

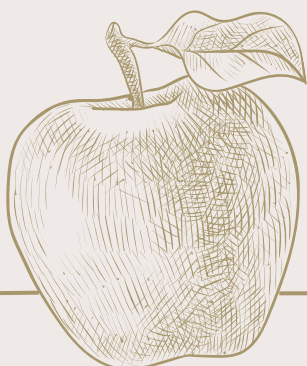


BACK TO MY BODY

DENNÍ JÍDELNÍČEK:

....VČETNĚ RECEPTŮ

Ing. Tereza Kubešová, DiS.
nutriční terapeutka
zakladatelka programu BackToMyBody
@b_to_my_b
www.NUTPI.cz





O MNĚ...

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT

FAKTA

- nutriční terapeut
- fitness trenérka
- specialistka na funkční břišní stěnu
- klinická praxe z domova se speciálním režimem
- zakladatelka programu BackToMyBody

O MÉ PRÁCI

Ahoj,

jmenuji se Tereza a od roku 2017 se naplno věnuji pohybovému a redukčnímu koučinku.

Vystudovala jsem obor nutriční terapeut a aktivně se starám o klienty s nadváhou, obezitou a při léčbě antiobezitiky.

Zároveň se věnuji i dětské výživě, a to jak redukční, tak té sportovní.

Mojí prací je ukázat vám tu správnou a udržitelnou cestu k návratu do svého těla - těla, ve kterém se budete cítit dobře jak psychicky, ale i fyzicky.

VZDĚLÁNÍ, LICENCE, CERTIFIKÁTY

- dokončené inženýrské vzdělání na Jihočeské univerzitě
- dokončené vzdělání nutriční terapeut VOŠ Medea
- Poruchy příjmu potravy - Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví
- Dětská obezita - specifika práce s dětským klientem a jeho rodinou - STOB
- Moderní nutriční péče u diabetu mellitu 2. typu - Česká asociace sester
- certifikáty Výživa dětí, Výživa těhotných, Výživa kojících matek
- licence Instruktor fitness
- certifikát Diastáza, Diastáza dětí, certifikát Core Training

DENNÍ JÍDELNÍČEK

1.DEN

SNÍDANĚ:

Cuketová kaše

OBĚD:

- Francouzské brambory
- Okurkový salát

SVAČINA:

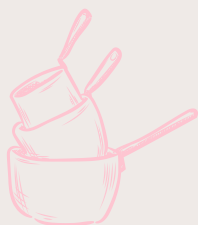
Jablečný pudink

VEČEŘE:

- Rýžovka
- Zeleninový salát s olivovým olejem

CELKEM

- 1 687kcal
- 112g bílkovin
- 174g sacharidů
- 54g tuku





CUKETOVÁ KAŠE

...s jogurtem

PORCE: 1 KCAL NA 1 PORCI: 413KCAL

BST NA 1 PORCI: 31G/44G/11G

INGREDIENCE

30 g jemných ovesných
vloček

60g strouhané cukety
sníh z jednoho bílku

200 ml mléka

10 g Granka

140g Řeckého jogurtu

Pilos 0,3%

10g mandle

*BÍLKOVINY
NAVÍC?*

POSTUP

1. Mléko, vločky a cuketu projedte v smoothie mixéru do hladka a dejte vařit na plotnu.
2. Z bílku ušlehejte sníh a když kaše probublá, stáhněte ji z plotny a zamíchejte do ní bílek.
3. Vylejte kaši na talíř, doprostřed dejte celý jogurt a zasypte Grankem.
4. Můžete použít další komponenty - ořechové máslo, ovoce.



Sníh z bílku udělá kaši nadýchanou jak obláček a ještě přidá dobře stravitelnou bílkovinu.

POZNÁMKA

Pokud přidáte další komponenty, navýší se nutriční hodnoty.



FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

S uzeným masem

PORCE: 4 KCAL NA 1 PORCI: 553KCAL BST NA 1 PORCI: 39G/52G/20G

INGREDIENCE

900 g brambor
vařených ve slupce
450 g uzeného masa
100 g strouhaného
eidamu
3 vejce (2 vařená, jedno
syrové)
100 g cibule
220 ml mléka
20 g oleje
20 g hořčice

POSTUP

1. Uvařte si brambory a ještě teplé oloupejte (půjde to lépe než když úplně vychladnou). Pak je nakrájejte přes sítko na kostičky.
2. Na oleji zpěníte cibuli a vysypte k bramborám do hrnce.
3. Dále si nakrájejte uzené na kostičky, 2 vařená vejce na kostičky a přidejte k bramborám. Nakonec zasypte strouhaným sýrem a promíchejte.
4. V mléce si rozmíchejte třetí vajíčko, hořčici, osolte a zalejte jím brambory. Naposledy promíchejte.
5. Dejte péct do trouby na 180°C na hodinu.
6. Množství vyjde na 4 porce a výborně k nim sedí salát z okurky.

POZNÁMKA

Přidejte okurkový salát:

- 200g strouhané hadovky
- 5g cukru, 5ml oleje, pepř
- +52kcal - Big, S10g



JABLEČNÝ PUDINK

FIT nepečený jablečný dort

PORCE: 4 KCAL NA 1 PORCI: 254KCAL

BST NA 1 PORCI: 15G/43G/7G

INGREDIENCE

500 g okrájených jablek
bez jádřinců
20 g cukru
1 vanilkový pudinkový
prášek
20 piškotů
4 Řecké jogurty 0,3 %
Pilos
skořice

POSTUP

1. Jablka nakrájejte na menší kousky a povařte ve 125ml vody. Osladte a přidejte skořici. Můžete zakápnout citrónovou šťávou.
2. Když jablka změknou a odvaří se voda, rozmačkejte je.
3. Pudinkový prášek si rozmíchejte ve 200ml vody, přilejte k jablkům a ještě chvíli na mírném plameni povařte do zhoustnutí.
4. Do jedné skleničky dejte 5 piškotů, zalejte čtvrtinou jablek a nechte ztuhnout v ledničce. Po ztuhnutí přidejte jogurt a zasypte skořicí.



RÝŽOVKA

Omeleta s rýžovým papírem

PORCE: 1 KCAL NA 1 PORCI: 342KCAL BST NA 1 PORCI: 24G/18G/19G

INGREDIENCE

1 rýžový papír
1 vejce
10 g baby špenátu
50 g kuřecí šunky
40 g Balkánského sýru
20 g mražené kukuřice
15 g rajčata sušená v
oleji
3 ml oleje
sůl
10 ml sladká chilli
omáčka

POSTUP

1. Nejprve si namočte rýžový papír - na mělký talíř dejte teplou vodu a papír na ni položte.
2. Kuřecí šunku si nakrájejte na kostičky, sušená rajčata na slabší proužky a Balkán rozdrobte.
3. Pánev vymašlujte olejem, rozehřejte a položte na ni rýžový papír. Na papír rozklepněte vajíčko, roztáhněte vidličkou po celém papíru, lehce osolte.
4. Na vejce rozložte baby špenát, kuřecí šunku, Balkánský sýr, kukuřici, rajčata a překlopte ho napůl. Na chvilku přikryjte pokličkou.
5. Až vejce ztuhne, přesuňte na talíř a přelejte sladkou chilli omáčkou.

POZNÁMKA

Výborná a chutná alterantiva omelety - papír je lehce slaný a dodá křupnutí.

Přidejte zeleninový salát 100g zeleniny + 5ml olivového oleje

- +73kcal - B2g, S8g, T3g



Koučink 3
měsíce

WWW.NUTPI.CZ

Nutriční a pohybový institut

ING. TEREZA KUBEŠOVÁ, DIS.

Líbí se vám recepty?

Více takových v mém **eBooku receptů a jídelníčků**, který naleznete na webu www.NUTPI.cz

eBook je také součástí **Intenzivního výživového a pohybového koučinku**, při kterém:

- mě máte denně k dispozici pro tvoření jídelníčku
- obsahuje kurz Funkční břišní stěna
- obsahuje členskou sekci se silovými tréninky

Napište mi pro více informací.

Terez BackToMyBody

