

MŮJ DENÍK ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



Jméno: _____

Věk: _____

Pitný režim

Na řádky napiš počet vypitých skleniček, hrníčků, lahví tekutin.

Pondělí: _____

Celkem litrů:

Úterý: _____

Celkem litrů:

Středa: _____

Celkem litrů:

Čtvrtek: _____

Celkem litrů:

Pátek: _____

Celkem litrů:

Sobota: _____

Celkem litrů:

Neděle: _____

Celkem litrů:

Spánek

Spíš alespoň 9-11 hodin denně? Zapiš si v kolik jsi šel spát, v kolik jsi vstával a zjisti, kolik hodin jsi celkově naspal.

1. den: Jdu spát: __ __: __ __

Vstávám: __ __: __ __

Celkový počet hodin spánku:

2. den: Jdu spát: __ __: __ __

Vstávám: __ __: __ __

Celkový počet hodin spánku:

3. den: Jdu spát: __ __: __ __

Vstávám: __ __: __ __

Celkový počet hodin spánku:

4. den: Jdu spát: __ __: __ __

Vstávám: __ __: __ __

Celkový počet hodin spánku:

5. den: Jdu spát: __ __: __ __

Vstávám: __ __: __ __

Celkový počet hodin spánku:

6. den: Jdu spát: __ __: __ __

Vstávám: __ __: __ __

Celkový počet hodin spánku:



Potraviny

Vyber si aspoň 5 potravin (skauti 10) a zjisti u nich místo původu, jejich energetickou hodnotu, množství tuků, cukrů, vlákniny, bílkoviny a soli.

1. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 110 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

2. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 110 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

3. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 110 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

4. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 110 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

5. Název potraviny:**Místo původu:**

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

7. Název potraviny:**Místo původ**

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

6. Název potraviny:**Místo původu:**

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

8. Název potraviny:**Místo původu:**

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

9. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

11. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

10. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

12. Název potraviny:

Místo původu:

Výživové údaje	Na 100 g
Energie:	
Tuky - z toho nasycené mastné kyseliny	
Sacharidy - z toho cukry	
Vláknina	
Bílkoviny	
Sůl	

Viš, že kdyby ses celý den nepohyboval, tak bys měl přijmout pouze 2000-2300 kcal? Toto množství by mělo obsahovat:

66-89 g tuku

250-285 g sacharidů

35 g bílkovin

Každá potravinu, kterou sníme má nějakou hodnotu kcal (kilo kalorií = příjem energie z jídla), při sečtení těchto hodnot se dá vypočítat množství energetického příjmu, jenž je potřeba k tomu, aby ses mohl pohybovat, růst a nebyl jsi unavený.

Která z vybraných potravin je podle tebe nejvíce zdravá? A proč? Čeho bys měl během dne jíst nejméně a co bys měl jíst často?



Recepty - večere

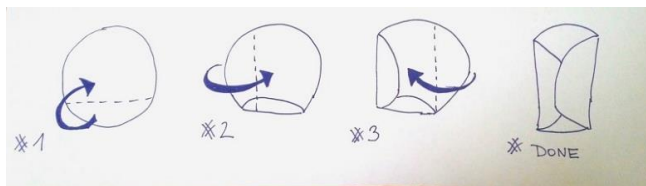
Inspiruj se recepty na a připiš svůj vlastní recept na zdravou večeři.

1. Kuřecí wrap

Ingredience: 1x balení tortilla placek, 1x salát, čerstvá zelenina, 500 g kuřecího masa, olej, 1x zakysaná smetana, 1-3 stroužky česneku, koření (sůl, pepř, grilovací koření, červená paprika)

Postup: Nakrájím maso na kostičky, dám ho do misky a smíchám s pár kapkami oleje a kořením, pak maso osmahnu na pánvičce. Dressing si připravím smícháním zakysané smetany, červené papriky, špetky soli a 1-3 stroužky prolisovaného česneku. Tortilla placku si nahřeju nasucho na pánvičce z obou stran, aby změkla a byla teplá. Zeleninu opláchnu a nakrájím na kostičky, proužky, kolečka (jak se mi bude chtít).

Když mám vše připravené, tak si na ohřátou placku dám maso, zeleninu, salát, poliju to dressingem a zabalím.



2. Špenátová pánev

Ingredience: menší cuketa, 6 hrstí baby špenátu, 8 brambor, 4 vajíčka, olej/přepuštěné máslo ghí, sůl, čerstvá petrželka/jarní cibulka

Postup: Uvařím brambory ve slupce, pak je oloupu a nakrájím. Na pánvi orestuji nakrájenou cuketu a brambory. Přidám umytý špenát a prohřeju to, aby špenát změknl. Pak do pánve rozklepnu vajíčka, osolím, přikryju pokličkou a nechám vajíčka osmahnout. Před podáváním jídlo posypu nakrájenou čerstvou petrželkou nebo jarní cibulkou.

3. Zeleninové rizoto

Ingredience: 240 g rýže, 4 menší mrkve, petržel, kousek celeru, 2 hrsti kukuřice, 2 hrsti hrášku, 200 g tvrdého sýra, olivový olej, sůl, pepř, kurkuma

Postup: Rýži propláchnu a uvařím v osolené vodě. Mrkev, petržel a celer očistím a nakrájím na kostičky. Nakrájenou zeleninu s hráškem uvařím v osolené vodě. Když zelenina změkne, tak ji sleji a zamíchám s uvařenou rýží a kukuřicí. Rizoto lehce zakápnu olivovým olejem a okořením. Nakonec rizoto na talíři posypu nastrouhaným sýrem.

4. Obložený chleba s domácí lučinou

Ingredience: chleba/pečivo, 500 g bílého jogurtu, 1x smetana na šlehání, sůl, ředkvičky, paprika, okurka, rajčata

Postup: Den předem v míse smíchám jogurt, smetanu a půl lžičky soli. Do sítka položím plátýnko a do něj přeliju vzniklou směs. Sítko umístím nad misku, aby do něj odkapala přebytečná syrovátka.

Další den umyju zeleninu a nakrájím ji na různé tvary. Namažu lučinu na pečivo a ozdobím ho zeleninou. Mohu vytvořit třeba smajlíky nebo jiné obrazce.

5. Můj recept:

Ingredience:

Postup:

Nakresli obrázek své večeře

