

Vzory stravovacího deníku

Vřele doporučuji vést si stravovací deník. Tím, že si budete každý den jednoduše, rychle a přehledně zapisovat, co jíte, shromažďujete informace o tom, co vašemu tělu prospívá a co ne.

Níže najdete tři vzorové potravinové deníky. Jak uvidíte, deník nemusí být složitý. Nedoporučuji vážit ani měřit jídlo, zaznamenávat makra ani počítat kalorie. Jednoduše si zapisujte, co každý den sníte.

Až se to stane rutinou, můžete si také zapsat, kde jste se na stupnici hladu nacházeli, když jste jíst začali a skončili, jako v ukázce č. 2.

Pokud jste si jídlo naplánovali večer předem, stačí si zapsat případné náhrady nebo neplánované jídlo. Jednoduše vyškrtněte vše, co jste nejedli, a poznamenejte si případné změny. Důležité je být upřímný!

Pokud jde o nápoje, je dobré si je také zapsat. Není nutné zaznamenávat vypitou vodu - i když pokud se snažíte zůstat dobře hydratovaní, mohlo by to být zajímavé. Příklad takového zápisu najdete v ukázce č. 3.

Poznámka: tyto tři ukázky NEJSOU doporučením, jak se stravovat. Váš plán může vypadat zcela jinak. To je naprosto v pořádku - berte je jako příklady toho, jak si vést deník, nikoli jako příklady toho, jak byste měli jíst. Plán každého z nás bude jiný!

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Vzory stravovacího deníku

Ukázkový příklad 1: (vegetariánský)

Pondělí

Hmotnost: 90 kg

Snídaně (7:00) 2 vejce natvrdo, čaj s mlékem

Oběd (12.30 hod.) Salát z čočky a avokáda, limetkový dresink, čaj
Černá káva bez kofeinu

Večeře (18:30) Smažená rýže se zeleninovou směsí a tofu, meloun

Úterý

Hmotnost: 88 kg

Snídaně (6.30) Ovesná kaše s jogurtem a malinami, čaj s mlékem káva

Starbucks se smetanou

Oběd (11.30) Pečená zelenina s kešu oříšky Plán B: vegetariánský burger (bez housky)
mrkvové tyčinky s humusem

Večeře (18:45) Zeleninové chilli s hnědou rýží, 1 sklenka červeného vína

Středa

Hmotnost 88 kg

Plán je držet půst až do dnešního oběda.

6.45 hodin: Čaj s kokosovým olejem

Káva se smetanou

Oběd (poledne) Zbytky zeleninového chilli s hnědou rýží a strouhaným sýrem

Večeře (17.30) Brokolicová frittata, smažená zelenina, meloun.

Kolem 20:00 popcorn (neplánovaně - sám doma, dívám se na televizi a nudím se)

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Vzory stravovacího deníku

Ukázkový příklad 2

Pondělí

Hmotnost: 120 kg

dopoledne káva s hustou smetanou ke šlehání

Oběd - 11:00 hod.

Stupnice hladu -3 až +4

Polévka z máslové dýně, plátky jablek s arašídovým máslem

Večeře - 18:00

Stupnice hladu -4 až +5

Grilovaná kuřecí prsa, chřest, 1/2 pečených brambor s máslem

+ 1 pivo a 10 hranolků z kamarádova talíře (neplánovaně - opravdu jsem chtěl hranolky k pivu a říkal jsem si, že by přišly vniveč, kdybych je nesnědl)

Úterý

Hmotnost: 119 kg

dopoledne káva s hustou smetanou ke šlehání

Oběd - 12:15 hod.

Stupnice hladu -3 až +4

Avokádový salát s lososem a zálivkou

Večeře - 19:45 hod.

Stupnice hladu -4 až +6

Restaurace: steak, bramborová kaše, zelný salát, výjimka - crème brûlée

2 sklenky červeného vína (první plánovaná, druhá neplánovaná - přítel mi nalil a já se cítila trapně, když jsem řekla ne, musím si naplánovat, co řeknu příště.)

Středa

Hmotnost: 119 kg

Dopoledne: káva s hustou šlehačkou x2

Oběd – poledne

Stupnice hladu -2 až +4Z

Kuřecí salát s pekanovými ořechy a rančerskou zálivkou

Večeře - 18:45 hod.

Stupnice hladu -5 až +4

3 míchaná vejce, 2 párky, rajčata a špenát

Vzory stravovacího deníku

Ukázkový příklad 3

Pátek

Hmotnost: 75 kg

8:00 ovesná kaše Masala s borůvkami (+3) mátový čaj

13:00 Květáková pizza s feferonkami, čaj chai se smetanou ke šlehání (+4)

18:00 Dhal s hnědou rýží, sněhový hrášek, zakysaná smetana + 2 čtverečky hořké čokolády

(+4) Denní voda: 5 sklenic

Sobota

Hmotnost: 75 kg

7.30 hodin Čaj s mandlovým mlékem

10:00 Květáková upma K obědu - ovocný salát s jogurtem a semínky (plán E) + malý kousek quiche (neplánovaně - brunch se protáhl a já jedla hlavně proto, že jsem měla chuť něco dělat...příště bych si místo toho mohla objednat pití) (+5)

Oběd: Kaaley chaney <- neměla jsem hlad, oběd jsem vynechala

17.30 Take-out - jehněčí rogan josh, okurková raita, hnědá rýže nebyla, tak jsem si dala bílou (+5/6) Denní dávka vody: 6 sklenic

Neděle

Hmotnost: 74 kg

7.30 ovesná kaše Masala s malinami, čaj s mandlovým mlékem (+3)

Malá hrst M&M's (neplánovaně - po kontrole e-mailu jsem se dostala do stresu, myslím, že jsem snědla M&M's, abych se rozptýlila)

13.30 Keema Matar, zelený salát (+4)

18:00 Zbytky jehněčího rogan josh s quinoou, řeřichou (+4)

Denně voda: 6 sklenic