

Vysvětlení ke stravovacímu plánu

- **Ranní tekutiny - vypijte 250-500 ml tekutin:** voda s citronem, ovocný, bylinný, zelený, rooibos čaj
- **Denní pitný režim - pít v pravidelných intervalech, minimálně 2-2,5 litru.** 2/3 z celého pitného režimu je ideální vypít dopoledne, 1/3 pak odpoledne.
- **Jídlo poskládat z uvedených hlavních skupin (bílkoviny, sacharidy, tuky, ovoce, zelenina)** tak, že z každé této skupiny se zvolí jedna (dvě nebo tři) potravina(y) v předepsaném množství.
- **Gramáže potravin jsou uvedeny v syrovém stavu, pokud není uvedeno jinak.** Žádnou z těchto skupin ideálně nevynechat.
- Je-li pro vás porce větší a nemůžete ji sníst najednou, porci rozdělte a jezte po menších dávkách častěji.
- Pokud chceme **2 potraviny z kategorie**, tak se váha (v gramech) **podělí "dvěma"**, pokud chceme **3 potraviny**, tak se **podělí "třema"**
- **Koření používejte dle chuti**, nejlépe čerstvé nebo sušené bylinky, hotové směsi koření bez glutamátů.
- **Zeleniny se může dávat dle libosti** a různě namíchat - nemusí se koukat na gramáž v plánu.
- **Snídaně - Pokud připravíte sladkou variantu** snídaně (nebude obsahovat zeleninu), tak množství **ovoce vynásobit 2x** (množství ovoce a zeleniny jsem u snídaně dal $\frac{1}{2}$ a $\frac{1}{2}$ z gramáže, protože je někdy chuť na sladkou variantu a někdy na slanou. Pokud bude slaná varianta, tak naopak vynásobit 2x množství zeleniny.
- Snažit se jíst v klidu, pohodě a příjemném prostředí. Vychutnávat si každé sousto a dobře žvýkat.
- Pokud se nestihne nějaké jídlo / porce (oběd, večeře, atd..) tak se nic neděje a normálně pokračovat v plánu
- Pokud je např. **oběd v restauraci**, tak **si dát své oblíbené /zdravé/ jídlo** a neřešit moc zastoupení bílkovin / sacharidů / tuků. Ideálně, když tam bude převaha masa, vajec, mléčných výrobků, zeleniny, oříšku, semínek a nějaká menší příloha k tomu.
- **Dle potřeby si vypsát z plánu své oblíbené potraviny a varianty jídel do přiložených tabulek**, ať se pak nemusí koukat do té "hromady" potravin v plánu... prostě si to nějak zjednodušit.
- **Pokud plán neobsahuje nějakou potravinu, tak se buď pokusit odvodit danou potravinu z potravin uvedených v plánu** - například nějaký sýr si koupím a vím, že je to něco jako EIDAM...tak se podívám na gramáž u EIDAMu a cca podobnou váhu si dám dané potraviny. Nebo třeba nějaký typ semínek co není uvedený v plánu, tak se podívám kolik je cca semínek v plánu (slunečnicová, dýňová, atd...) a když vidím 15 - 17g, tak vím, že jich bude cca podobně. Napadají mě CHIA a KONOPNÁ semínka, která v plánu nejsou.
- **Potraviny zobrazené "zeleně"** = potraviny, které se vám v jídelníčku zobrazují zeleně jsou potraviny, které doporučuji preferovat. Obsahují látky (vitamíny, minerály, stopové prvky, aminokyseliny, probiotické kultury...), které podporují zlepšení a řešení vašich zdravotních obtíží. **"černě"** označené jsou neutrální a **"červené"** jsou ty, které nejsou doporučeny