

ActiveBite

NÁKUPNÝ ZOZNAM

Nákupný zoznam pri chudnutí

Čo nakupovať a ako si z toho poskladať normálne jedlo



BIELKOVINY



SACHARIDY



ZELENINA



TUKY

Žiadna z týchto potravín sama o sebe nespôsobí chudnutie.

Chudnutie nastáva vtedy, keď dlhodobo prijímaš menej energie, než tvoje telo spotrebuje. To ale neznamená, že musíš jesť málo alebo sa vzdať všetkého, čo máš rada.

Výber potravín s dostatkom bielkovín, vlákniny a objemu ti môže pomôcť byť sýtejší a celý proces výrazne zjednodušiť. Tento zoznam preto nevnímaj ako zoznam „povolených“ potravín — je to pomôcka, čo môžeš mať doma väčšinu času a z čoho si jednoducho vyskladáš jedlá.

PRAVIDLO 80/20

Väčšina tvojho jedálnička môže byť výživná a sýta. A stále v ňom môže zostať miesto na pizzu, čokoládu alebo jedlo v reštaurácii.

AKO JE ZOZNAM ROZDELENÝ



BIELKOVINY



SACHARIDY



ZELENINA



TUKY

„Jednoduché jedlo, ktoré si reálne pripravíš, je vždy lepšia voľba než dokonalý recept, ktorý nikdy neuvaríš.“

Začni bielkovinami

Bielkoviny pomáhajú so sýtosťou a pri chudnutí sú dôležité aj pre udržanie svalovej hmoty. Preto je praktické mať nejaký zdroj bielkovín vo väčšine hlavných jedál.

MÄSO A RYBY

- Kuracie prsia
- Morčacie mäso
- Chudé hovädzie mäso
- Kvalitná chudšia šunka
- Tuniak vo vlastnej šťave
- Losos
- Treska / biela ryba

VAJCIA A MLIEČNE

- Vajcia
- Skyr
- Grécky jogurt
- Cottage cheese
- Tvaroh
- Mozzarella light
- Kefír / acidofilné mlieko

RASTLINNÉ

- Tofu
- Tempeh
- Šošovica
- Cícer
- Fazuľa
- Edamame

PRAKTICKÉ

Proteínový puding

Proteínový jogurt

Proteínový nápoj

Proteínový prášok, ak ti vyhovuje

TIP PRI NÁKUPE

Pri jogurtoch, pudíngoch a podobných výrobkoch si pozri množstvo bielkovín na 100 g. Nápis „protein“ na obale automaticky neznamená, že je produkt najlepšou voľbou.



2 / ENERGIA A SÝTOSŤ

Sacharidov sa nemusíš báť

Sacharidy nie sú samy o sebe dôvodom priberania a môžu byť normálnou súčasťou aj redukčného jedálneho lístka.

SACHARIDY

- Zemiaky
- Bataty
- Ryža / basmati ryža
- Ovsené vločky
- Celozrnný chlieb
- Kvalitné pečivo
- Wrap / tortilla
- Cestoviny / celozrnné cestoviny
- Kuskus, bulgur, quinoa
- Strukoviny
- Kukurica
- Ryžové chlebíky

OVOCIE

- Banány
- Jablká
- Pomaranče
- Mandarínky
- Kiwi
- Jahody
- Maliny
- Čučoriedky
- Hrozno
- Mrazené ovocie

VIAC VLÁKNINY?

Častejšie vyberaj celozrnné obilniny, ovocie, zeleninu a strukoviny. Vlákna spolu s dostatkem tekutín môže pomôcť so sýtosťou aj trávením.



3 / OBJEM ZA MENEJ KALÓRIÍ

Ako dostať na tanier viac jedla

Zelenina má nízku energetickú hustotu a vysoký objem - vieš si ňou naplniť tanier bez veľkého množstva kalórií. Čerstvá aj mrazená zelenina je v poriadku.

Uhorka

Paradajky

Cherry paradajky

Paprika

Cuketa

Brokolica

Karfiol

Mrkva

Šalát

Špenát

Kapusta

Zelené fazuľky

Šampiňóny

Mrazené zeleninové zmesi

PRAKTICKÝ TIP

Nemusíš jesť iba šaláty. Zeleninu pridaj k cestovinám, ryži, wrapu, vajíčkam — alebo ju upeč spolu so zemiakmi a mäsom.



4 / MALÉ MNOŽSTVO, VEĽKÝ ÚČINOK

Zdravé tuky áno. Ale množstvo rozhoduje.

Tuky sú normálnou a potrebnou súčasťou stravy, ale majú vysokú energetickú hodnotu. Preto sa pri nich oplatí sledovať množstvo.

Olivový olej

Avokádo

Orechy

Semienka

Orechové maslo

Olivy

Tučnejšie ryby

POZOR NA „ZDRAVÉ = MÔŽEM NEOBMEDZENE“

Olej, orechy, maslá či avokádo sú výživné potraviny, ale kalórie sa z nich nazbierajú veľmi rýchlo. Nie je potrebné ich vynechať – stačí počítať s množstvom.



5 / KEĎ NEMÁŠ ČAS

Potraviny, ktoré ťa zachránia

Nemusíš každý deň variť „fitness recepty“. Čím jednoduchšie vieš svoj režim dodržať aj počas hektického dňa, tým lepšie.

Skyr + ovocie

Cottage + pečivo

Vajcia

Kvalitná šunka

Tuniak

Mrazená zelenina

Predvarená ryža

Tortilla

Hummus

Mrazené ovocie

Proteínový puding

Jogurt

Konzervované strukoviny

Hotový šalát (bez výrazného dressingu)

AKO SI TO UĽAHČIŤ

Skús mať doma vždy aspoň dve-tri z týchto potravín naraz. Nejde o to navariť si zásobu na celý týždeň — stačí, aby si pri otvorení chladničky vždy mala z čoho poskladať jedlo.

„Konzistentnosť poráža dokonalosť. Desať jednoduchých obedov za mesiac má väčšiu hodnotu než jeden prepracovaný recept.“



6 / BEZ POCITU ZÁKAZU

Áno, aj sladké môže zostať

KEĎ CHCEM SÝTEJŠÍ SNACK

- Skyr + ovocie
- Grécky jogurt
- Cottage + ovocie
- Proteínový puding
- Ovocie
- Popcorn s rozumným množstvom tuku
- Pečivo + cottage / šunka
- Proteínová tyčinka podľa potreby

KEĎ CHCEM PROSTE ČOKOLÁDU

Daj si čokoládu.

Nemusíš každú chuť na sladké nahrádzať „fit“ verziou. Ak sa ti čokoláda zmestí do celkového príjmu, nie je dôvod robiť z nej problém.

Nevieš, čo variť? Začni takto.

1 zdroj bielkovín + 1 zdroj sacharidov + Zelenina / ovocie + Primerané množstvo tuku

RAŇAJKY

Skyr + ovsené vločky + ovocie

OBED

**Kuracie mäso + ryža + zelenina
+ trochu olivového oleja**

VEČERA

Vajcia + pečivo + zelenina

RÝCHLOVKA

**Tortilla + kuracie mäso / tuniak
+ zelenina + jogurtový dressing**

Konkrétne množstvá sú individuálne. Závisia od tvojho energetického príjmu, cieľa, aktivity a ďalších faktorov.

KOMBINÁCIE SI VIEŠ MENIŤ

Vzorec zostáva rovnaký, ale obsah si voľne prispôsob. Kuracie mäso vymeň za tofu, ryžu za zemiaky, zeleninu za tú, ktorú máš práve doma. Dôležité je, aby na tanieri bola bielkovina, sacharid, zelenina alebo ovocie a trochu tuku — nie presný recept.



PRED ĎALŠÍM NÁKUPOM

Ulož si toto pred ďalším nákupom

BIELKOVINY

- ☐ Mäso / ryba
- ☐ Vajcia
- ☐ Skyr / jogurt
- ☐ Cottage / tvaroh
- ☐ Tofu / strukoviny

ZELENINA

- ☐ Aspoň 3–5 druhov

TUKY

- ☐ Olivový olej
- ☐ Avokádo / semienka / orechy podľa preferencií

NÁPOJE

Voda

Minerálka

Nesladený čaj

Zero nápoj podľa preferencie

SACHARIDY

- ☐ Zemiaky / ryža
- ☐ Vločky
- ☐ Pečivo
- ☐ Cestoviny / tortilla

OVOCIE

- ☐ Aspoň 2–3 druhy

RÝCHLA ZÁCHRANA

- ☐ Mrazená zelenina
- ☐ Konzervované strukoviny / tuniak
- ☐ Skyr/ proteínový puding
- ☐ Predvarená ryža / tortilla

Nemusiš kúpiť všetko. Vyber si z každej kategórie pár vecí, ktoré ti chutia a ktoré reálne zješ.



Už vieš, čo nakupovať. Teraz potrebuješ hlavne začať.

Ak chceš okrem stravy konečne dostať do svojho týždňa aj pravidelný pohyb, pripravila som 8-týždňový tréningový program pre ženy.

2–3 tréningy týždenne

Vlastná váha + jednoručky

Bez zbytočného skákania

Videoukážky cvikov

Zvládneš doma

49 € / jednorazovo

Chcem začať cvičiť

www.activebite.sk/online-program

Viktória Gavulová - ActiveBite

