

SEZNÁMENÍ S DIETNÍM PLÁNEM



Pevné zdraví, skvělá kondice a optimální váha... To vše jsou důležité hodnoty, které můžete do značné míry ovlivnit.

Řada lidí spoléhá na to, že si tělo „samo poradí“, avšak opak je pravdou.

Z prostředí, ve kterém fungujeme, tělo přijímá nejen to, co je pro něj vhodné, ale zároveň i to, co mu přímo škodí a brání správnému fungování. Mezi hlavní takové škůdce patří tzv. éčka z potravin, barviva, smog i stres.

Veškeré tyto faktory tělo nedokáže odbourat, a proto si je v těle uchovává. Nadměrná těchto látek v těle vede k časté únavě, nespavosti, problémům se zažíváním a nárůstu váhy.

Základem správného fungování těla je zaměřit se na detoxikaci Vašeho organismu.

Správná detoxikace organismu Vám pomůže odstranit tyto škodlivé látky a nastartovat Vaše tělo. Dostanete tak situaci opět pod kontrolu.

Níže naleznete vhodný detoxikační plán. Uspadněte si tak cestu za Vaším pevným zdravím, skvělou kondicí a optimální váhou.

Přejeme Vám mnoho zdraví a úspěchu

Markéta Kochmannová

Nutriční specialista, Centrum výživy a zdraví (www.poradcehubnuti.cz/)



Centrum výživy a zdraví, přední odborník v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu. Zhubněte zdravě pod odborným dohledem výživového poradce. Na základě našeho vyšetření vytvoříme Váš Osobnostní profil hubnutí, pomocí kterého získáte zdravé sebevědomí, štíhlou postavu a skvělou kondici.

DIETA



Fáze 1

Na začátku redukce hmotnosti jedna z hlavních věcí, kterou musíte udělat - odolat hladu a podpořit spalování tuků. Metabolismus musí běžet na plné obrátky. V této fázi se Maté čaj ukázal být velmi užitečný. Denně pijte alespoň 3 šálky.

DEN 1



SNÍDANĚ

1 plátek žitného chleba + tvarohová pomazánka s kapiemi

SVAČINA

Pomeranč – střední kus

OBĚD

Kuřecí kapsa s brokolicí, hrst rýže basmati

SVAČINA

Kefír 250 ml, 2 lžice pohankových vloček

VEČEŘE

Zeleninová polévka

DEN 2



SNÍDANĚ

Cereálie bez přidaného cukru 5 polévkových lžic + jogurt s obsahem do 3,5 % tuků

SVAČINA

Jablko – střední kus

OBĚD

Krůtí kousky na zázvoru, hrst šťouchaných brambor

SVAČINA

Tuňák ve vlastní šťávě, 1/2 plátku žitného chleba

VEČEŘE

Šmakoun připravovaný jako kuřecí maso po provensálsku, zelenina

DEN 3



SNÍDANĚ

Jáhlový koláč s ovocem a oříšky 100 g

SVAČINA

Grep

OBĚD

Hovězí steak s houbami, hrst celozrnného kuskusu

SVAČINA

Mozzarella light, rajče, 2 ks knackebrotů

VEČEŘE

Kuřecí salát

DEN 4



SNÍDANĚ

2-4 ks žitných knackebrotů + žervé + tvrdý sýr do 30 % t. v s.

SVAČINA

Kiwi 2 ks

OBĚD

Pohanka se zeleninou a treskou

SVAČINA

Tvarohová pomazánka s tzatziki + ½ plátku žitného chleba

VEČEŘE

Zelná polévka

DEN 5



SNÍDANĚ

1 ks žitná dýňová bulka + humus

SVAČINA

Ananas 150 g

OBĚD

Dietní těstovinový salát se zeleninou drůbežím masem

SVAČINA

Masová pomazánka + 1 menší bagetka celozrnná

VEČEŘE

Restovaná zelenina sypaná sýrem

DEN 6



SNÍDANĚ

Ovesná kaše s ovocem 200 ml

SVAČINA

Rajčatové smoothie

OBĚD

Indické pečené kuře, hrst zeleninové rýže basmati

SVAČINA

Lahůdkové tofu 100 g, ½ plátku žitného celozrnného chleba

VEČEŘE

Květákový mozeček

DEN 7



SNÍDANĚ

1 plátek celozrnného chleba + lučina light+ 3 plátky šunky

SVAČINA

Kaki menší kousek

OBĚD

Jáhlové houbové rizoto

SVAČINA

Jogurt do 3,5 % tuků, cereálie 2 lžičky polévkové

VEČEŘE

Salát s grilovaným kuřecím masem



První týden skončil.

Připraveni na další týden?



Fáze 2

Po prvním týdnu diety, potřebuje tělo další nakopnutí. Díky diuretickým účinkům kopřivy je voda vylučována z těla. Zelený čaj Vám dodá energii. Toto je ideální kombinací pro pokračování v redukci hmotnosti. Pijte alespoň 3 šálky denně.

DEN 8



SNÍDANĚ

Fitbuchta z tvarohu a ovesných vloček 100 g

SVAČINA

Mandle 70 g

OBĚD

Bramborový guláš s červenou čočkou

SVAČINA

Šmakoun mexický 100 g + ½ plátku žitného chleba

VEČEŘE

Hovězí steak s grilovanou zeleninou

DEN 9



SNÍDANĚ

1 ks graham + sýrová pomazánka

SVAČINA

Müsli tyčinka bez polevy

OBĚD

Vepřová panenka na rozmarýnu s česnekem, hrst rýže natural

SVAČINA

Podmáslí 250 ml, 2 lžičce rýžových vloček

VEČEŘE

Rajčatová polévka s mozzarellou light



DEN 10



SNÍDANĚ

1 plátek slunečnicového celozrnného chleba + pomazánka z ředkviček a jarní cibulky

SVAČINA

Ovocný salát 150 g

OBĚD

Salát z červené čočky, plátek žitného chleba

SVAČINA

Jogurtové mléko neochucené 250 ml, 2 lžičce rýžových vloček

VEČEŘE

Krůtí závitky se šunkou a sýrem, čerstvá listová zelenina

DEN 11



SNÍDANĚ

½ ks celozrnné bagetky + obložený talíř: šunka, sýr, vejce, zelenina

SVAČINA

Ovocno-zeleninový fresh 2,5 dcl

OBĚD

Maso na jehle se zeleninou, pečená brambora

SVAČINA

Acidofilní mléko neochucené do 1,5 % tuku 500 ml

VEČEŘE

Grilovaný losos s bazalkou, rukolový salát

DEN 12



SNÍDANĚ

Ovocná mísa se semínky + kefír nízkotučný

SVAČINA

Mrkvový salát s jablíčkem 150 g

OBĚD

Tofu na indický způsob, rýžové nudle

SVAČINA

Zeleninovo-masová pomazánka, 2 ks pohankových krekrů

VEČEŘE

Kuřecí plátek na zelenině



DEN 13



SNÍDANĚ

2 ks rýžového chlebičku + Cottage ochucený česnekem a bylinkami

SVAČINA

Pomelo ½ ks

OBĚD

Králík špikovaný lněným semínkem, hrst pohanky s česnekem

SVAČINA

Sojový jogurt, 2 lžičce žitných vloček

VEČEŘE

Hovězí kostky se zeleninou

DEN 14



SNÍDANĚ

1 ks sojového rohlíku + křenová pomazánka

SVAČINA

Směs oříšků 70 g

OBĚD

Cizrna s krůtím masem

SVAČINA

Zeleninový freh (řepa + okurka + řapíkatý celer + limetka) 400ml

VEČEŘE

Salát z čínského zelí s tofu



Druhý týden skončila.

Máte motivaci, jak zhubnout?



Fáze 3

Vzhledem k úbytku hmotnosti je i více toxinů uvolňováno z tukové tkáně. Nyní je čas nejen vytrvat a pokračovat v redukci hmotnosti, ale také pomoci tělu s detoxikací. V tomto ohledu se ukázala užitečná zejména kombinace čaje Pu-ERH a máty. Pijte alespoň 3 šálky denně.

DEN 15



SNÍDANĚ

1 ks dala mánek + drožděvá pomazánka

SVAČINA

Proteinová tyčinka

OBĚD

Sázené vejce, dušený špenát, vařený brambor

SVAČINA

Lilková pomazánka, 2 ks knackebrotů

VEČEŘE

Pstruh pečený, zeleninové pyrė

DEN 16



SNÍDANĚ

Miska šlehaného tvarohu s ovocem, slazený agáve sirupem

SVAČINA

Salát z červené řepy se sezamovým semínkem 150 g

OBĚD

Hovězí ragú, celozrnné těstoviny

SVAČINA

Fazolkový salát 100 g

VEČEŘE

Cuketový salát



DEN 17



SNÍDANĚ

1 plátek žitného chleba + pomazánka z červené čočky

SVAČINA

Meloun žlutý 100 g

OBĚD

Zapečené brambory se zeleninou masem a sýrem

SVAČINA

Rybí pomazánka, 2ks knackebrotů

VEČEŘE

Brokolicová polévka

DEN 18



SNÍDANĚ

Jáhlová kaše s ovocem a oříšky

SVAČINA

Ovocná přesnídávka

OBĚD

Bylinkové rizoto se zeleninou a krůtím masem

SVAČINA

Vařené vejce, žervé, dalašánek

VEČEŘE

Colesaw salát

DEN 19



SNÍDANĚ

2- 4 ks knackebrotů + avokádová pomazánka

SVAČINA

Broskev – střední kus

OBĚD

Celozrnné špagety s mletým masem a rajčaty

SVAČINA

Celerový salát s jogurtem

VEČEŘE

Kapustová polévka s drůbežím masem



DEN 20



SNÍDANĚ

Den dopředu namočená semínka chia 2 kávové lžičky + rozinky 2 lžičky + mandle 2 polévkové lžíce + jogurt do 3,5 % tuků

SVAČINA

Jahody 100 g

OBĚD

Pstruh pečený na zelenině, bylinkové bramborové pyré

SVAČINA

Proteinová tyčinka

VEČEŘE

Pórková polévka s vejcem

DEN 21



SNÍDANĚ

1 plátek celozrnného chleba + lilková pomazánka

SVAČINA

Ovesné sušenky 60 g

OBĚD

Zeleninový kuskus s uzeným tofu

SVAČINA

Cottage s maďarskou zeleninou, 2 ks knackebrotů

VEČEŘE

Králík na rajčatech



Blahopřejeme!

Dokončeno.



Tento dietní plán pro Vás sestavilo Centrum výživy a zdraví ,
přední odborník v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu.
www.poradcehubnuti.cz