

Odborník STOBu ve vašem regionu



Proč hubnout se STOBem? V čem jsme jiní?

- » Věříme, že hubnutí začíná a končí v hlavě. **Součástí našeho přístupu je práce s psychikou.**
- » Nevěříme na diety. Hubnutí je o **dlouhodobě udržitelném zdravém životním stylu.**
- » Nevěříme na zázraky. Nebudeme vám doporučovat **žádné nesmyslné a předražené přípravky na hubnutí.**
- » Nesestavujeme jídelníčky. Učíme vás, abyste si **sami dokázali sestavit jídelníček**, který vám bude chutnat a vydržíte u něj déle než pár týdnů.

Jsmo tým skutečných odborníků a na naše rady se můžete spolehnout.



Více informací o zdravém hubnutí najdete na:

<http://www.stob.cz>

[f stobklub](https://www.facebook.com/stobklub)

<http://www.stobklub.cz>

[i stob_cz](https://www.instagram.com/stob_cz)



Společnost STOB nabízí komplexní přístup k hubnutí již od roku 1990

ZÁKLADNÍ RADY pro sestavení jídelníčku

Snídaně

Co by snídaně měla obsahovat:

- » celozrnné obiloviny (pečivo, müsli, obilné kaše)
- » bílkoviny (ml. výrobky - jogurt, sýr, tvaroh, vejce, libová šunka)
- » kvalitní tuky (ořechy, rostlinné oleje, kvalitní margaríny, občas máslo)
- » ovoce nebo zeleninu
- » tekutiny (neslazený čaj, vodu)

Příklady vhodných a nevhodných snídaní:

Nezáleží, zda zvolíte sladkou nebo slanou snídani, obě varianty mohou být nutričně vyvážené.

Celozrnná houska se šunkou a zeleninou
1150 kJ, B 12 g, T 10 g, S 32 g, vláknina 4,5 g

Bílá houska s máslem a salámem
1700 kJ, B 12 g, T 27 g, S 26 g, vláknina 2,1 g

B = bílkoviny T = tuky S = sacharidy



Bílý jogurt s ovocem a domácím müsli
1190 kJ, B 14 g, T 9 g, S 34 g (z toho cukry 18,7 g), vláknina 5,1 g

Ovocný jogurt se slazenými cereáliemi
1290 kJ, B 10 g, T 7 g, S 49 g (z toho cukry 34,6 g), vláknina 2,1 g



Oběd

Co by oběd měl obsahovat:

- » bílkoviny (libové maso, ryby, luštěniny, sýry, vejce, tofu, šmakoun aj.)
- » přílohu (brambory, rýži, těstoviny, kuskus, pohanku, quinou aj.)
- » kvalitní tuky (rostlinný olej – řepkový, olivový)
- » zeleninu (zeleninové přílohy, saláty)
- » tekutiny (neslazený nápoj, polévku)

Dodržujte pravidlo zdravého talíře.



Díky tomuto pravidlu lze udělat například i z vepřa-knedla-zela vyvážený oběd vhodný pro hubnutí.

2060 kJ, B 32 g, T 19 g, S 47 g

3310 kJ, B 55 g, T 27 g, S 80 g



Příklad vhodného a nevhodného oběda:

Těstoviny s tuňákem a zeleninovou směsí
1960 kJ, B 30 g, T 14 g, S 57 g

Špagety carbonara
3300 kJ, B 33 g, T 32 g, S 89 g



Dejte si pozor na smažené pokrmy, jedním nevhodně zvoleným obědem si můžete vyčerpat svůj celodenní energetický příjem.

Smažený sýr, hranolky, tatarka, cola = 6000 kJ



Večeře

Co by večeře měla obsahovat:

- » bílkoviny (libové maso, ryby, luštěniny, vejce, mléčné výrobky aj.)
- » zeleninu
- » menší přílohu (celozrnné pečivo, těstoviny, rýži, kuskus, brambory, pohanku aj.)
- » tekutiny

Příklad vhodné a nevhodné večeře:

Hovězí steak s vařenými brambory a fazolkami
1600 kJ, B 30 g, T 15 g, S 29 g



Hovězí steak s hranolkami a tatarkou
3370 kJ, B 33 g, T 39 g, S 73 g



Dejte si pozor na tučné uzeniny a alkohol. Nevhodně zvolenou večeří si můžete vyčerpat svůj celodenní energetický příjem.

Klobása, chléb, hořčice, pivo = 6000 kJ



Svačiny

Co by svačina měla obsahovat:

- » ovoce nebo zeleninu
- » celozrnné obiloviny (celozrnné pečivo, müsli, knäckebrot aj.)
- » bílkoviny (mléčné výrobky, vejce, libovou šunkou)
- » tekutiny (vodu, neslazený čaj)

Příklady vhodných a nevhodných svačin:

Bílý jogurt s ovocem
620 kJ, B 8 g, T 4 g, S 20 g



Listové pečivo
1660 kJ, B 4 g, T 15 g, S 60 g



Knäckebrot se šunkou a sýrem, rajčata
580 kJ, B 10 g, T 3 g, S 19 g



Chlebiček se salámem
1540 kJ, B 12 g, T 22 g, S 31 g



Uvedené ukázky jsou pouze inspirativní. Jídelníček si vždy sestavte dle vlastních chutí a potřeb tak, aby vám chutnal a vydrželi jste u něj déle než pár týdnů. Nutričně vyvážený jídelníček si můžete sestavit v programu Sebekoučink na www.stobklub.cz.

