

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK – MUŽI

Snídaně

60 – 70 g ochucené müsli klidně pražené, přislazené, ale ne corn flakes či cereálie typu chocapic či cheerios
250 ml plnotučné mléko nebo bílý jogurt
čerstvé ovoce mix jakéhokoli – dle chuti
plus
80 – 100 g celozrnné pečivo klasické nejlépe žitné či pšenično-žitné
40 – 50 g sýr 30% tuk typu eidam, gouda, tilsit
nebo
60 – 70 g šunka minimálně 90% masa
nebo
1,5 ks vejce
<u>Poznámky:</u> - máslo raději klasické - džus, čaj, káva - snídaně má dvě části – sladkou a slanou – obě části patří k sobě

Dopoledne

Čerstvé ovoce – pokud by bylo třeba mix jakéhokoli – dle chuti

20-30 min před tréninkem:

4 gramy BCAA

1 gram L-CARNITIN

Voda, káva, zelený čaj

Dopolední trénink:

Iontový nápoj - hypotonický

Krátce po ukončení tréninku:

50 gramů GAINER (cca 15-20% bílkovin) – rozmíchat v 0,5 l vody

3 gramy L-GLUTAMÍN

Oběd

190 - 210 g ryba může být jakákoli, kromě příliš tučné typu butter fish – doporučená příprava filetů s kůží nebo
160 - 180 g drůbež nejlépe krůtí či kuřecí prsa
130 - 150 g příloha (množství v suchém stavu) rýže, těstoviny semolinové, kuskus ze semoliny, bulgur, jáhly, pohanka loupáná ,... ne celozrnné nebo
450 - 500 g brambor
Míchaná zelenina (syrová nebo dušená)
25 g tuky (oleje, máslo, majonéza) 10 g oleje (rýžový, olivový, řepkový) na úpravu masa (olej se nesmí přepálit!!) a 15 g za studena (olej řepkový, olivový, sezamový, majonéza plnotučná, máslo) do salátů, na přílohu,... u tučných ryb typu losos, kapr, sled, makrela použít jen třetinové množství tuků

Odpolední svačina

Čerstvé ovoce
50 gramů celozrnné sušenky typu Bebe Dobré ráno, Emco ovesné, müsli tyčinky, flap-jack nebo
50 - 60 g celozrnné pečivo klasické, ale nejlépe žitné či pšenično-žitné + máslo nebo žervé

20-30 min před tréninkem:

4 gramy BCAA
1 gram L-CARNITIN
Voda, káva, zelený čaj

Odpolední trénink:

Iontový nápoj – hypotonický
V průběhu tréninku: k dispozici ovoce – nejlépe banány

Krátce po ukončení tréninku:

50 gramů GAINER (cca 15-20% bílkovin) – rozmíchat v 0,5 l vody
3 gramy L-GLUTAMÍN

Večeře

190 - 210 g ryba může být jakákoli – doporučená příprava filetů s kůží nebo
160 - 180 g drůbež jakákoli, i mírně tučnější části jako stehna, klidně s kůží nebo
160 – 180 g červené maso hovězí, vepřové – kýta, panenka, libovější kliška
130 - 150 g příloha (množství v suchém stavu) jako u oběda - rýže, těstoviny, kuskus, bulgur, jáhly, pohanka nebo
450 - 500 g brambor
Míchaná zelenina (syrová nebo dušená)
25 g tuky (oleje, máslo, majonéza) 10 g oleje (rýžový, olivový, řepkový) na úpravu masa (olej se nesmí přepálit!) a 15 g za studena (olej řepkový, olivový, sezamový, majonéza plnotučná, máslo) do salátů, na přílohu,... u tučných ryb typu losos, kapr, sledí, makrela použít jen třetinové množství tuků

Večeře II.

Čerstvé ovoce
50 gramů celozrnné sušenky typu Bebe Dobré ráno, Emco ovesné, müsli tyčinky, flap-jack nebo
50 - 60 g celozrnné pečivo klasické, ale nejlépe žitné či pšenično-žitné + máslo nebo žervé
Poznámka: - místo druhé večeře může být dezert na bázi piškotu a ovoce

Doplňek k jídelníčku:

- 50 gramů čokolády (klidně mléčné)
- 50 g ořechy nebo semínka