

LEDNIČKOVÝ TAHÁK

● HUBNUTÍ ● UDRŽENÍ VÁHY ● ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jaké informace z taháku vyčtete?

Glykemický index

- nízký (pod 30) = vhodný
- střední (30–70)
- vysoký (nad 70) = nevhodný

Energetická hodnota (kJ/100 g)

Množství kilojoulů ve 100 g čisté váhy potraviny.

Název potraviny

1800

Bílkoviny

Tuky

Sacharidy

Voda

Obsah základních živin

Množství gramů dané živiny ve 100 g čisté váhy potraviny

Tabulka optimálního složení jídelníčku při různě velkém energetickém příjmu

Energetický příjem kJ/den	Bílkoviny g	Tuky g	Sacharidy g
Hubnutí			
6 000	105	50	140
7 000	100	60	180
Udržení váhy			
8 000	90	65	240
9 000	80	70	290
10 000	80	80	330



Již 25 let pomáháme lidem zdravě hubnout

kurzy zdravého hubnutí

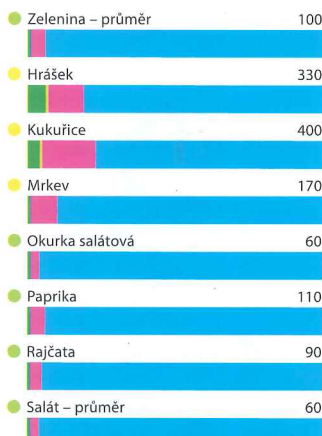
aktivní dovolená

pomůcky na hubnutí

www.stob.cz

www.stobklub.cz

Zelenina



Luštěniny suché



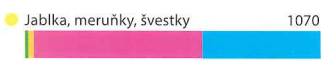
Houby



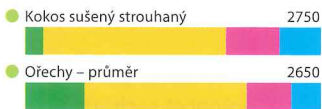
Ovoce



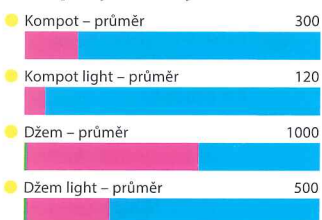
Sušené ovoce



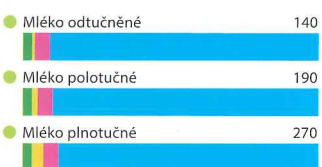
Ořechy



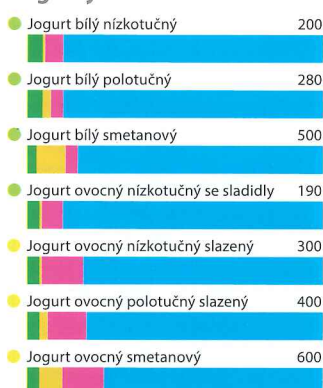
Kompoty, džemy



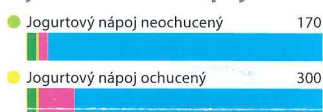
Mléko



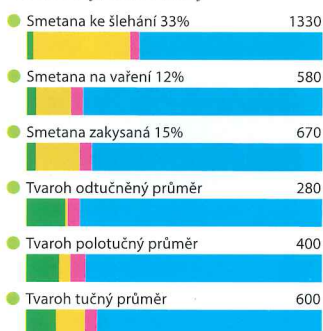
Jogurty



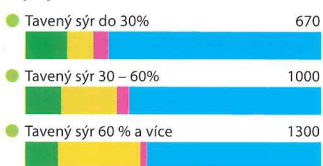
Kysané mléčné nápoje



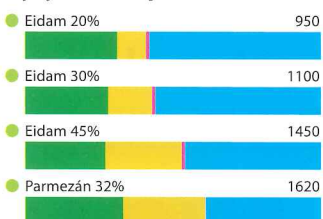
Tvarohy, smetany



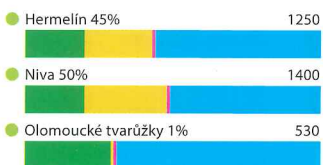
Sýry tavené



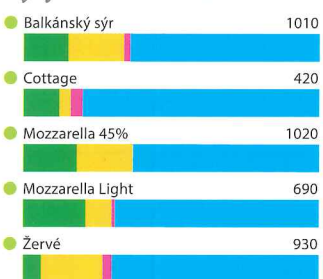
Sýry tvrdé a polotvrdé



Sýry plísňové a zrající



Sýry čerstvé a v nálevu



Vejce slepičí



Maso



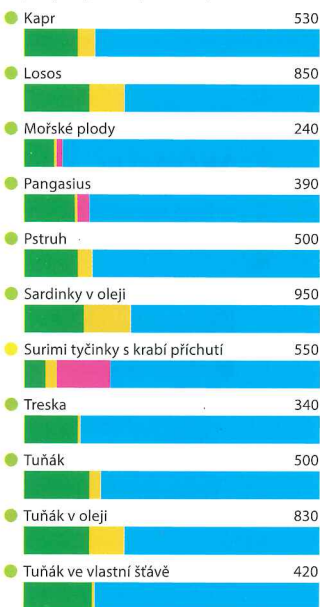
Drůbež



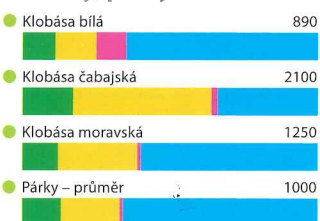
Vnitřnosti



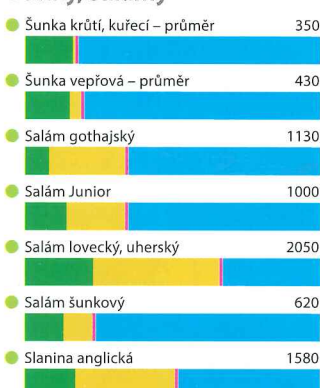
Ryby, rybí výrobky



Klobásy, párky



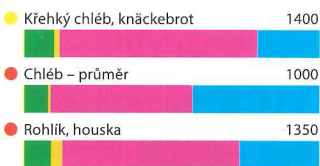
Šunka, salámy



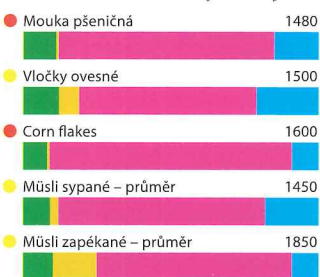
Alternativy masa



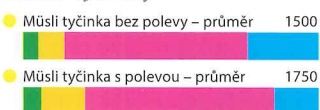
Chléb, pečivo



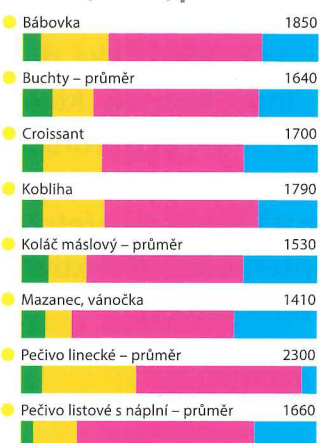
Mouka, cereální výrobky



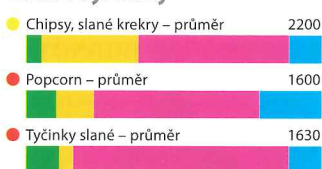
Müsli tyčinky



Jemné (sladké) pečivo



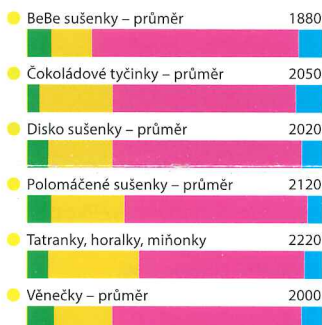
Slané výrobky



Čokolády



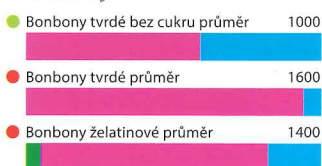
Čokoládové tyčinky, oplatky, sušenky



Bonboniéry



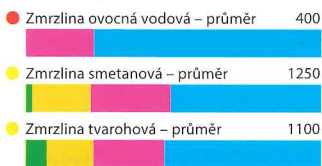
Bonbony



Zákusky



Zmrzliny



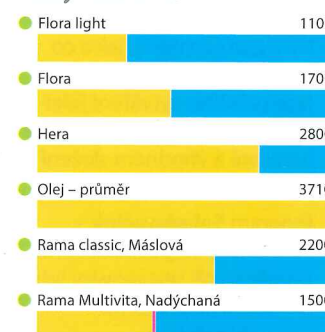
Tuky živočišné



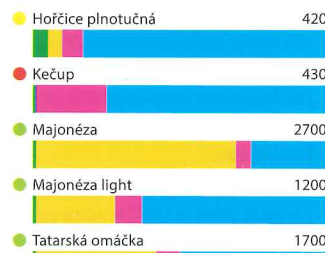
Tuky směsné



Tuky rostlinné



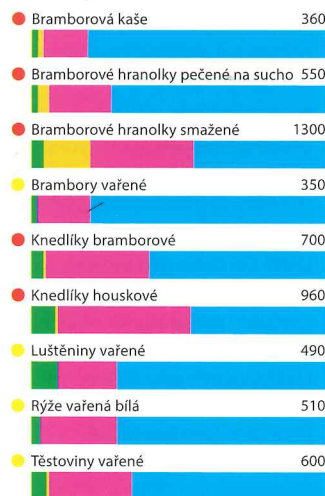
Ochucovadla, přísady



Sladidla



Přílohy



Nápoje nealkoholické 100 ml



Nápoje alkoholické 100 ml

