



VZOR PRE 70 KG · CIEĽ CHUDNUTIE

STRAVOVACÍ PLÁN

VZOROVÝ STRAVOVACÍ PLÁN

Praktické rozpätia makier, kalorický cieľ a 3 vzorové dni stravovania. Postavené tak, aby si si vedela jedlá poskladať aj sama.

ZÁKLAD

IDEÁLNY PRÍJEM MAKROŽIVÍN

Na 1 kg telesnej váhy — pri chudnutí. Toto sú praktické orientačné rozsahy.

BIELKOVINY

1,6 – 2,0

g / kg telesnej váhy

TUKY

0,7 – 1,0

g / kg telesnej váhy

SACHARIDY

Zvyšok

podľa výdaja, tréningu,
preferencií

Poznámka: Konkrétne čísla vždy závisia od aktivity, počtu tréningov, spánku a toho, ako telo reaguje na deficit.

VZOR PRE 1 OSOBU — 70 KG, CIEĽ CHUDNUTIE

KALORICKÝ CIEĽ

TDEE — ODHAD
VÝDAJA

~2100 kcal

ODPORÚČANÝ
DEFICIT

**-400 až -500
kcal**

DENNÝ PRÍJEM

**1600 – 1700
kcal**

DENNÉ MAKRÁ (ORIENTAČNE)

BIELKOVINY

120 – 130

gramov / deň

SACHARIDY

140 – 170

gramov / deň

TUKY

50 – 60

gramov / deň

TIPY K TRÉNINGU A CHUDNUTIU

- Jedz bielkoviny ku každému jedlu.

- **Sacharidy** dávaj viac **okolo tréningu**.
- **Nevynechávaj jedlá** — môže to zhoršiť kontrolu hladu a režim.
- Pi aspoň **2 – 2,5 l vody denne**.
- Pravidlo **80/20**: väčšinu jedál kvalitne, občasná sladkosť je v poriadku.

AKO ČITAŤ VZOROVÉ DNI

Tri vzorové dni (A, B, C) sú postavené na rovnakých makrách. Môžeš ich striedať alebo si poskladať vlastný systém — dôležité je dodržať **denný príjem 1600–1700 kcal a 120–130 g bielkovín**.

V Z O R 1 Z 3

DEŇ A

5 JEDÁL

1 RAŇAJKY

60 g ovsené vločky

2 vajcia natvrdo alebo miešané

lesné ovocie

1 PL chia semienok

káva + 40 ml mlieka

2 DESIATA

jablko

20 g orechov

3 OBED

150 g kuracie prsia

70 g suchá ryža

zelenina

1 ČL olivový olej

4 OLOVRANT

cottage cheese **150 g**

Ak nechceš cottage, pozri náhrady na konci.

5 VEČERA

80 – 100 g kuracích pŕs pripravených na grile alebo na pare so zeleninou

1 ČL olivový olej

V Z O R 2 Z 3

DEŇ B

5 JEDÁL

1 RAŇAJKY

180 g jemný nízkotučný tvaroh

100 g bobuľové ovocie (čučoriedky / maliny)

15 – 20 g vlašské orechy alebo mandle

káva + 40 ml mlieka

2 DESIATA

banán

20 g orechov

3 OBED

150 g morčacie alebo hovädzie

250 g zemiaky

zelenina

4 OLOVRANT

hummus **50 g** + zelenina

5 VEČERA

120 g losos alebo tuniak

šalát

1/2 avokáda

V Z O R 3 Z 3

DEŇ C

5 JEDÁL

1 RAŇAJKY — SMOOTHIE

300 ml mlieko alebo rastlinné

40 g ovsené vločky

lesné ovocie

1 vajce natvrdo (zvlášť)

káva + 40 ml mlieka

2 DESIATA

hruška

15 g orechov

3 OBED

80 g celozrnné cestoviny

120 g kuracie alebo tofu

paradajková omáčka

zelenina

4 OLOVRANT

cottage cheese **150 g** alebo **2 vajcia**

5 VEČERA

veľký šalát

100 g mozzarella light alebo balkánsky syr

1 ČL olivový olej

FLEXIBILITA

NÁHRADY ZA COTTAGE

Ak nechceš cottage cheese, jednoduchá výmena 1 : 1:

150 g cottage cheese ↔

2 vajcia

PLNOHODNOTNÁ BIELKOVINA

80 – 100 g kuracie

CHUDÉ MÄSO

120 g tofu

RASTLINNÁ ALTERNATÍVA

60 g hummusu

CÍCER + TAHINI

ONLINE COACHING

CHCEŠ PLÁN PRESNE NA MIERU?

Tento jedálniček je **vzor**.

Ak chceš mať nastavené **kalórie, makrá a jedlá podľa tvojho cieľa, preferencií a režimu**, v online coachingu ti to poskladám a priebežne upravím podľa výsledkov.

Ako začať:

- 1** Napíš mi správu s textom „**COACHING**“
- 2** Dohodneme si termín prvej konzultácie — **zadarmo**
- 3** Dostávaš plán postavený presne pre teba

KLÚČOVÉ SLOVO

COACHING

DÁVID ŠOKA

