

# BODYBUILDING & FITNESS STRAVOVÁNÍ

NEVAŘ, JEN MAKEJ A ODPOČÍVEJ ...  
MY TI JÍDLO HODÍME DOMŮ



Harmonické krabičky

Co je tvým cílem při výběru jídelníčku? Přibrat na váze a vybudovat svalovou hmotu nebo právě obráceně, tedy zredukovat svou váhu při zachování správné výživy organismu? Pro obě varianty máme řešení, které ti pomohou se zorientovat ve světě bílkovin, sacharidů a tuků.

Základem a největším zdrojem příjmu potravin jsou během dne hlavní chody, tedy obědy a večere, které většinou tvoří až 65% celodenního objemu jídla. Na ty jsme se zaměřili, abychom tak vytvořili dobrý základ pro tvé celodenní stravování. Protože je ale každý člověk unikátní, má svou váhu a své vlastní cíle, zbývají ještě další denní chody (ideálně snídaně a dvě svačiny), v rámci kterých si každý může dopočítat své hodnoty bílkovin, sacharidů a tuků. Modelový jídelníček na jeden den najdeš dále v textu.

## FIT plus protein

Program pro ty, kteří chtějí přibrat na váze. Doporučená denní dávka živin v **g na kg tělesné váhy – bílkoviny 1,8g – 2g, sacharidy 4g – 5g, tuky do 1g.**

| FIT plus protein | Tělesná váha v kg |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                  | 50                | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 | 130 |
| Bílkoviny (g)    | 95                | 114 | 133 | 152 | 171 | 190 | 209 | 228 | 247 |
| Sacharidy (g)    | 225               | 270 | 315 | 360 | 405 | 450 | 495 | 540 | 585 |
| Tuky (g)         | 50                | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 | 130 |

Údaje v tabulce orientačně udávají denní doporučené množství živin na kg tělesné váhy.

## FIT redukce

Program pro ty, kteří chtějí zredukovat svou váhu. Doporučená denní dávka živin v **g na kg tělesné váhy – bílkoviny 1,8g – 2g, sacharidy 2g – 2,5g, tuky do 0,5g.**

| FIT redukce   | Tělesná váha v kg |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|               | 50                | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 | 130 |
| Bílkoviny (g) | 95                | 114 | 133 | 152 | 171 | 190 | 209 | 228 | 247 |
| Sacharidy (g) | 115               | 138 | 161 | 184 | 207 | 230 | 253 | 276 | 299 |
| Tuky (g)      | 25                | 30  | 35  | 40  | 45  | 50  | 55  | 60  | 65  |

Údaje v tabulce orientačně udávají denní doporučené množství živin na kg tělesné váhy.

Příprava hlavních chodů je v rámci dne nejsložitější a vymyslet kompletní pokud možno nejednotvárný jídelníček zabere hodně času, energie a počítání. My jsme proto pro tebe připravili jídla tak, aby měla vždy přesně dané nutriční hodnoty. Ty máš pak vždy jistotu, že část jídelníčku máš již nejen vymyšlenou a připravenou, ale i přesně spočítanou a navázenou.

Při sestavování jídelníčku jsme dbali na to, aby byly použity hlavně bílkoviny živočišného původu, které mají oproti rostlinným zdrojům lepší využitelnost pro tělo a zajišťují přísun všech esenciálních aminokyselin, které jsou nezbytné k růstu a ochraně svalové hmoty.

KDO STOJÍ ZA NAŠÍM FITNESS PROGRAMEM?

## Roman Slanina

*Trenér kulturistiky a fitness | 20 let zkušeností v oboru fitness*

*Cvičení mě baví, ale na vaření nejsem. Tak jsme dali s kamarády dohromady tento koncept. O hlavní chody mám postaráno a přesně vím, co si mám do denního příjmu započítat. A ještě mi to hodí domů. Prostě skvělá služba.*



Pro programy **FIT plus protein** a **FIT redukce** máme připraveny v každé variantě dvě velikosti porcí. Množství živin, které jednotlivé varianty obsahují, uvádíme níže v tabulkách. Jde o součet množství živin v obou jídlech. Přesné údaje o bílkovinách, sacharidech a tucích uvádíme u jednotlivých jídel přímo v jídelníčku konkrétního programu.

|               | FIT plus protein                        |         |             |         | FIT redukce                              |         |             |         |
|---------------|---|---------|-------------|---------|--|---------|-------------|---------|
|               | Malá porce                              |         | Velká porce |         | Malá porce                               |         | Velká porce |         |
|               | min (g)                                 | max (g) | min (g)     | max (g) | min (g)                                  | max (g) | min (g)     | max (g) |
| Bílkoviny (g) | 81                                      | 99      | 122         | 149     | 81                                       | 99      | 122         | 149     |
| Sacharidy (g) | 192                                     | 235     | 290         | 354     | 98                                       | 120     | 148         | 181     |
| Tuky (g)      | 43                                      | 52      | 64          | 79      | 21                                       | 26      | 32          | 39      |
|               | Doporučujeme pro lidi s váhou 50 – 90kg |         |             |         | Doporučujeme pro lidi s váhou 90 – 130kg |         |             |         |

### Pitný režim

Nedílnou součástí každého jídelníčku je i správný pitný režim. Zde ovšem narazíme na spoustu faktorů, které mohou doporučené množství vody ovlivnit. Patří mezi ně celodenní fyzická aktivita, namáhavost práce, počasí nebo roční období. Pokud ale odhlédneme od těchto faktorů, doporučujeme průměrný denní příjem vody dodržet na úrovni **cca 0,4l na 10kg** tělesné váhy.

**BODYBUILDING  
& FITNESS  
STRAVOVÁNÍ**  
O HLAVNÍ JÍDLA MÁŠ POSTARÁNO.  
OZVI SE NÁM A DOŘEŠÍME PODROBNOSTI!

## Modelový případ

Jako **modelový případ** vezmeme člověka s váhou **80kg**, který se rozhodl, že chce nabrat svalovou hmotu. Jelikož se jedná o úpravu hmotnosti směrem nahoru a budování svalové hmoty, vybereme program **FIT PLUS Protein** a vezmeme data z tabulky pro celodenní doporučený **příjem živin pro hodnotu 80kg – bílkoviny 152g, sacharidy 360g, tuky 80g**. Vzhledem k váze člověka vybereme základní porci. V naší dodaných jídlech již máme uvedeny hodnoty živin, ty tedy nemusíte dohledávat a dopočítávat. Na jednu svačinu využijte proteinový nápoj nebo tyčinku, kde již máte hodnoty živin uvedené také, a zbývají jen 2 jídla, která si daný den připravíte.

**Tady by mohlo celodenní stravování vypadat například takto:**



|               | Snídaně   | Dopolední svačina | Oběd                          |
|---------------|---|-------------------|-------------------------------|
|               | Grahamová bulka obložená šunkou a sýrem, ředkvičky se salátem | Proteinový nápoj  | Kuřecí prso s rýží jasmínovou |
| Bílkoviny (g) | 20,91   | 25                | 49,55                         |
| Sacharidy (g) | 38,66   | 50                | 105,85                        |
| Tuky (g)      | 21,51   | 4,3               | 20,4                          |



|               | Odpolední svačina                                | Večeře              | Celkový denní příjem |
|---------------|--|---------------------|----------------------|
|               | Bílý jogurt s medem, banánem a ovesnými vločkami | Tuňák s těstovinami |                      |
| Bílkoviny (g) | 16,1   | 42,5                | 154,06               |
| Sacharidy (g) | 61,3   | 109,4               | 350,21               |
| Tuky (g)      | 7,9  | 23,8                | 77,91                |

## Kontakty



[www.harmonicke-krabicky.cz](http://www.harmonicke-krabicky.cz)



+420 732 238 519



[fitness@harmonicke-krabicky.cz](mailto:fitness@harmonicke-krabicky.cz)