

YouKeto - Keto Jídelníček na 7 dní

Vítejte u vašeho 7denního keto jídelníčku! Tento plán je navržen tak, aby vám pomohl dosáhnout ketózy a zhubnout zdravým způsobem. Každé jídlo obsahuje optimální poměr tuků, bílkovin a minimální množství sacharidů.

PONDĚLÍ

Snídaní: Vaječná omeleta s avokádem

Ingredience: 3 vejce, 1/2 avokáda, 30g sýra, máslo na smažení, sůl, pepř

Postup: Rozšlehejte vejce, osmažte na másle, přidejte sýr. Podávejte s nakrájeným avokádem.

Makra: 450 kcal | Tuky: 38g | Bílkoviny: 22g | Sacharidy: 6g

Oběd: Grilované kuřecí prso se špenátem

Ingredience: 200g kuřecí prso, 150g čerstvý špenát, 2 lžice olivového oleje, česnek

Postup: Kuře ogrilujte, špenát osmažte na oleji s česnekem.

Makra: 380 kcal | Tuky: 18g | Bílkoviny: 48g | Sacharidy: 4g

Večere: Losos s brokolicí

Ingredience: 180g losos, 200g brokolice, máslo, citron

Postup: Losos upečte v troubě, brokolici uvařte na páře a přidejte máslo.

Makra: 420 kcal | Tuky: 28g | Bílkoviny: 38g | Sacharidy: 8g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

ÚTERÝ

Snídaní: Keto smoothie bowl

Ingredience: 200ml kokosové mléko, 30g protein (vanilka), 1 lžice mandlového másla

Postup: Vše smixujte, ozdobte borůvkami a kokosovými vločkami.

Makra: 380 kcal | Tuky: 28g | Bílkoviny: 25g | Sacharidy: 9g

Oběd: Hovězí steak s cuketnovou nudlí

Ingredience: 200g hovězí steak, 1 velká cuketa, olivový olej, máslo

Postup: Steak ogrilujte, cuketu nakrájejte spiralizérem a osmažte.

Makra: 480 kcal | Tuky: 32g | Bílkoviny: 42g | Sacharidy: 6g

Večere: Zapečený květák se sýrem

Ingredience: 300g květák, 80g sýr emental, 50ml smetana, máslo

Postup: Květák uvařte, zapečte se smetanou a sýrem v troubě.

Makra: 360 kcal | Tuky: 28g | Bílkoviny: 18g | Sacharidy: 10g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

STŘEDA

Snídaní: Keto palačinky

Ingredience: 3 vejce, 60g krémový sýr, 1 lžíce kokosová mouka, máslo

Postup: Smíchejte ingredience, osmažte jako palačinky. Podávejte s máslem.

Makra: 420 kcal | Tuky: 34g | Bílkoviny: 24g | Sacharidy: 5g

Oběd: Krevety s cuketou a cherry rajčaty

Ingredience: 200g krevety, 1 cuketa, 100g cherry rajčata, olivový olej, sůsnek

Postup: Krevety osmažte s sůsnem, přidejte nakrájenou cuketu a rajčata.

Makra: 340 kcal | Tuky: 16g | Bílkoviny: 38g | Sacharidy: 8g

Večere: Vepřová kotleta s kysaným zelím

Ingredience: 200g vepřová kotleta, 150g kysané zelí, sádlo

Postup: Kotletu osmažte, zelí zahřejte se sádlem.

Makra: 480 kcal | Tuky: 36g | Bílkoviny: 32g | Sacharidy: 6g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

ČTVRTEK

Snídaní: Scrambled eggs se slaninou

Ingredience: 3 vejce, 50g slanina, máslo, sůl, pepř

Postup: Slaninu osmažte, přidejte rozšlehaná vejce a míchejte do krémova.

Makra: 440 kcal | Tuky: 36g | Bílkoviny: 26g | Sacharidy: 2g

Oběd: Kuřecí salát s avokádem

Ingredience: 150g kuřecí prso, 1 avokádo, salát, olivový olej, citron

Postup: Kuře ogrilujte a nakrájejte, smíchejte se salátem a avokádem.

Makra: 420 kcal | Tuky: 28g | Bílkoviny: 36g | Sacharidy: 8g

Večere: Pečený losos s chřestem

Ingredience: 180g losos, 200g zelený chřest, olivový olej, citron

Postup: Losos a chřest upečte v troubě s olejem a citronem.

Makra: 400 kcal | Tuky: 26g | Bílkoviny: 36g | Sacharidy: 6g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

PÁTEK

Snídaní: Keto jogurt s ořechy

Ingredience: 200g tukuý jogurt (plnotučný), 30g vlašské ořechy, kokosové vločky

Postup: Jogurt smíchejte s ořechy a kokosem.

Makra: 380 kcal | Tuky: 30g | Bílkoviny: 18g | Sacharidy: 10g

Oběd: Hovězí guláš s cuketou

Ingredience: 200g hovězí maso, 1 cuketa, cibule, paprika, sádlo

Postup: Maso a zeleninu duste na sádle do měkka.

Makra: 460 kcal | Tuky: 30g | Bílkoviny: 40g | Sacharidy: 8g

Večere: Kuřecí stehna s pečenou paprikou

Ingredience: 200g kuřecí stehna, 2 papriky, olivový olej, bylinky
Postup: Kuře a papriky upečte v troubě s olejem a bylinkami.

Makra: 440 kcal | Tuky: 32g | Bílkoviny: 34g | Sacharidy: 6g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

SOBOTA

Snídan: Keto muffiny se sýrem

Ingredience: 3 vejce, 100g sýr, 2 lžice mandlová mouka, prášek do pečiva
Postup: Smíchejte, dejte do formiček a upečte 20 minut na 180°C.

Makra: 400 kcal | Tuky: 32g | Bílkoviny: 26g | Sacharidy: 4g

Oběd: Vepřové plátky s hlávkovým salátem

Ingredience: 200g vepřové maso, hlávkový salát, olivový olej, ocet
Postup: Maso osmažte, podávejte na salátu s dresinkem.

Makra: 420 kcal | Tuky: 28g | Bílkoviny: 38g | Sacharidy: 4g

Večere: Pstruh s máslovou zeleninou

Ingredience: 200g pstruh, 150g brokolice, 100g zelené fazolky, máslo
Postup: Pstruha upečte, zeleninu uvařte a přidejte máslo.

Makra: 380 kcal | Tuky: 24g | Bílkoviny: 36g | Sacharidy: 8g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

NEDĚLE

Snídan: Vajíčka benedikt (bez housky)

Ingredience: 2 vejce, 50g šunka, holandská omáčka (žloutek, máslo, citron)
Postup: Vejce uvařte do měkka, podávejte se šunkou a omáčkou.

Makra: 460 kcal | Tuky: 38g | Bílkoviny: 24g | Sacharidy: 3g

Oběd: Kuřecí křídla s celerovým salátem

Ingredience: 300g kuřecí křídla, celer, majonéza, hořčice
Postup: Křídla upečte v troubě, celer smíchejte s majonézou.

Makra: 520 kcal | Tuky: 40g | Bílkoviny: 36g | Sacharidy: 6g

Večere: Hovězí burger (bez housky) s avokádem

Ingredience: 200g mleté hovězí, 1/2 avokáda, salát, rajče, sýr
Postup: Burger ogrilujte, podávejte v salátu s avokádem a sýrem.

Makra: 480 kcal | Tuky: 36g | Bílkoviny: 34g | Sacharidy: 8g

Denní souhrn: ~1200-1300 kcal | Tuky: 70-75% | Bílkoviny: 20-25% | Sacharidy: <5%

Nákupní seznam na celý týden

Maso a ryby:

Kuřecí prsa (600g), Hovězí maso (600g), Vepřové maso (600g), Losos (360g), Krevety (200g), Pstruh (200g), Slanina (100g), Šunka (100g)

Vejce a mléčné:

Vejce (30 ks), Sýr Emmentaler (300g), Krémový sýr (100g), Tatarský jogurt (200g), Smetana (200ml), Máslo (500g)

Zelenina:

Avokádo (4 ks), Špenát (300g), Brokolice (600g), Cuketa (4 ks), Květák (600g), Zelený chřest (200g), Papriky (4 ks), Cherry rajčata (200g), Kysané zelí (300g)

Ostatní:

Olivový olej, Kokosové mléko (400ml), Mandlové máslo, Mandlová mouka, Kokosová mouka, Vlašské ořechy (100g), Protein prášek

Tipy pro úspěch

1. Pijte dostatek vody (min. 2-3 litry denně)
2. Doplnějte elektrolyty (sodík, draslík, hořčík)
3. První týden může být náročný - to je normální (keto chřipka)
4. Připravte si jídla dopředu (meal prep)
5. Sledujte makra pomocí aplikace (MyFitnessPal, Cronometer)
6. Buďte trpěliví - výsledky přijdou
7. Kombinujte s lehkým cvičením (procházky, jóga)
8. Vyvarujte se skrytých sacharidů v omáčkách a dresincích

Hodně štěstí na vaší keto cestě!

Pro více informací navštivte: youketo.cz