Stravovací plán

Ahoj!

Som Ivana Pastoreková a rada Vám pomôžem na svojej ceste za lepším ja.

Ďakujem Vám za prejavenú dôveru a budem sa tešiť, pokiaľ si niektoré z návrhov osvojíte a stanú sa súčasťou Vášho nového životného štýlu.

Obsah stravovacieho plánu

Hlavný cieľ

- Redukcia hmotnosti
- Zvýšenie hladiny železa v krvi

Čiastkové ciele

- Úprava krvného tlaku
- Životný štýl, ktorý podporí dobrý pocit vo vlastnom tele

Návrh potravín a gramáž v súlade so stanovenými cieľmi

Redukcia hmotnosti

Na základe informácií uvedených v dotazníku je Váš **bazálny metabolizmus medzi 1387 až 1482 kCal.** To je energia, ktorú Vaše telo potrebuje iba čisto na prácu Vašich orgánov. Toto číslo vyjadruje tiež minimálnu hranicu kalorického príjmu, čo znamená, že by ste nemali mať nižší kalorický príjem ako je váš bazálny metabolizmus. Zároveň som na základe dotazníka vypočítala Vašu priemernú **spotrebovanú energiu medzi 1750 až 1900 kCal/deň.**

V prípade chudnutia je optimálne zvoliť si presné obdobie na redukciu hmotnosti (napríklad 2 až 3 mesiace) a potom sa pokúsiť navrátiť do udržiavania. Taktiež je ale dôležité konzumovať zdraviu prospešné potraviny, aby telo jednak nemalo pocit nedostatočnej výživy, a tiež aby nemalo chuť dojedať mesiace, počas ktorých sa Vám podarilo chudnúť. S dobrými kombináciami potravín to nebude žiadny problém.

Stravovací plán

Zvýšenie hladiny železa v krvi

Na úpravu hodnoty železa v krvi je podstatné okrem správneho jedálnička aj vyšetrenie u praktického lekára, či nedostatok železa nie je spôsobený iným ochorením. V prípade doplnkov výživy je vhodná konzultácia ohľadom dávkovania, keďže v niektorých prípadoch môže dôjsť k predávkovaniu. Zo stravy to však možné nie je, preto zhrnieme základné pravidlá stravovania pre efektívne využitie.

Vzhľadom na Váš vek a pohlavie by ste mali denne prijímať okolo **18 mg železa**. Pokiaľ sa jedná o rastlinné (nehémové) železo, jeho vstrebateľnosť je nižšia, preto sa odporúčaná dávka môže ešte navýšiť.

Ideálny je príjem nalačno, resp. v okne medzi jedlom obsahujúcim vápnik (mliečne produkty) a vlákninu (napríklad vločky/celozrnné pečivo) a kávu alebo čaj. Na opačnom póle, teda v spektre potravín podporujúcich vstrebávanie je vitamín C – teda citrusy (okrem grepových preparátov vo Vašom prípade), jablká, papriky všetkých farieb a pod.

Úprava krvného tlaku

Na úpravu krvného tlaku je potrebné dodržiavať odporúčania pre pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami. Napriek tomu, že to nebol jeden z hlavných cieľov, vzhľadom na prevalenciu KVS ochorení na Slovensku je potrebné upraviť životný štýl nasledovne:

- obmedziť príjem sodíka (chipsy, iné slané pochutiny, slané koreniace zmesi, minerálky),
- obmedziť kofeín, kolové nápoje a alkohol,
- pozor na príjem vajíčok (odporúčam max 2-4 ks/týždeň),
- dostatok surovej zeleniny ku jedlám (kvôli draslíku),
- výborne, že Vám nechutí údené, len tak ďalej.

Životný štýl, ktorý podporí dobrý pocit vo vlastnom tele

Aby ste sa cítili dobre vo vlastnom tele, potrebujete životný štýl, ktorý Vám vyhovuje a dáva Vám zmysel. Vzhľadom na Váš návyk so silovým tréningom a tiež pravidelné prechádzky sa zdá, že jednu časť práce už máte za sebou.

Ako sa cítite? Máte pocit, že robíte všetko, no nič sa nemení? Pravdepodobne potrebujete nároky na seba znížiť a zamerať sa na veci, ktoré Vás skutočne napĺňajú. Alebo sa Vám zdá, že nerobíte maximum, len si neviete vytvoriť priestor a nakopnúť sa? V tom prípade je dobré skúsiť sa zapojiť do sympatickej komunity, osloviť odborníka, či už trénera alebo fitness kouča. Možno Vám pomôže aj motivačná kniha, prípadne niekto z Vašich známych, ktorí sú v procese tejto cesty. Určite Vám radi poradia.

Stravovací plán

Návrh potravín a gramáže

Každý pokrm by mal obsahovať porciu bielkovín, sacharidov, zdravých tukov a vlákniny. Pre udržanie svalovej hmoty pri chudnutí by ste si mali sledovať najmä príjem bielkovín – ideálne 1,5 až 2 g/kg telesnej hmotnosti – vo vašom prípade 103 až 138 g denne. Zvlášť dôležité budú v procese chudnutia počas dní, v ktorých máte silový tréning. Snažte sa nebyť v kalorickom deficite celoročne – môže to narušiť imunitu, regeneráciu ale aj vzťah s jedlom.

Bielkoviny: 1,5 – 2 g/kg telesnej hmotnosti (103 g – 138 g/deň)

- chudá hydina: kuracie prsia, morčacie prsia, kačacie prsia (130 g)
- chudé mäso: bravčové karé, bravčová panenka, teľacie stehno, hovädzie stehno (130 g)
- ryby: losos, treska, pstruh, ostrież, morský vlk a iné (130 g)
- strukoviny: tofu, šošovica, fazuľa, cícer (100 g)
- vajíčka: 2 až 4 ks/týždeň vzhľadom na vyšší krvný tlak
- syry so stredným obsahom tuku a nízkym sodíkom: čerstvý syr, cottage, mozzarella, ricotta, čerstvý kozí syr (90 – 200 g)
- mlieko, biely jogurt, tvaroh: podľa preferencie s ohľadom na vyvážený pomer bielkovín, tukov a sacharidov (100 – 200 g)
- protein: srvátkový (30 g)

Sacharidy: 3 – 5 g/kg telesnej hmotnosti (207 – 345 g/deň)

- Pečivo, chlieb, rôzne druhy: ideálne kváskové (pre lepšiu využiteľnosť železa z potravín) (80 – 100 g)
- Ovsené/ražné/pohánkové vločky: ideálne fermentovať kvôli absorpcii železa, ale netreba sa ich báť (30 – 50 g)
- Prílohy: ryža, quinoa, cestoviny (70 g), zemiaky - varené v šupke (200 g)

Tuky: 0,7 – 1,2 g/kg telesnej hmotnosti (48 g – 83 g/deň)

- Oleje: olivový, tekvicový, repkový, ghee maslo, maslo (10 – 15 ml)
- Avokádo (50 – 70 g)
- Orechy: mandle, vlašské orechy, kešu orechy a iné (10 – 20 g)
- Semienka: tekvicové, slnečnicové, chia, ľanové, konopné (10 – 20 g)

Vláknina: 25 g/deň

- Ovocie 250 g/deň
- Zelenina 500 g/deň
- Semienka, celozrnné produkty - podľa možností

Stravovací plán

Gramáže sú vypočítané na Váš udržiavací príjem. Pre jednoduchú redukciu odporúčam sledovať najmä príjem bielkovín a pri tukoch a sacharidoch pri spodnej hranici návrhu. Pre jednoduchší život je dobrou voľbou pozerať sa na výživu z pohľadu celého týždňa, nie na konkrétny deň. Zároveň, pokiaľ by ste absolvovali dlhšie prechádzky alebo inú aeróbnu aktivitu (beh, bicykel, korčule a podobne), nebojte sa pridať aj gramáž sacharidov.

Menu č. 1 (~ 1620 kCal)

Raňajky
Tvaroh polotučný: 200 g
Nektárinka: 120 g
Ovsené vločky: 40 g
Vlašské orechy: 10 g
Med: 10 g

Obed
Losos: 150 g
Varené zemiaky: 200 g
Špenát: 150 g
Paprika: 100 g
Maslo: 10 g
Jablko

Večera
Kváskový chlieb : 80 g
Avokádo: 60 g
Cottage syr: 200 g
Uhorka: 100 g
Paradajka: 100 g

Celkové množstvo markoživín za deň
Bielkoviny: 108 g
Tuky: 53 g
Sacharidy: 225 g
Vláknina: 30 g
Železo: 14 mg

Menu č. 2 (~ 1674 kCal)

Viac návrhov menu uvidíte vo vašom vlastnom stravovacom pláne...