



Jídelníček on-line pro

.....

zpracovala MUDr. Lucie Tomíčková
centrum „Pro Život v Rovnováze“ Třinec

www.prozivotvrovnovaze.cz, info@prozivotvrovnovaze.cz

tel: 723 612 849

Dobrý den,

do rukou se vám dostává jídelníček sestavený na základě vámi zadaných údajů.

Jídelníček má tyto cíle:

- Zhubnout o cca 5 kg (směrem k vlastní rovnováze)
- Zlepšit ekzém a suchou kůži
- Zlepšit psychiku, zajistit stabilní přísun hořčíku stravou
- Pozitivně působit na menstruační cyklus
- Zmírnit alergii (patologickou imunitní reakci)
- Zvýšit energii (zmírnit únavu).

Jídelníček respektuje Vaši krevní skupinu, nynější zdravotní problémy, individuální požadavky na příjem a výdej energie (mateřství, střední pohybová aktivita, noční služby).

Aby byl jídelníček srozumitelný a jednoduchý na orientaci, najdete na dalších stránkách nejprve **seznamy potravin**. V těchto seznamech najdete potraviny, které jsou pro vás více či méně vhodné (nebo zcela nevhodné). Vybírejte nejvíce z potravin, které jsou „doporučené“, „nevhodné“ potraviny omezujte a „zakázaným“ potravinám se zcela vyhýbejte. V druhé polovině textu pak najdete samotný **jídelníček** s výběry receptů, **obecná doporučení** k používání jídelníčku, **pitný režim** a doporučenou **pohybovou aktivitu**. V závěru si zopakujeme, které potraviny by se měly v jídelníčku vyskytovat pravidelně a budete-li mít zájem zefektivnit svou snahu pomocí doplňků výživy, na konci naleznete taktéž krátký seznam.

Přeji vám mnoho motivace ke zdravým změnám!

Lucie

Seznam zakázaných potravin

(veškeré průmyslem zpracované a technologicky upravované potraviny = „chemie“ = „to, co není k jídlu“, obsahují více než 2-3 „éčka“):

Polotovary, konzervy, uzeniny (klobásy, párky),

sladkosti (běžná čokoláda, sušenky, oplatky, bonbony, bonboniéry, bebečka, dorty, zákusky a další),

sladké pečivo (kupované koblihy, koláče apod.),

slané pochutiny (brambůrky, tyčinky, solené oříšky a semínka – např. arašíd),

tučné maso, vnitřnosti,

kravské mléko, sušené mléko v prášku, mléčné výrobky ochucené (jogurty, kefíry, tvarohy, přibináčky), **tvaroh,**

instantní polévky, instantní pokrmy, fast food pokrmy, běžná restaurační jídla nízké až průměrné kvality, smažená jídla,

bílý cukr, veškerá ochucovaná a uměle přislazovaná jídla

Seznam nevhodných potravin

(nevhodné pro krevní skupinu, potencující alergii a ekzém, je vhodné se jim z počátku vyhýbat úplně, později malé množství lze mít v jídelníčku v případě, že nepůsobí potíže):

Pšenice a výrobky z ní (pšeničná mouka, pečivo, těstoviny, kuskus, bulgur),

mléčné výrobky neslazené (jogurty, ochucené tvarohy, smetana, sýry, kefíry, podmásli, máslo),

maso ve větší míře (tj. více než 2-3 x týdně).

Pozn: Možná se ptáte, co vlastně jíst, když předchozí seznamy jsou tak dlouhé... Nezoufejte! Existuje mnoho potravin a výrobků, které si můžete s chutí dopřávat. Jsou to **přirozené** potraviny (tzn. vyprodukované samotnou přírodou, ve své přirozené podobě) a produkty minimálně průmyslově zpracované (co nejméně zatížené chemií). Pokud máte možnost nakupovat na regionálních trzích či si doma suroviny pěstujete, tím lépe pro Vás.

Seznam doporučených potravin

(k jídlu dle libosti a fantazie, pokud se nevyskytuje alergie):

Obiloviny lepkové:

žito (žitný chléb, žitné těstoviny, žitná mouka celozrnná, vločky),

ječmen (kroupy, vločky),

oves (vločky).

Obiloviny bezlepkové:

rýže (natural, loupané zrno, divoká, basmati, parboleid, mouka, vločky, kaše),

jáhly (loupané – proso, vločky, mouka, kaše),

kukuřice (mouka, kaše, krupice - polenta),

amarant (zrno, mouka, vločky),

quinoa (zrno, vločky),

pohanka (zrno - loupaná, lámanka, mouka, krupice, vločky, kaše).

Luštěniny:

čočka (červená, zelená, hnědá, černá belluga),

hrách (žlutý, zelený),

cizrna,

fazole mungo, fazole adzuki.

Sója a výrobky z ní:

tofu (natural, marinované),

tempeh (natural, marinovaný, uzený).

Zelenina (vybírejte druhy vždy s ohledem na sezónnost a u nás pěstované):

mrkev, celer, řepa, dýně, cuketa, brambory, kedluben, petržel, zelí, kapusta, květák, pastináč, brokolice, zelí, pórek, cibule, česnek, jarní cibulka, papriky, ředkvička, ředkev, rajčata, okurky, saláty.

Ovoce (hlavně naše druhy, tropické spíše výjimečně):

jablka, švestky, meruňky, hrušky, broskve, blumy, maliny, rybíz, ořechy, angrešt, třešně, višně, ananas, grapefruit, pomeranč, citron, meloun, avokádo, granátové jablko, banán.

- čerstvé, v zimě sušené, domácí kompot.

Ryby a mořské produkty (nejste-li alergická):

losos, tuňák, makrela, treska, pstruh, kapr, candát, sépie, kalamáry, chobotnice a další.

Maso (umírněně, nejste geneticky naprogramována pro pravidelný přísun masa, váš jídelníček bude orientován semivegetariánsky):

libové krůtí maso, masa z domácího chovu (co nejméně krmena ATB),
kvalitní šunka nad 90% masa.

Tuky:

rostlinné oleje extra virgine (řepkový, olivový, lněný, dýňový, makový, sezamový, olej z hroznových jader, olej z vlašských ořechů, slunečnicový),

kokosový tuk,

rafinovaný olej (řepkový, olivový).

Ořechy a semínka natural (nejste-li alergická):

mandle, lískové ořechy, makadamové ořechy,

slunečnicová semínka, dýňová semínka, chia semínka, lněné semínko, mák,

pasty (tahini, mandlová pomazánka, pomazánka z dýňových semen, meruňkových jader, vlašských ořechů).

Houby:

hlíva ústříčná, žampiony

jedlé hříbky sbírané v čistém lese

- kvalitně podušené, sušené, nakládané.

Vejce (nejlépe domácí, bio, volný chov):

křepelčí, slepičí.

Kravné mléčné výrobky (max. 1 denně!):

máslo, ghee máslo (lepší varianta)

kefír bio, jogurt bio,

Cottage, mozzarella,

kvalitní zralý tvrdý sýr (např. parmezán).

Pozn.: Vhodnější mohou být výrobky kozí či ovčí, nicméně mléčné výrobky by nikdy neměly být převažující součástí jídelníčku!

„Mléčné alternativy“:

rostlinná mléka (mandlové, makové, rýžové, jáhlové, ovesné, sójové),

rostlinná smetana (mandlová, sójová, rýžová, kokosová).

Ochucovadla:

čerstvý zázvorový kořen,

bylinky (oregano, majoránka, česnek, petržel, libeček, rozmarýn, bazalka, vše co dá zahrádka),

koření (pepř, kmín, nové koření, bobkový list, kurkuma, sladká paprika, koriandr, fenykl, chilli, římský kmín, skořice, kardamom, hřebíček a další, bez soli a glutamátu)

himalájská nebo černá sůl,

bio kečup, rajský protlak bez E, kvalitní hořčice,

sójová omáčka, miso pasta,

sušené lahůdkové droždí, nori vločky (mořské řasy),

**jablečný ocet, umeocet, citrónová šťáva,
bio kakao, kvalitní hořká čokoláda (nad 85 % kakaá).**

Sladidla:

**med, sladěnka, melasa,
sirupy (agávový, rýžový), javorový sirup,
stévie (přírodní nekalorické sladidlo),
třtinový tmavý cukr, domácí marmeláda, džem,
strouhaná hořká čokoláda 85 % kakaá bio.**

Pitný režim

Neperlivá čistá měkká voda (filtrovaná, kojenecká, z kohoutku), kterou možno ochutit citrónovou šťávou či zázvorovým kořenem/mátou,

bylinkové čaje (mátový, meduňkový, mateřídouškový, heřmánkový, sypané směsi v kúrách, zázvorový),

zelený čaj (léto),

ředěné zeleninovo-ovocné šťávy čerstvě lisované.

Pijete-li **kávu**, dopřejte si max. 2 šálky denně bez cukru. Jste-li zvyklá na mléko, zpočátku si menší množství dopřejte, postupně zvolte kávu bez mléka či s mléčnou variantou (sójové mléko). Když kávu, tak z kvalitních čerstvých kávových zrn, nespálenou!

Žádný **alkohol** nedoporučuji vyjma vinného stříku z kvalitního vína a ne více než 2 x týdně.

Pohybová aktivita

Protahovací a uklidňující cvičení typu **jógy (powerjógy) nebo tai-chi,**

procházky v přírodě,

kolo, turistika.

Neméně důležitý a významně k rovnováze přispívající je **pravidelný spánkový režim**, bonus navíc mohou přinést **dechová cvičení, otužování a sauna.**

Tip pro domácí cvičení: Ráno po probuzení a vypití sklenice vody zacvičit 12 x Pozdrav Slunci (jógová sestava). Během dne: 1. den dámské kliky 3 x 5-10, 2. den protahování s thera-bandem, 3. den cvičení na gymballu, 4. den posilování břicha 3 x 10, 5. dřepy 3 x 10-20, 6. den protažení celého těla, 7. den přirozená aktivita - chůze či výlet do přírody.

Ideálně naučit se sympatickou jógovou sestavu a z ní si udělat „svůj každodenní rituál“ ☺.

Váš jídelníček

1) Snídaně

- a. Obilovinová kaše (např. jáhlová, rýžová), mandle (hrst – cca 8-12 ks), med (lžička), ovoce 1 ks čerstvého nebo 3-5 ks sušeného, 1 lžička kokosového tuku nebo oleje.
- b. Žitný chléb celozrnný 2 ks, luštěninová pomazánka, čerstvá zelenina (např. ředkvička, okurka).
- c. Polévka z předchozího dne s krajícem žitného chleba a kouskem čerstvé zeleniny.
- d. Domácí müsli (40-50 g vloček, 20 g lískových ořechů, 5 g lněných semen, 10 g goji, lžička sirupu, skořice, strouhaný kokos) zalité rostlinným mlékem/bílým jogurtem.
- e. Palačinka z pohankové mouky 1 ks, zelenina: varianta naslano (špenát, kozí sýr), varianta nasladko (oříšky, domácí marmeláda).
- f. Smoothies 3 dcl (1 pol. lžíce rýžového proteinu, ovoce – banán/meruška/maliny, 1 lžička semínek – chia/lněné/konopné, voda nebo rostlinné mléko).
- g. Rýžový chlebiček 2-3 ks, šunka 2 ks, avokádo (namazat místo másla), klíčené mungo/pickles (rychloukvašená zelenina).

2) Oběd

Polévka (nemusí být): zeleninová (mrkvová, kedlubnová, bramboračka, pórková atd.), zeleninovo-luštěninová (navíc hrst čočky, cizrny, hrachu), netučný vývar, dýňová, česneková, z hlívy ústříčné (kromě tučných, zahušťovaných a smetanových polévek).

Hlavní chod:

- a. Ryba s přílohou, zelenina (např. losos se špenátem, brambory, mrkvový salát).
- b. Zapečené brambory se zeleninou (brokolice, květák, pórek), strouhaný sýr, pickles (kvašená zelenina).
- c. Zeleninové rizoto s tofu/tempehem, zeleninová obloha.
- d. Luštěninová kaše (např. z červené čočky), 1 vejce (ztracené, natvrdo), žitná bageta 1 ks, salát z červené řepy s klíčeným mungem.
- e. Libové maso s přílohou, zelenina (např. krutí prso na houbách, natural rýže, zelný salát s koprem).
- f. Kotlíkový guláš s luštěninou, zeleninou a obilovinou (např. z fazolí adzuki, brambor a kořenové zeleniny, krup/pohanky/ovesných vloček).



- g. Špaldové těstoviny s omáčkou a bílkovinou (např. z čerstvých rajčat/dýně/špenátu), salát (hlávkový, extra vergine olej, citron. šťáva), bílkovina: 1) sýr (mozzarella/parmezán/čerstvý kozí), 2) tuňák ve vlastní šťávě Rio Mare, 3) luštěnina + semínka (cizrna + konopné semínko), 4) sója (tempeh/tofu), 5) vejce.
- h. „Svíčková“ omáčka (vegetariánská = jen ze zeleniny), příloha (rýže+amarant/brambory+jáhly), tofu 70-80 g/tempeh 50 g/vejce natvrdo 1-2 ks, zeleninová obloha.
- i. Rizoto luštěninové (rýže divoká/basmati + čočka hnědá + zelená paprika + jarní cibulka + olej + koření) sypané pekanovými ořechy či kozím sýrem, kvašená červená řepa.

3) Večeře:

- a. Viz. oběd, ale výrazně menší porce přílohy.
- b. Pečivo 2 ks, lečo (míchaná vajíčka se zeleninou), čerstvá zel. obloha nebo pickles.
- c. Sytá polévka (např. luštěninová s bramborem, zelňačka, gulášová).
- d. Teplý salát s luštěninou (čočka/cizrna/tempeh/tofu, rýžové nudle, zelenina, olej, koření).
- e. Zeleninový salát (mozzarella/tuňák/vejce/maso, sezónní zelenina, bylinková zálivka), žitný chléb 1 ks.
- f. Pečivo 2 ks, pomazánka luštěninovo-zeleninová (čočková s mrkví, fazolová s paprikou), dušená zelenina (mrkev, pórek, rajče).
- g. Brokolicový mozeček, brambory, zeleninový salát.
- h. Pstruh na bylinkách s rýží natural, salát z červeného zelí.
- i. Kuřecí maso přírodní, šťouchané brambory s cibulkou (1/2 porce), pickles.

Svačiny

- a. Ovoce (jablko, hruška, pomeranč po 1 ks, švestky 4, meruňky 2-3, banán ½, kiwi 1 ks, miska drobného ovoce – rybíz, maliny atd.) + ořechy a semínka (mandle do 10 ks, slunečnicová semínka, dýňová semínka, pekanové ořechy, lískové ořechy atd.)
- b. Kousek zeleniny (např. mrkve, kedlubny, ředkvičky apod.).

Obecná doporučení k jídelníčku:

- k vaření používejte kvalitní oleje, do studené kuchyně a hotových pokrmů olej extra vergine (panenský, za studena lisovaný), na pečení pak olej rafinovaný nebo kokosový tuk
- pokrmy zpracovávejte šetrně: dušení na páře, blanšírování, vaření, méně pečte a grilujte, a vůbec nesmažte
- denně snězte nebo přidejte do pokrmu 1-2 lžičky lněného oleje/lněných mletých semínek
- pro zlepšení metabolismu rozžvýkejte před hlavními jídly kousek čerstvého zázvorového kořene
- nepřekračujte 1 porci mléčných výrobků denně a 1-2 porce pečiva denně, pečivo jezte pouze dominantně z žitné (či přímo bezlepkové) mouky, nejlépe kváskové, celozrnné (pro zpestření knackenbroty, pufované rýžové chlebičky, kukuřičné plátky)
- množství vajec 4-6 týdně, nejlépe bio/domácí
- sójové výrobky kupujte v bio kvalitě (kvůli genetické modifikaci)
- nejezte maso více než 2-3 x týdně, vybírejte libové, kvalitní
- čerstvé ryby jezte neomezeně, nezpůsobují-li vám alergickou reakci, střídejte zdroje (volný chov)
- zeleninu jezte z 50 procent syrovou a z 50 procent tepelně upravenou vždy v kombinaci se zdravým tukem (lněný olej, konopné semínko), denně snězte polévkou lžící (nejlépe před hlavním jídlem) kvašené zeleniny (pickles, kvašené zelí, kvašená řepa)
- součástí každého slaného jídla v jídelníčku je porce zeleniny (střídejte tepelně upravenou a syrovou, nezapomeňte na zeleninu kvašenou)
- ovoce konzumujte max. do 16 hodiny
- snídejte mezi 7-9 hodinou
- obědvajte mezi 11-14 hodinou
- večeřte do 19 hod. (v případě hladu před spaním si výjimečně uvařte obilné mléko se lžičkou kvalitního kakaa)
- k zahušťování používejte bezlepkové kaše (jáhlová, čiroková, pohanková) nebo bezlepkové mouky (rýžová, pohanková, jáhlová)
- luštěniny zařazujte do jídelníčku postupně, po malých dávkách (např. hrst do polévky), 1 porce denně je optimální, důležitá je příprava (dlouhé namáčení, výměna vody 2-3, důkladné vaření s bylinkami v čisté vodě), luštěniny nakličujte (mungo, adzuki, cizrna)
- solte minimálně, používejte a fantazírujte s nejrůznějšími kořeními a bylinkami
- při nezvladatelné chuti na sladké snězte kousek kvalitní hořké čokolády (nad 85 % kakaa)
- čtěte obaly na potravinách a striktně se vyhýbejte aditivům (éčkům), které mohou zhoršovat a potencovat ekzém a alergii (redukujte množství chemie také

- v kosmetice – krémy, prací prášky, barvy na vlasy) s cílem vystopovat a odstranit potenciální spouštěče imunitního problému
- jezte pomalu, v klidu, vždy v sedě, udělejte si z jídla obřad, kvalitně kousejte a žvýkejte, jezte pokud možno pravidelně
 - pijte dle potřeby v průběhu dne, vždy mezi jídly (ne před, při ani hned po jídle), max. 2 dcl najednou, ráno po probuzení si navykněte na sklenici vlažné/horké vody s citronem nebo bez
 - důležitá stravovací pravidla, tipy a pokyny k ozdravení jídelníčku, pitnému režimu, stravování podle ročního období a jiné zajímavé články najdete na <http://www.prozivotvrovnovaze.cz/clanky/>. Ořechy a semena kupujte kvalitní (nežluklé) a vždy natural! Drže se menšího množství.
 - Ze seznamu doporučených potravin vybírejte jednotlivé zástupce a ty obměňujte v každé porci každý den (např. ze skupiny Zelenina si ke snídani vyberete kedluben, k obědu rajčatový salát, k večeři dušenou mrkev s pórkem. Druhý den ke snídani ředkvičku, k obědu brambory, k večeři salát z řepy atd. Když si dáte ráno polévku s bramborem, nebudete obědovat opět brambor. Zítra si dáte jiné ovoce než dnes. Dnes tofu, zítra maso, pozítří čočku atd. Jinak řečeno myslete a jezte pestře☺).

Množství jednotlivých ingrediencí v jídelníčku je orientační, a je pouze pro Vaši hrubou představu. Jezte tak, abyste se cítila sytá, ale nepřecpaná a zároveň abyste bezpečně vydržela do dalšího jídla. Udělejte si z přípravy jídla radost, experimentujte. Jste-li zvyklá jíst více než 3 x denně, zařaďte si zprvu také svačinu, ráno ovocnou, či odpoledne zeleninovou. Po 14 dnech snižte počet svačin, postupně, až svačiny zcela vynechte.

Jídlo by mělo především bavit a nemělo by způsobovat stres. Příliš se netrapte gramážemi, ale naslouchejte maximálně svému tělu. Mnohem důležitější než „kolik“ je „jak“. Především pestrá, pravidelná a střídavá strava sněžená v klidu, v pozornosti ke svému tělu a celému trávicímu procesu, bez rušivých elementů a s láskou, má největší efekt.

Seznam potravin, které by se měly v jídelníčku vyskytovat systematicky a pravidelně:

Zelenina čerstvá, kvašená – pickles, zelí (obsahují karoteny, karotenoidy, vitamíny, minerály, probiotické bakterie),

ořechy a semena (zdroje zinku, železa, hořčíku, vápníku),

extra vergine rostlinné oleje – lněný olej, olivový olej (zdroje vit. E, nenasyceným MK),

luštěniny – čočka, cizrna, hrách, sója a výrobky z ní (bílkoviny, vláknina, fytoestrogeny),

sušené lahůdkové droždí (B-komplex!),

hořká čokoláda 85 % kaka bio (hořčík, železo).

Doplňky výživy

(důležitá je kvalita – vesměs vyšší cena, přírodní, kvůli biologické využitelnosti a minimu chemického zatížení):

Nezbytné:

Vitamin C 500 mg s postupným uvolňováním **1-0-0** (např. Cetebe) s jídlem

B-komplex 1-2 x denně

Omega-3 mastné kyseliny 0-1-0 půl hodiny před jídlem

Zbytné:

Lecitin s vit. E (zvýšení mentální i fyzické energie, antioxidační účinek, kvalita kůže)

Pupalkový olej (menses, pokožka)

Zinek (kvalita pokožky, imunita)

Očistné informační preparáty: Joalis Activ-Acid, Joalis Activ-Col, Veliendren, Nodegen (zbavení se biogenních solí, doplnění minerálů a vitamínů, očista tlustého střeva a tamní imunity, harmonizace metabolismu a hormonální osy).

Přeji Vám brzké dosažení Vašeho cíle!

S láskou MUDr. Lucie Tomíčková