***Nováková Anna***

***FitLinie 6.51***

**Info o klientovi**

**Vyzivovy poradce**

**FitLinie**

**Základní informace**

Věk

24

Pohlaví

Žena

Výška (cm)

158

74

Váha (kg)

Jídelníček navrhuji redukční. Současný jídelníček je nevyhovující, nevyvážený,

nedostatečné snídaně, které vedou k odpolednímu "dojídání" jednoduchými cukry. Nutno

dodržovat pravidelné intervaly mezi jídly a to mx. 3 hod. Je nutno nejlépe každé jídlo doplnit

zeleninou, která ve stávajícím jídelníčku chybí. Pokuste se zařadit do života pravidelnou

pohybovou aktivitu, stačí pěší chůze, chůze do schodů nebo i ta práce na stavbě. :-)

V počátku musíte veškeré suroviny vážit, aby jste získala odhad jak mají vaše porce

vypadat.

Snídaně 25%,svačiny 10%, oběd 35% a večeře 20% denního příjmu.

Věřím, že když se budete pravidelně a s rozmyslem stravovat, úspěch se záhy dostaví.

**Cíl**

 - Snížit váhu

Cílová váha (kg)

64

Datum do kdy

28.4.2013

Předpokládaný úbytek o

0,5

7

kg za

dnů

**Energetické požadavky**

Pro snížení váhy je Váš nastavený denní příjem:

**Bazální metoabolizmus**

Hodnota bazálního metabolizmu klienta

6270 kJ

Pro snížení váhy je Váš nastavený denní výdej:

6800 kJ

1500 kJ

**Rozdělení přijímané potravy na sacharidy, tuky a bílkoviny**

Tuky

Sacharidy

Bílkoviny

30

44

26

%

%

%

30

Tuky

44

Sacharidy

26

Bílkoviny

**Přednastavený denní příjem**

***FitLinie***

***Nováková Anna***

Strana 2

**energie**

Energetický obsah (kJ)

6800

**sacharidy a cukry**

Sacharidy celkem (g)

182

Jednoduché sacharidy (g)

0

Vláknina (g)

0

**proteiny a aminokyseliny**

Bílkoviny celkem (g)

103

Živočišné bílkoviny (g)

0

Rostlinné bílkoviny (g)

0

**lipidy a mastné kyseliny**

Tuky celkem (g)

55

Živočišné tuky (g)

0

Rostlinné tuky (g)

0

Mastné kyseliny nasycené SFA (g)

0

Mastné kyseliny mononenasycené MUFA (g)

0

Mastné kyseliny polynenasycené PUFA (g)

0

n-3 (g)

0

n-6 (g)

0

**steroly**

Cholesterol (mg)

0

**minerální látky**

Hořčík (mg)

0

Vápník (mg)

0

Železo (mg)

0

Sodík (mg)

0

Draslík (mg)

0

**vitaminy**

Vitamin A (mg)

0

Vitamin B1 (mg)

0

Vitamin B2 (mg)

0

Vitamin C (mg)

0

**Diabetes**

Typ diety:

neuvedeno

***Nováková Anna***

***FitLinie 6.51***

**Diagnostika**

**Corpo-Helena Zemková**

**BMI (body mass index)**

Hmotnost

Výška

Výsledek BMI

74 kg

**29,6**

25,1 - 30 = nadváha

158 cm



**Hodnoty z přístroje InBody**

Hmotnost

73,7

Svalová tkáň

45,8

Tuková tkáň

25,4

TBW

FFM

48,3

PBF

34,5

BMR

6270

Datum

30.9.2013

kg

kg

kg

kg

kg

%

kJ

**Boky - pas**

Zvýšená rizika stanovená na základě objemu pasu

Obvod pasu v cm:

87 cm

Výsledek:

Zvýšené riziko

Hodnocení typu distribuce tuku dle indexu WHR

Obvod boků v cm:

105 cm

Výsledek:

Spíše periferní

Celková hodnota pas/boky:

**0,83**



**Gynoidní typ**

**Příjem - Průměrný nutriční příjem**

**FitLinie 6.51**

**Corpo-Helena Zemková**

**Nutrient**

**Jednotka**

**Příjem skutečný**

**Příjem přednastavený**

**Příjem v %**

**energie**

Energie

[kJ]

6 715,84

6 800,00

 98,76

**sacharidy a cukry**

Sachar.

[g]

 189,74

 182,00

 104,25

Jed.sach.

[g]

 0,00

 0,00

 0,00

Vláknina

[g]

 23,49

 0,00

 0,00

**proteiny a aminokyseliny**

Bílkov.

[g]

 109,89

 106,00

 106,69

Bílk.živ.

[g]

 67,13

 0,00

 0,00

Bílk.rost.

[g]

 26,53

 0,00

 0,00

**lipidy a mastné kyseliny**

Tuky

[g]

 49,66

 55,00

 90,29

Tuky živ.

[g]

 15,10

 0,00

 0,00

Tuky rost.

[g]

 23,49

 0,00

 0,00

SFA

[g]

 9,99

 0,00

 0,00

MUFA

[g]

 3,78

 0,00

 0,00

PUFA

[g]

 0,83

 0,00

 0,00

n-3

[g]

 0,04

 0,00

 0,00

n-6

[g]

 0,25

 0,00

 0,00

**steroly**

Cholest.

[mg]

 137,42

 0,00

 0,00

**minerální látky**

Hořčík

[mg]

 182,61

 0,00

 0,00

Vápník

[mg]

 367,38

 0,00

 0,00

Železo

[mg]

 10,75

 0,00

 0,00

Sodík

[mg]

 600,36

 0,00

 0,00

Draslík

[mg]

1 550,06

 0,00

 0,00

**vitaminy**

Vit.A

[mg]

 1,21

 0,00

 0,00

Vit.B1

[mg]

 0,17

 0,00

 0,00

Vit.B2

[mg]

 0,24

 0,00

 0,00

Vit.C

[mg]

 104,16

 0,00

 0,00

**Výdej - Aktivity jednotlivě**

**FitLinie 6.51**

**Corpo-Helena Zemková**

**Datum**

**Název**

**Celkový čas**

**Energie (kJ)**

Neděle

Turistika

2790,54

1:30:00

Pondělí

Kuželky

695,97

0:45:00

Úterý

Plavání - klidné

1395,27

0:45:00

Středa

Aerobic - všeobecně

1395,27

0:45:00

Čtvrtek

Hra s dětmi

932,4

0:45:00

Odhrabování sněhu - lehké

930,18

0:30:00

Pátek

Úklid - intenzivní

1394,16

1:00:00

Sobota

Jízda na rotopedu - průměrná

1628,37

0:45:00

**Celkem**

11162,16

Zde jsem Vám uvedla několik pohybových aktivit, abys měla představu kolik při čem spálíš. Je samozřejmě na tobě

jak zapojíš do redukce cvičení, ale každá pohybová aktivita je Vám k dobru.

Snažte se chodit pěšky, nejezdit výtahem, raději jěte i po schodech. Vždyť i u sledování oblíbeného seriálu můžete

cvičit. A nejlépe vezměte pejska a jděte na vycházku, ocení to pes i Vaše tělo.

**FitLinie 6.51**

**Corpo-Helena Zemková**

**Neděle**

**Energie v kJ**

krůtí šunka (80 g)

**Snídaně**

Gervais (30 g)

chléb konzumní (70 g)

kiwi (100 g)

**1 475,73 kJ**

Activia bílá (150 g)

**Svač I**

jablka (100 g)

 **634,76 kJ**

krůtí prsa (120 g)

**Oběd**

Makarony celozrnné (70 g)

olej olivový (10 ml)

cuketa (200 g)

**2 223,34 kJ**

Paprička sladká žlutá (100 g)

**Svač II**

Chléb žitný (40 g)

camembert - 30% t. v suš. (40 g)

 **928,40 kJ**

filé z tresky (150 g)

**Večeře**

Brambory (200 g)

margarín Flora 70% (10 g)

**1 414,27 kJ**

**6 676,50 kJ**

**Celková energetická hodnota**

 **Oběd :** krůtí prsa můžete opéct na pánvi v celku nebo na nudličky, dochutit např. grilovacím kořením nebo sojkvkou, česneke

Makarony můžete zaměnit za jiné těstoviny, mohou být pohankové, semolinové nebo i jiná příloha.Místo cukety můžete použít jinou

zeleninu,ale dodržujte hmotnost potravin.

**Večeře :** filé, pangase nebo i jinou rybu připravte na pánvi a podávejte s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.

Ryby můžete také zaměňovat, ale pozor losos a někdy i kapr jsou tučné ryby, proto při přípravě již nepoužívejte žádný olej

ani máslo, ryba při přípravě pustí svůj tuk.

**Pondělí**

**Energie v kJ**

Tvaroh (100 g)

**Snídaně**

Vlašské ořechy (10 g)

banány (120 g)

chléb toustový tmavý (60 g)

**1 733,16 kJ**

losos uzený (50 g)

**Svač I**

Chléb žitný (40 g)

 **794,20 kJ**

rýže Parboiled (60 g)

**Oběd**

hovězí kýta (150 g)

olej olivový (10 ml)

cibule (50 g)

hlíva ústřičná (200 g)

**2 411,06 kJ**

okurka salátová (200 g)

**Svač II**

Cottage (50 g)

Chléb žitný (40 g)

 **794,90 kJ**

Čočka (60 g)

**Večeře**

1vejce celé (60g) (60 g)

**1 005,00 kJ**

**6 738,32 kJ**

**Celková energetická hodnota**

**Snídaně :**tvaroh smíchejte s banánem a přidejte nasekané ořechy, které můžete zaměnit i za jiný druh ořechů, namažte na toust

nebo jiné pečivo.

**Oběd :** na cibulce poduste hlívu ústřičnou, přidejte rýži, zalijte vodou a uvařte do změknutí. Plátek hovězí kýty nebo jiného

libového masa poduste do měka a okořeňte dle své chuti.

**Svačina :** uzeného lososa koupíte např. v Lidlu

**Večeře :** den předem namočenou čočku uvařte a podávejte s volským okem

**Úterý**

**Energie v kJ**

Tuňák Rio mare (50 g)

**Snídaně**

cibule (30 g)

chléb konzumní (70 g)

olej řepkový (5 g)

broskve (100 g)

tvaroh jemný (80 g)

**1 660,01 kJ**

Sýr Mozzarella, odtučněné mléko (40 g)

**Svač I**

margarín Flora light 40% (10 g)

chléb toustový bílý (40 g)

**1 022,42 kJ**

Kuskus (70 g)

**Oběd**

olej řepkový (10 g)

cibule (50 g)

lilek (150 g)

Kuřecí prsa (120 g)

**2 090,20 kJ**

Podmáslí (200 g)

**Svač II**

paprika červená (150 g)

 **484,00 kJ**

cizrna (60 g)

**Večeře**

Šmakoun (100 g)

olej olivový (10 ml)

**1 299,25 kJ**

**6 555,88 kJ**

**Celková energetická hodnota**

 **Snídaně** : tuňáka ve vlastní štávě smícháme s tvarohem a můžeme přidat na jemno pokrájenou cibuli nebo kyselou okurku,

 zakápneme kapkou olivového oleje, namažeme na chléb a baštíme.:-) Přikusujeme ovoce, to si můžete zaměnit za jaké Vám

 chutná a dle sezony. Stejně tak můžete zaměňovat pečivo a přílohy. Brambory , rýže, těstoviny, pohanka, jáhly, kroupy apod.

 mají velmi podobnou energetickou hodnotu, můžete je tedy zaměňovat, ale je důležité dodržovat hmotnost. Všimněte si, že

 většinou je porce příloh k večeři menší než k obědu, tak to dodržujte.

  **Oběd :** kuskus nasypeme do vroucí vody, odstavíme a necháme nabobtnat, na pánvi zprudka orestujeme lilek a smícháme s

 kuskusem. Kuřecí prsa okořeníme a zprudka opečeme na pánvi. Do kuskusu můžete přidat jakoukoli zeleninu, jak tepelně

 opracovanou tak i syrovo.

 **Večeře :**  cizrnu namočte den předem a několikrát vyměňte vodu, osolte povařte do změknutí a přidejte šmakouna na drobno

 pokrájeného, okořeňte a zakápněte olejem. Šmakou je bílkovinová náhražka(jsou to vysrážené vaječné bílky) tedy 100% bílkovina.

 Může, ale nemusí se tepelně upravovat, proto je vhodný, pokud nemáte čas si uvařit. Můžete jej přidat do salátu, ale i do těstovin,

 rýže apod.

**Středa**

**Energie v kJ**

Tofu marinované (Sunfood) (180g) (70 g)

**Snídaně**

Activia bílá (150 g)

sezam semena (5 g)

Chléb slunečnicový (70 g)

**1 698,32 kJ**

Emco Mysli na Zdraví Ovesné sušenky borůvkové (40 g)

**Svač I**

acidofilní mléko 3 % tuku - 100 ml (150 ml)

 **876,20 kJ**

pohanka (70 g)

**Oběd**

telecí plec (150 g)

cibule (50 g)

Brokolice (100 g)

**2 111,98 kJ**

kedlubna (150 g)

**Svač II**

 **120,68 kJ**

pstruh (200 g)

**Večeře**

Brambory (200 g)

olej olivový (10 ml)

**2 048,37 kJ**

**6 855,55 kJ**

**Celková energetická hodnota**

 **Snídaně :** tofu pokrájejte na malé kostičky a vidližkou jej rozmačkejte s bílou aktivií, přidejte sezamové semínko nebo jiné

 které máte v oblibě, namažte na chléb a přeji dobrou chuť. Též můžete přidat porci zeleniny (okurka,paprika,ředkev apod.)

 **Oběd :** pohanku alespoň hodinu před přípravou namočte pak zceďte a dejte vařit do vody asi 1:1, vodu osolte nebo ochuťte

 dle své chuti bujonem, sojovkou nebo čili. Pohanku povařte asi 15min. a nechte dojít pod pokličkou, pohanka by měla zůstat

 sypká . Telecí nebo hovězí kýtu nakrájejte na nudličky, orestujte, přidejte cibuli a zvolna duste do měka. Okořeňte dle své chuti,

 můžete použít koření na guláš nebo naopak exotické koření na asijské pokrmy. Brokolici krátce povařte v osolené vodě, pokrájejte

 a s masem zamíchejte do pohanky.Dobrou chuť. Opět nezapomeňte na čerstvou zeleninu, odkyseluje organizmus.

 **Večeře :** uvařte brambory, ale ne úplně do měka, slijte vodu a s kapkou oleje a hrstkou tymiánu je dejte opéct do trouby.

 Pstruha pokapejte citronem, osolte a dovnitř ryby vložte také snítku tymiánu. Zprudka opečte na pánvi y obou stran a vložte

 k bramborám do trouby asi na 10minut. Podávejte.

**Čtvrtek**

**Energie v kJ**

Eidam 30% t.v.s (70 g)

**Snídaně**

cottage cheese (30 g)

Slunečnicový celozrný chléb (75 g)

jablka (100 g)

**1 775,74 kJ**

Podmáslí (200 g)

**Svač I**

 **304,00 kJ**

králík domácí (160 g)

**Oběd**

horčice plnotučná (10 g)

Olivový olej (10 g)

cibule (100 g)

celer bulvový (100 g)

petržel kořen (100 g)

mrkev kořen (100 g)

Brambory (200 g)

**2 716,03 kJ**

Activia bílá (150 g)

**Svač II**

 **454,50 kJ**

špenát (100 g)

**Večeře**

olej olivový (10 ml)

těstoviny semolinové (60 g)

žampion polní (200 g)

**1 593,61 kJ**

**6 843,88 kJ**

**Celková energetická hodnota**

**Oběd :** porci králíka osolíme a potřeme hořčicí, necháme odležet nejlépe přes noc. Cibuli nakrájíme na proužky, mrkev a petržel na

kolečka, celer na drobné kostičky. V kastrolu rozpálíme olej a orestujeme na něm maso aby se zatáhlo.Poté maso vyndáme a přikryjeme,

Mezitím do kastrolu přidáme kořenovou zeleninu a počkáme dokut nezezlátne, pak přidáme cibuli a počkáme až tzv. zesklovatí.

Vše promícháme a přidáme maso, zalijeme vývarem a necháme dusit asi třičtvrtě hodiny. Podáváme s brambory, rýží nebo těstovinami.

**Večeře:** na pánvi podusíme žampiony a listy špenátu, smícháme s uvařenými těstovinami. Nejlépe ke každému jídlu si připravíme

salát z čerstvé zeleniny. Do jídelníčku jsem zeleninu ani moc nekomponovala, jelikož má mizivou kalorickou hodnotu a můžete ji

jíst neomezeně kdykoli. Saláty si připravujte dle své chuti jen pozor na dresinky. Nejlépe používejte různé druhy octa a jestli vyšetříte

olej při přípravě hlavního chodu, můžete si zakápnout pár kapek na salát. Nepoužívejte majonézové a jiné hotové zálivky, maximálně

bílý jogurt ochucenný bylinkami. Bylinky se naučte používat i při přípravě masa či brambor, nahradí výraznou chuť soli, kterou

automaticky omezíte.

**Pátek**

**Energie v kJ**

pórek (25 g)

**Snídaně**

mrkev kořen (25 g)

Activia bílá (30 g)

lučina linie - 40% t. v suš. (100 g)

chléb konzumní (80 g)

sýr eidam - 20% t. v suš. (20 g)

**1 694,40 kJ**

hrozny (100 g)

**Svač I**

Eidam 30% t.v.s (40 g)

 **708,53 kJ**

olej olivový (10 ml)

**Oběd**

Sójové maso (100 g)

rýže loupaná (50 g)

mungo (70 g)

**2 225,00 kJ**

Jogurt Vitalinea jahoda 0,1% (Danone) (125g) (125 g)

**Svač II**

 **227,50 kJ**

Brambory (200 g)

**Večeře**

olej olivový (10 ml)

Eidam 30% t.v.s (30 g)

Kuřecí prsa (120 g)

**1 805,95 kJ**

**6 661,38 kJ**

**Celková energetická hodnota**

**Snídaně :** nadrobno nasekaný pórek, nastrouhanou mrkev, nastrouhaný eidam smíchejte s lučinou a lžící bílého jogurtu, dokořeňte a namažte na chléb.

**Oběd :** zde jsem Vám na zkoušku zařadila pokrm ze sojového masa. Je to levná, zdravá a pro někoho i chutná alternativa lehkého oběda.Vyzkoušejte a třeba tomu přijdete na chuť. Pokut ne, nic se neděje, můžete tento oběd zaměnit za kterýkoli jiný. Sojové kostky nebo nudličky povařte v hodně kořeněné vodě asi 20 min. pak zceďte a trochu vyždímejte. Mungo nebo jinou luštěninu den předem namočte. pak uvařte do měka-je velmi chutné. Uvařte rýži, smíchejte s mungem a sojovým masem. Sojové maso můžete nahradit 120g kuřecích prsou nebo králičím masem či rybou.

**Sobota**

**Energie v kJ**

borůvky (50 g)

**Snídaně**

mléko polotučné (10 ml)

med včelí (5 ml)

chléb toustový tmavý (70 g)

tvaroh jemný (80 g)

**1 220,18 kJ**

Cottage (100 g)

**Svač I**

paprika červená (150 g)

 **617,00 kJ**

Eidam 30% t.v.s (30 g)

**Oběd**

cibule (100 g)

krůtí prsa (120 g)

hrášek mražený (80 g)

krupky (60 g)

olej olivový (15 ml)

**2 781,78 kJ**

jablka (120 g)

**Svač II**

Activia bílá (30 g)

 **307,21 kJ**

cibule (50 g)

**Večeře**

salát ledový (200 g)

petržel nať (20 g)

pomeranče (120 g)

Tuňák Rio mare (80 g)

chléb toustový tmavý (60 g)

olej řepkový (10 g)

**1 753,19 kJ**

**6 679,36 kJ**

**Celková energetická hodnota**

**Snídaně :** tvaroh s mlékem vyšleháte na hustý krém, přidáte borůvky, osladíte medem nebo javorovým sirupem, můžete dochutit citronovou šťávou a mažete na opečené tousty.

**Oběd** : kroupy propláchněte a dejte vařit do mírně osolené vody. Po změknutí je dobré nechat je ještě chvíli stát pod pokličkou až dojdou a zůstanou sypké. Na oleji osmažte cibuli, přidejte hrášek a poduste doměkka. Poté přidejte vařené kroupy, na nudličky nakrájené ugrilované krůtí maso, vmíchejte sýr a přikryjte dokud se sýr nerozpustí. Jestliže Vám kroupy nezachutnají , nahraďte je pohankou nebo rýží. Jakmile se naučíte kombinovat vhodné potraviny máte vyhráno. ☺

**Večeře :** natrhejte omytý ledový salát, nakrájejte na kolečka cibuli, můžete přidat např. trochu rukoly, tu často přidávám do zeleninových salátů, má velmi výraznou chuť a tudíž nepotřebuji zeleninu solit. Na kostičky nakrájejte oloupaný pomeranč přidejte do salátu, posypte masem z tuňáka, zakápněte olivovým nebo jiným za studena lisovaným olejem a přeji dobrou chuť.