



LR
LR:GO

LR:GO KOUČING

VÝŽIVOVÝ PLÁN

STANOVTE SI CIELE!

Ciele sú pre úspešný tréning mimoriadne dôležité, preto by ste si mali vopred dobre premyslieť, čo chcete tréningom dosiahnuť.



Ak chcete budovať svalovú hmotu, môžete dať svojmu telu signál k budovaniu svalov svojimi tréningovými jednotkami (tip: pozrite sa na naše LR:GO tréningové plány). Taktiež je potrebné, aby ste svojmu telu dodali potrebné stavebné kamene a živiny pre budovanie novej svalovej hmoty v podobe dostatku kalórií a bielkovín.



Ak sa však radšej chcete sústrediť na chudnutie, je dôležité vedieť, že každé zníženie hmotnosti neznamená zároveň zníženie množstva tuku. Zníženie hmotnosti môže zahŕňať aj stratu svalovej hmoty. Ale to je presne to, čo si chceme zachovať, pretože zvyšuje náš metabolizmus a vďaka nej sme fit a vitálni... a samozrejme výborne vyzeráme.



V prípade, že si teraz kladiete otázku „Koľko musím každý deň zjesť, aby som schudol tuk, a napriek tomu si udržal svaly alebo aby som svaly vybudoval?“, môžete si približnú hodnotu Vašej dennej potreby kalórií vypočítať pomocou vzorca Harris-Benedict.



LR:GO

VYPOČÍTAJTE SI SVOJU INDIVIDUÁLNU POTREBU KALÓRIÍ

Vzorec Harris-Benedict Vám pomôže zhruba vypočítať Vašu dennú potrebu kalórií. Žiaden vzorec ani žiadna kalkulačka kalórií nedokáže spočítať Vašu vlastnú dennú potrebu s absolútnou presnosťou, pretože je to veľmi individuálne a závisí to na Vašom dennom fyzickom výkone.

VZOREC HARRIS-BENEDICT:



Ženy:

Bazálny metabolizmus [kcal/24 h] = 655,1
 + (9,6 x telesná hmotnosť [kg])
 + (1,8 x výška [cm])
 - (4,7 x vek [roky])

Príklad

Sonja má malý obchodík, má 40 rokov, meria 170 cm a váži 65 kg.

655,1
 + (9,6 x 65 kg)
 + (1,8 x 170 cm)
 - (4,7 x 40 rokov)

= 1.397,1 kcal/24 h



Muži:

Bazálny metabolizmus [kcal/24 h] = 66,47
 + (13,7 x telesná hmotnosť [kg])
 + (5 x výška [cm])
 - (6,8 x vek [roky])

Príklad

Thomas má kancelársku prácu, má 35 rokov, meria 180 cm a váži 90 kg.

66,47
 + (13,7 x 90 kg)
 + (5 x 180 cm)
 - (6,8 x 35 rokov)

= 1.961,47 kcal/24 h

BAZÁLNY
METABOLIZMUS V
POKOJI

URČTE SI ÚROVEŇ OSOBNÉJ AKTIVITY

Teraz nám stačí určiť svoju úroveň aktivity pomocou tejto tabuľky a vynásobiť hodnotu PAL (úroveň fyzickej aktivity) bazálnym metabolizmom v kludovom stave.

Úroveň pohybovej aktivity v práci a správanie vo voľnom čase



životný štýl výhradne sedavý alebo ležiaci

PAL

Príklady

1,2 – 1,3

imobilní, krehkí ľudia, pripútaní na lôžko

výhradne sedavá práca s malou alebo žiadnou namáhavou voľnočasovou aktivitou

1,4 – 1,5

administratívni pracovníci, jemní mechanici

sedavé zamestnanie, niekedy zriedkavý výdaj energie pri chôdzi alebo státí, malá alebo žiadna namáhavá voľnočasová aktivita

1,6 – 1,7

laboratórni technici, študenti, pracovníci montážnej linky

práca, pri ktorej sa prevažne chodí alebo stojí remeselníci

1,8 – 1,9

predavači, čašníci, mechanici,



fyzicky náročné zamestnanie alebo veľmi aktívna voľnočasová aktivita

2,0 – 2,4

stavební robotníci, poľnohospodári, lesní robotníci, baníci, závodní športovci

TIP

Okrem úpravy jedálnička patrí k dosiahnutiu cieľov aj pravidelné cvičenie. Pozrite sa na naše cvičebné videá alebo trénujte podľa tréningového plánu LR:GO Rysovanie postavy.

Bazálny metabolizmus (kcal / 24 h) x hodnota PAL = celková spotreba energie (kcal / 24 h) Príklad Thomas: Celková spotreba energie Thomasa:

1.961,47 kcal/24 h x 1,5 = 2.942,205 kcal/24 h.

Thomas by teda musel denne prijať cca 2942 kcal, aby si udržal svoju hmotnosť.

Upozorňujeme, že ide iba o odhady.

VÝŽIVOVÝ PLÁN

V nasledujúcom texte by sme Vám radi poskytli niekoľko nápadov na možný týždenný plán. Vždy sa uistite, že svoj jedálniček prispôsobíte svojim individuálnym potrebám a cieľom. Ak je napríklad Vaším cieľom nabrať svalovú hmotu, musíte konzumovať dostatok bielkovín a kalórií.

PO

UT

ST

ŠT

PI

SO

NE

RÁNO

kaša

ovsené / špaldové vločky
+ mlieko (podľa vlastného výberu)
+ proteínový prášok
+ ovocie (topping)

nízkoťučný tvaroh/prírodný jogurt

+ orechové maslo (zamiešať)
+ ovocie (topping)

tmavý chlieb

napr. špaldový alebo žitný
+ údeniny (kura/morčacie prsia/varená šunka/údený losos)

bagel

varená šunka
+ nátierka (smotanový syr)
+ údený losos / varená šunka
+ šalát alebo zelenina

miešané vajcia/volské oko

+ prúžky slaniny
+ zelenina (napríklad paradajky alebo paprika)

omeleta

+ varená šunka / kuracie / morčacie prsia
+ zelenina (napr. paprika, paradajky, huby)

proteínové lievance

+ bobule
+ sirup/jogurt

OBED

šalát

+ kura / kuracie prsia na prúžky / losos / tuniak

sushi

s rybou alebo bez

cuketové rezance

+ kura/morka/hovädzie mäso/losos
+ domáci dresing (napr. kari, tahini)

polievka s mäsom

hovädzie alebo kuracie
+ zelenina
+ rezance

zeleninový caserrole

s mletým mäsom alebo lososom

panvica wok

+ kuracie/hovädzie mäso
+ zelenina podľa vlastného výberu (paprika, mrkva, cibuľa, huby atď.)
+ ryžové/wok rezance

domáci burger

hovädzí alebo kurací burger so zníženým obsahom tuku
+ hranolky/krokety/rozmarín. zemiaky

VEČER

kukuricné/ryžové/špaldové vafle

+ nátierka (čerstvý syr/orechové maslo, jahody)

alebo ako sendvič

+ údeniny (napr. kura / morč. prsia /šunka /údený losos)
+ zelenina podľa vlastného výberu (paradajka, uhorka, paprika)

řadový šalát

+ kura/morč. prsia na prúžky

čerstvý miešaný šalát

+ cherry paradajky
+ mozzarella
+ balzamikový dresing

cottage

+ zelenina napr. ako náplň do papriky, šampiňónov, uhoriek alebo ako nátierka

varené vajcia

+ zelenina na rezanččky (uhorky, papriky atď.)
+ dip/tvaroh (hummus, guacamole, bylinky)
+ ovocie/bobule

nízkoťučný tvaroh/prírodný jogurt

+ orechové maslo (zamiešať)
+ ovocie (topping)

plnené rožky

s morčacími/kuracími prsiami/šunka/údený losos
+ náplň so zeleninou (uhorka, paprika, paradajky)
+ tvaroh

VÝŽIVOVÝ PLÁN



PO

UT

ST

ŠT

PI

SO

NE

RÁNO

kaša

ovsené / špaldové vločky
+ mlieko vlastného výberu)
+ proteínový prášok
+ ovocie (topping)

sójový jogurt

+ orechové maslo (zamiešať)
+ ovocie (topping)

tmavý chlieb

napr. špaldový alebo žitný
+ nátierka (avokádo, bobule, orechové maslo)

bagel

+ avokádo
+ šalát
+ zelenina

alternatíva k miešaným vajičkam

tofu/údené tofu
+ grilovaná zelenina

omeleta

z cicerovej múky a tofu
+ zelenina (napr. paprika, paradajky, huby)

vegánske proteínové lievance

+ bobule
+ sirup/sójový jogurt

OBED

polievka

zo sladkých zemiakov/ cícer / šošovica atď.)

sushi

zeleninové varianty napr. avokádo uhorka mrkva paprika

šošovicové rezance

+ paradajkovo bazalková omáčka

bulgurový šalát

+ opečená zelenina
+ domáci dresing (napr. tahini)

vegánsky burger

burger z tofu/ciceru / sladkých zemiakov
+ rozmarín. zemiaky

vegánsky casserole

so zemiakmi, brokolicou, špenátom, cuketou, šampiňóny atď.

panvica wok

+ cícer/tofu
+ zelenina podľa výberu (paprika, pór, huby atď.)
+ ryža/rezance wok/ quinoa/kuskus

VEČER

cuketové rezance

+ šošovicová bolognese

kukuričný/ryžový/špaldový vaflový sendvič

+ šalátová obloha
+ zelenina podľa vlastného výberu (paradajky, uhorka, paprika, atď.)

zeleninové tyčinky/prúžky

+ vegánsky dip (napr. bylinkový, guacamole, hummus)

polievka

z tekvice, paradajok, atď

cícerové rezance

+ avokádové pesto

kukuričné/ryžové/špaldové vafle

+ nátierka (orechové maslo, bobule)

ovocný šalát

+ mandľový alebo sójový jogurt