

OBSAH

Tvoj nový sprievodca na ceste k udržateľnému životnému štýlu

| | | | |
|--|-------|---|-------|
| Moja fitness cesta..... | 3-4 | Ako si vyskladať vyvážený tanier..... | 22 |
| Základy výživy..... | 5-6 | Skladanie jedálničky bez rátania kalórií..... | 23 |
| Bielkoviny..... | 7 | Vzorové varianty..... | 24-30 |
| Tuky..... | 8 | Podľa čoho vyberať potraviny..... | 31 |
| Sacharidy..... | 9 | Ako sa stravovať “vonku”..... | 32-33 |
| Vitamíny, minerály..... | 10 | Čo je IIFYM stravovanie..... | 34 |
| Výpočet kalorického príjmu..... | 11 | Čo znamená pravidlo 80/20..... | 35 |
| Ako si prispôbiť kalórie, makroživiny..... | 12-13 | Cyklovanie kalórií..... | 36 |
| Kde hľadať makroživiny..... | 14-15 | Tvoj nákupný zoznam..... | 37 |
| Čo tvorí energetický výdaj..... | 16 | Jedlo v okolí tréningu..... | 38-39 |
| Ako si trackovať stravu..... | 17-18 | Odporúčaná suplementácia..... | 40 |
| Chyby pri počítaní kalórií..... | 19 | Bonus!..... | 41 |
| Čo ak nechcem rátať kalórie..... | 20 | Kde začať..... | 42 |
| Ako čítať etikety obalov potravín..... | 21 | Záver..... | 43 |

VZOROVÁ VARIANTA 2

JEDLO 1

TIP NA JEDLO: TUNIAKOVÁ NÁTIERKA

- Celozrnný chlieb (napr.Slatinský) - 125g
- Tuniak vo vlastnej šťave - 130g
- Cream cheese plnotučný - 60g
- Cherry paradajky- 100g

SACHARIDY
BIELKOVINY
TUKY
VLÁKNINA



JEDLO 2

TIP NA JEDLO: RYŽOVÁ KAŠA S OVOCÍM

- Ryžová instantná kaša - 50g
- Srvátkový proteín - 20g
- Kocka horkej 70% čokolády - 10g (cca 1 kocka)
- Kešu maslo - 20g
- Bobuľovité ovocie -120g

SACHARIDY
BIELKOVINY
TUKY
VLÁKNINA



JEDLO 3

TIP NA JEDLO: KURACIE SOTÉ S RYŽOU

- Kuracie prsia - 200g
- Ryža - 50g
- Olivový olej v spreji - 5g
- Kukurica v konzerve - 100g

BIELKOVINY
SACHARIDY
TUKY
VLÁKNINA



JEDLO 4

TIP NA JEDLO: BATÁTOVÝ KRÉM S VAJÍČKOM

- Batáty - 200g
- Vajíčko - 2ks
- Avokádo - 50g
- Špenát - hrst'

SACHARIDY
TUKY + BIELKOVINY
TUKY
VLÁKNINA

