

## Jídelní lístek na 7 dnů

Zde je pro inspiraci příklad jídelního lístku na celý týden. Celkové množství sacharidů v něm nedosahuje ani doporučené maximální množství 200 g za den, přitom skladba stravy je pestrá a jednotlivá jídla jsou výživná a chutná. V tabulce je uvedena hmotnost pouze u těch potravin, které je třeba počítat do příjmu sacharidů. Vodítkem pro vás je glykémie hodinu po jídle. Bude-li 7,8 mmol/l a vyšší, pak uberte porci sacharidové přílohy (pečivo, rýže atd.) či ovoce, ale nebojte se přidat zeleninu, maso, rybu, sýr či vejce. Používejte kvalitní tuky: máslo, sádlo, zastudena lisované rostlinné oleje (olivový), ořechy, semínka, avokádo atd., které vás nejen zasytí a dodají živiny, ale také snižují glykemický index pokrmu.

V tomto týdenním jídelníčku se třikrát objevuje luštěnina (jako polévka, pomazánka a doplněk k masu), 3x týdně ryba (2x jako hlavní chod a jednou tuňák v konzervě), denně maso, kysané mléčné výrobky, ořisky, semínka, několikrát denně zelenina. Ovocem naopak šetříme, objevuje se jedenkrát, maximálně dvakrát denně v menším množství. Samozřejmostí je žádný cukr (lze dosladit stevií) a v tomto jídelníčku také nejsou výrobky z výživově chudé (a na sacharidy bohaté) bílé pšeničné mouky. Uzeniny jsme omezili na šunku nejvyšší kvality (od kosti) a kvalitní slaninu (např. k vejším). Svátečně (v našem jídelníčku symbolicky v neděli) si lze dopřát jídlo typu kachnička se zelím a dobrotu s hořkou čokoládou.

Za korekturu jídelníčku moc děkuji nutriční terapeutce VFN Lence Křížanové. Hodnoty sacharidů byly propočítány v programu Nutriservis.

Dobrou chuť! ☺

PONDĚLÍ	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Žitný chléb 50 g. Rajčata 100 g. Zelená paprika. Máslo. Šunka vepřová od kosti.	34
<b>Přesnídávka:</b> Jablko 140 g. Vlašské ořechy 50 g.	25
<b>Oběd:</b> Polévka hovězí 250 ml s kořenovou zeleninou 55 g. Treska na grilu. Bramborová kaše s máslem a mlékem (domácí, ne z prášku) 150 g. Listový salát s citrónovou šťávou a olivovým olejem.	38
<b>Svačina:</b> Bílý jogurt 120 g. Jahody 100 g.	16
<b>Večeře:</b> Květák 150 g zapečený se sýrem, vejcem, mlékem 30 ml. Zelený hrášek 100 g s máslem. Zakysaná smetana 50 g se strouhanou okurkou.	25
<b>II. večeře:</b> Tvrdý sýr. Kešu ořechy 50 g. Okurka.	15
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	<b>153</b>

ÚTERÝ	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Bílý jogurt 150 g. Mandarinka 50 g. Mandle 50 g. Chia semínka 1 lžice (20 g).	30
<b>Přesnídávka:</b> Lučina. Šunka vepřová od kostí. Barevná paprika 100 g. 1 plátek Knackebrotu 9 g.	15
<b>Oběd:</b> Brokolicový krém 150 ml (masový nebo zeleninový vývar, brokolice 80 g, zakysaná smetana 20 g) s parmazánem. Dušné hovězí maso. Divoká rýže vařená 100 g. Rajčatový salát (rajčata 140 g, cibule šalotka, olivový olej, podle chuti ocet, sůl, pepř).	37
<b>Svačina:</b> Avokádová pasta (rozmačkaná půlka avokáda 100 g, rajčata 100 g, cibulka, sůl, pepř, citrónová šťáva). 2 plátky Knackebrotu (2x 9 g).	22
<b>Večeře:</b> Luštěninová pomazánka 100 g (vařená luštěnina rozmixovaná s restovanou cibulí, česnekem a kořením). Žitný chléb 50 g. Okurka nebo jiná nesladká zelenina.	42
<b>II. večeře:</b> Vlašské ořechy 50 g. Tvrdý sýr.	8
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	154

STŘEDA	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Volská oka. Cibule 10 g. Kvalitní slanina. Žampiony. Rajčata 100 g. Žitný chléb 50 g.	31
<b>Přesnídávka:</b> Hruška 150g.	20
<b>Oběd:</b> Česneková polévka 200 ml. Krůtí prsa přírodní. Grilovaná zelenina (cuketa 50 g, lilek 50 g, paprika zelená 60 g, rajčata 60 g, cibule 20 g, olivový olej, tymián, sůl).	28
<b>Svačina:</b> Ovocný koktejl: plnotučné mléko nebo kefir 200 ml, jahody 150 g, stevie.	24
<b>Večeře:</b> Zapečená brokolice (brokolice 200 g, vejce, balkánský sýr, smetana 100 ml). Vařené brambory 100 g. Máslo. Listový salát s citrónovou šťávou a olivovým olejem.	45

<b>II. večeře:</b> Ředkvičky 100 g. Para ořechy 50 g.	<b>9</b>
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	<b>157</b>

ČTVRTEK	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Bílý tvaroh 250 g. Vlašské ořechy 50 g. 1 lžice ovesných vloček (20 g). Stevie.	<b>33</b>
<b>Přesnídávka:</b> Pomeranč 150 g.	<b>16</b>
<b>Oběd:</b> Čočková polévka 150 ml. Vepřové medailonky na cibuli 50 g. Vařený bulgur 100 g. Salát z čínského zelí.	<b>39</b>
<b>Svačina:</b> 2 plátky knackebrotu (2x 9 g). Máslo. Šunka vepřová od kosti. Okurka. Řapíkatý celer 50 g.	<b>15</b>
<b>Večeře:</b> Tuňákový salát: Tuňák ve vlastní šťávě. 1 střední avokádo 200 g. Rajčata 150 g. Jarní cibulka. Olivy. Ledový salát. Olivový olej. Citrónová šťáva. 1 plátek knackebrotu 9 g.	<b>26</b>
<b>II. večeře:</b> 1 plátek knackebrotu 9 g. Kefír 250 ml.	<b>15</b>
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	<b>144</b>

PÁTEK	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Zeleninová polévka 200 ml (mrkev 20 g, celer 15 g, petržel 10 g, kedlubna 20 g, brambory 15 g, vývar). Žitný chléb 50 g s máslem.	<b>33</b>
<b>Přesnídávka:</b> Strouhané jablko s mrkví a slunečnicovými semínky (jablko 100 g, mrkev 120 g, slunečnicová semínka 20 g).	<b>27</b>
<b>Oběd:</b> Dýňový krém (vývar, dýně 50 g, cibule 10 g, smetana 50 ml). Pečený losos. Zelené fazolky dušené 100 g. Brambory vařené 100 g. Máslo.	<b>39</b>
<b>Svačina:</b> Vlašské ořechy 50 g. Tvrdý sýr. Bílá ředkev 50 g.	<b>10</b>
<b>Večeře:</b> Mexický guláš (hovězí pečeně, cibule 100 g, 1 stroužek česneku, krájená rajčata nebo pyré 100 g, barevná paprika 100 g, červené fazole vařené 50 g, chilli, sádlo).	<b>33</b>

<b>II. večeře:</b> Jogurt bílý 150 g. Chia semínka 10 g.	<b>13</b>
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	<b>155</b>

SOBOTA	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Vaječná omeleta: vejce, máslo, jarní cibulka, zelený hrášek 100 g, strouhaný sýr. Rajčata 150 g.	<b>21</b>
<b>Přesnídávka:</b> Hruška 100 g, kozí sýr, dýňové semínko 20 g, citrónová šťáva)	<b>19</b>
<b>Oběd:</b> Francouzská cibulačka 150 ml. Vepřová roláda plněná špenátem. Bramboro-celerové pyré 180 g. Okurkový salát (okurka, umeocet).	<b>46</b>
<b>Svačina:</b> Mrkev 100 g. Vlašské ořechy 50 g.	<b>15</b>
<b>Večeře:</b> Houbový kuba (ječné kroupy vařené 100 g, houby, sádlo, cibule 50 g, česnek, majoránka). Kvašené zelí.	<b>30</b>
<b>II. večeře:</b> Salát Tzatziki (řecký jogurt 150 g, okurka, olivový olej, kopr, citrónová šťáva). 1 plátek Knackebrotu 9 g.	<b>15</b>
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	<b>146</b>

NEDĚLE	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b> Budapešťská pomazánka (tvaroh 80 g, máslo, červená paprika 30 g, cibule 10 g). Žitný chléb 50 g. Okurka.	<b>33</b>
<b>Přesnídávka:</b> Mandle 50 g. Barevná paprika 100 g.	<b>15</b>
<b>Oběd:</b> Drůbeží vývar se zeleninou 150 ml. Pečená kachna/husa/krůta. Dušené červené zelí (nedoslazované, ne sterilované sladko-kyselé) 200 g. Bramborové noky (ideálně domácí) 60 g.	<b>41</b>
<b>Svačina:</b> Ovocný pohár: smetana ke šlehání 33% 50 ml, lesní ovoce 100 g (borůvky, maliny, jahody...), hořká čokoláda 70 % 20 g.	<b>24</b>
<b>Večeře:</b> Salát: paprika 100 g, okurky, rajčata 100 g, cibule 20 g, balkánský sýr nebo mozzarella, olivy, vlašské ořechy 50 g, olivový olej.	<b>26</b>

1 plátek knackebrotu 9 g. Máslo.	
<b>II. večere:</b> Bílý jogurt 150 g. Chia semínka 10 g.	<b>13</b>
<b>Celkové množství sacharidů za den:</b>	<b>152</b>