- 100 g paradajok
- bazalka
- morská soľ

Postup

1. Chlebík opečieme nasucho alebo dáme do hriankovača.
2. Paradajky nakrájame nadrobno.
3. Pridáme olivový olej, soľ a bazalku.
4. Všetko spolu premiešame a navrstvíme na chlebík.



Maková štrúdlia

- 75 g špaldového lavašu
- 200 g strúhaných jablák
- 20 g maku
- 15 g medu alebo práškoveho xylitolu
- 20 g rozpusteného masla ghí
- škoricca

Postup

1. Lavaš rozložíme a rozprestrieme naň nastrúhané jablká.
2. Pridáme med, škoricu a mak.
3. Pokvapkáme maslom ghí.
4. Zrolujeme ako štrúdlu a popicháme vidličkou.
5. Pečieme v rúre na 185 °C 12 až 15 minút.



Orechové guľičky

na porciu 65g

- 80 g ovsených vločiek
- 40 g orieškového masla
- 30 g medu
- 10 ml kokosového oleja
- 40 g vegánskej čokolády
- vanilkový struk

Postup

1. Ovsené vločky v miske zalejeme horúcou vodou a necháme napučať.
2. Čokoládu si nasekáme na drobné kúsky.
3. Pridáme zvyšné ingrediencie.
4. Všetko premiešame a tvarujeme malé guľôčky.



Desiata

- a) Orieškové maslo 1 PL
- b) Jahody + 10 g horkej čokolády
- c) Banánové cookies

- 260 g zrelých banánov
- 50 g bezlepkových ovsených vločiek
- 15 g chia semienok
- 10 g medu
- škorica alebo kakao

Postup

1. Banány roztlačíme a pridáme zvyšné suroviny.
2. Lyžicou dávkujeme cookies, ktoré ukladáme na papier na pečenie na plech.
3. Pečieme v rúre 20 minút na 190 °C.





obed

ofouant



Morčací plátok na cukete

- 170 g morčacieho mäsa
- 200 g sladkých zemiakov
- 200 g cukety
- 1 PL repkového oleja

Postup

1. Morčacie mäso poduste domäkka. Medzi tým, ako mäso zmäkne, si pripravte sladké zemiaky nakrájané na hranolky, ktoré nasucho upečte v rúre.
2. Cuketu nakrájajte na kolieska a orestujte na repkovom oleji.
3. Podávajte spolu s hotovým mäsom a batátovými hranolkami.



Talianske fresh cestoviny

- 80 g celozrnných ryžových / špaldových cestovín
- 1 balenie mozzarely light
- 100 g paradajok
- 1 ČL olivového oleja

Postup

1. Cestoviny uvarte podľa návodu.
2. Ešte za tepla k nim natrhajte mozzarellu a pridajte na kúsky nakrájané paradajky.
3. Nakoniec premiešajte s kvalitným olivovým olejom.



Šalát s kozím syrom a jahodami

Šalát 240 g s kozím syrom 80 g a jahodami 100 g + 1 PL olivový olej

Mostrant

- a) 100 g ananásu + 200 ml acidko
Ananás s acidkom môžete rozmixovať alebo zjesť oddelene.
- b) Špaldové latté s rastlinným mliekom a škoricou
- c) Zmes orechov 25 g





večera

Cuketový tatarák

- 250 g cukety
- 1 červená cibuľa
- 1 PL olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL domáceho kečupu
- 1 ČL dijonskej alebo klasickej horčice
- 100 g hriankov z bielkovinového chleba
- soľ

Postup

1. Cuketu nastrúhame, osolíme a necháme 5 minút pustiť vodu. Scedíme a vyžmýkame.
2. Na panvici na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú menšiu červenú cibuľu.
3. Pridáme 1 strúčik pretlačeného cesnaku, cuketu, čierne korenie, domáci kečup, horčicu a povaríme asi 8 minút.
4. Odstavíme a podávame na hrianke



Hlivový guláš

- 350 g hlivy ustricovej
- 20 ml repkového oleja
- 350 g zemiakov
- 150 g paradajok
- 100 g papriky
- 1 cibuľa
- červená paprika
- korenie
- voda podľa preferencie hustoty
- soľ

Postup

1. Opražíme nakrájanú cibuľu.
2. Pridáme červenú papriku, soľ, korenie.
3. Následne pridáme nakrájané paradajky, papriku, zemiaky a podusíme.
4. Podlejeme vodou a ďalej varíme.
5. Do hrnca vložíme nakrájanú hlivu. Chvilu ešte spolu podusíme.
6. Večeriame polovicu z pripraveného množstva.



Obložený chlebík

- 3 vajcia
- 50 g cottage syra
- 150 g šalátovej uhorky
- 2 plátky knäckebratu s vyšším podielom vlákniny/bezlepková alternatíva je blumenbrot (gaštanový, quinoový, pohánkový)

Postup

1. Vajcia uvarte natvrdo, olúpte a prekrojte napoly.
2. Na každú polovicu dajte trochu syra cottage.
3. Uhorku nakrájajte na kolieska.
4. Vajcia podávajte s uhorkou a knäckebratmi.



dobrú chuť

