

VELIKONOČNÍ E-BOOK



PLNÝ DOBRÝCH
RAD A JÍDLA

Velikonoční e-book pro Vás připravily



Hanka Pávková Málková

hankamalkova@stob.cz



Lenka Vymlátílová

lenka.vymlatilova@seznam.cz

Tento e-book je produktem společnosti STOB CZ, s. r. o., a vztahují se na něj **veškerá autorská práva**.

Informace v tomto e-booku jsou postaveny na odborných znalostech a zkušenostech autorek.

Autorky nenesou žádnou odpovědnost za vaše osobní konání a případné úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí.





Máte obavy, že přes Velikonoce přiberete?



Pro přibrání 1 kg tukové tkáně je třeba přijmout navíc 25 až 30 000 kJ

Takové množství odpovídá například jedné z těchto variant:

- 2 kg mazance
- 2 kg husy
- 80 plátkům houskových knedlíků
- 60 chlebíčků s vaječným salátem

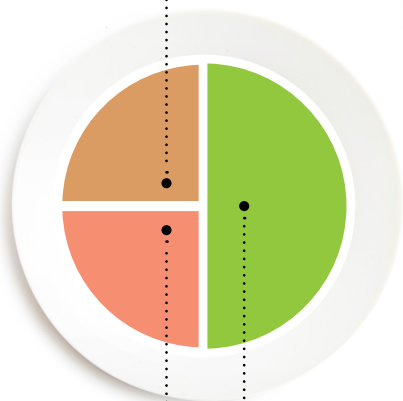
Přibírání na váze není způsobeno jednorázovým přejedením, ale tím, že svůj denní limit překračujeme dlouhodoběji a porušujeme tedy základní pravidlo o vyrovnaném příjmu a výdeji energie.

Jak jednoduše ušetřit energii i o Velikonocích a
pochutnat si na dobrém jídle?



1. Stále dodržujte pravidlo zdravého talíře

$\frac{1}{4}$ talíře
Příloha



$\frac{1}{4}$ talíře
Maso nebo
jiný zdroj bílkovin

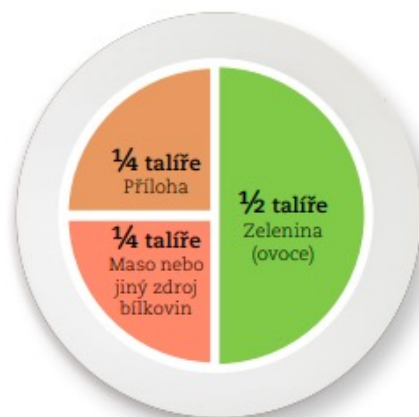
$\frac{1}{2}$ talíře
Zelenina



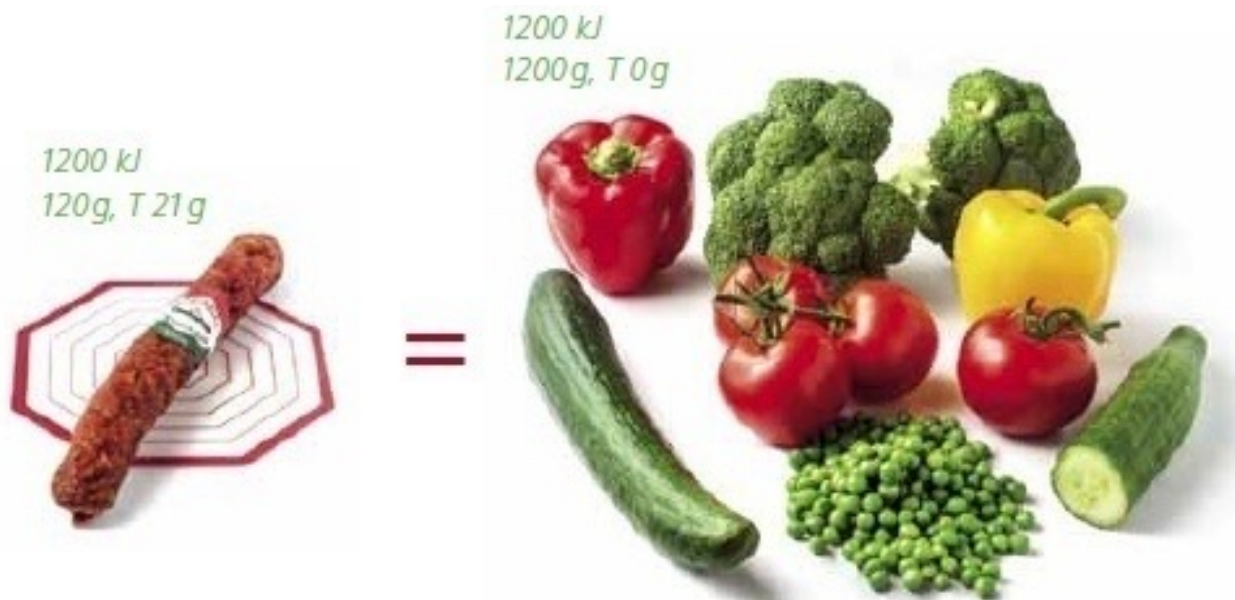
Jak vypadá zdravý talíř v praxi? Teplá jídla



Jak vypadá zdravý talíř v praxi? Studená jídla



2. Nešetřete zeleninou!



3. Vajec (ani žloutků) se nebojte!

- Přiměřený příjem cholesterolu ze stravy není rizikovým faktorem
- Jsou zdrojem plnohodnotné bílkoviny
- Kvalitních tuků (polynenasycené mastné kyseliny, fosfolipidy)
- Zdrojem vitaminů (sk. B, A, D, E a K) a minerálních látek (železo, draslík, zinek, selen)
- V kuchyni mají všestranné využití a jsou rychle připravené

Dnes je doporučována zdravým lidem konzumace **7 vajec týdně**.



Více o vejcích se dozvíte na STOBklubu: <https://www.stobklub.cz/clanek/vse-co-potrebuji-vedet-o-vejcich/>



80 g pečiva, 10 g másla, 2 vejce a k tomu zelenina – rychlá večeře, která obsahuje 1800 kJ, ideální nutričně vyvážená snídaně nebo večeře i při hubnutí!

4. Odlehčené a originální pohoštění je in

Uvidíte, že to ocení i Vaši hosté 😊



Chlebíček se salámem

1 ks = 1540 kJ



Jednohubky s pikantní
pomazánkou z Cottage

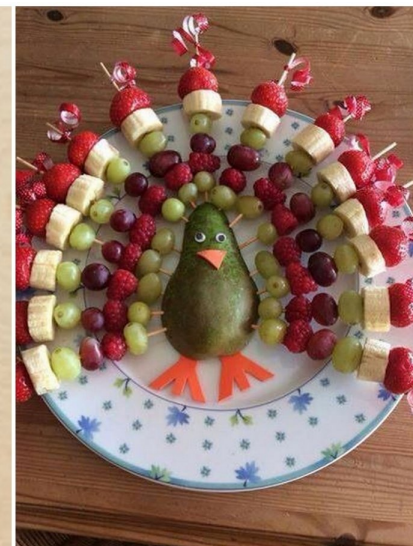
10 ks = 1540 kJ



Zeleninové jednohubky
s tvarohovou pomazánkou

15 ks = 700 kJ

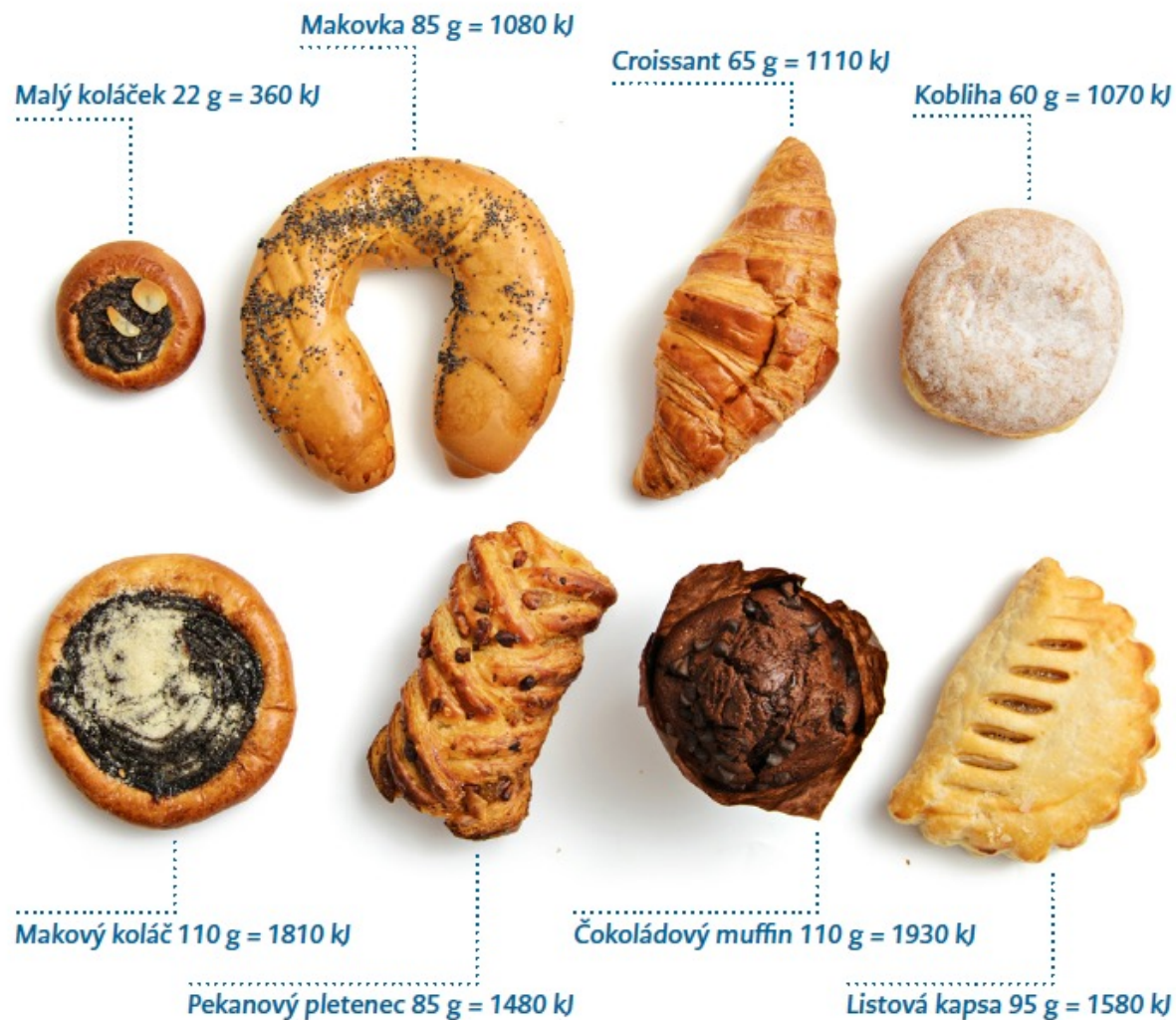
Jak krásně a svátečně lze servírovat „obyčejné“ ovoce!



5. Sladké doplňte bílkovinou...



...a pohlídejte si
velikost porce



6. Pozor na množství alkoholu



pivo 10°
0,5 l
= 750 kJ



pivo 12°
0,5 l
= 950 kJ



víno suché
0,2 l
= 560 kJ



víno sladké
0,2 l
= 700 kJ



vinný střik
0,3 l
= 270 kJ



cola s rumem
0,2 l
= 720 kJ



míchaný koktejl
0,25 l
= 1000 kJ



whisky
0,04 l
= 420 kJ



rum
0,04 l
= 370 kJ



vaječný likér
0,04 l
= 500 kJ

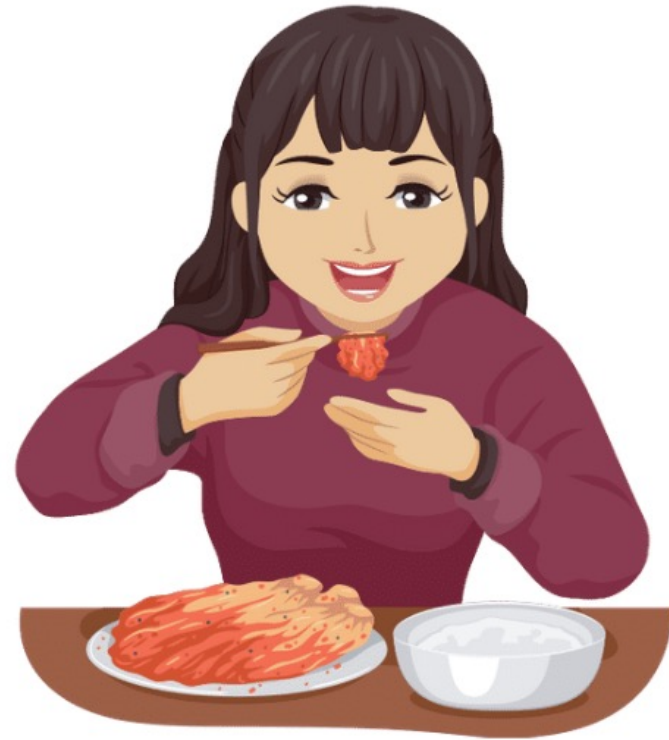
7. Jezte všímavě, buďte labužník

Lidé s kily navíc se chovají při jídle jinak než lidé s normální hmotností:

- Jedí rychleji.
- Nabírají si jídlo, i když mají ještě plnou pusku.
- S jídlem spojují další aktivity.

Všímové jedení:

- Zvyšuje citlivost k nasycení.
- Vede k výběru kvalitnějších potravin.



8. Zařadte velikonoční procházku a buďte v pohybu

- Zažijte „od dyskomfortu ke komfortu“ - po procházce si sladkou nebo slanou dobrotu vychutnáte více, než kdybyste byli celý den doma na gauči 😊
- Vyrazte do jarní, probouzející se přírody nebo na medvědí česnek



Odlehčené velikonoční recepty

Všechny recepty s nutričními hodnotami najdete
na www.stobklub.cz nebo v programu [Sebekoučink.](#)

Názvy receptů jsou interaktivní, stačí kliknout a budete přesměrováni na stránku s receptem.

Vaječná frittata s mladým špenátem a čerstvým sýrem



Jarní vajíčková pomazánka



Pomazánka z pečené mrkve



Špenátový krém se sušenou šunkou a parmezánem



Jehněčí kýta na mrkvi a kvěťáku



[Proč jehněčí maso zařazovat do jídelníčku? Přečtěte si článek zde](#)

Jehněčí ragú se zeleninou



Velikonoční nádivka se špenátem a medvědí česnekem



Kuřecí roláda s bylinkovou nádivkou



Mrkvové celozrnné lívanečky



Mrkvová bábovka s tvarohovou náplní



Celozrnné mrkvánky s tvarohem a povidly



Mrkvové ořechové kuličky



Čokoládový cizrnový dort



Celozrnný tvarohový mazanec



Tvarohové minimazance
a další recepty najdete v našem
e-booku Mlsej zdravě se STOBem.



Představení dalších aktivit STOBu



Proč právě se STOBem?

- Věříme, že hubnutí začíná a končí v hlavě. Součástí našeho přístupu je **práce s psychikou**.
- **Nevěříme na diety**. Hubnutí je o dlouhodobě udržitelném zdravém životním stylu.
- **Nevěříme na zázraky**. Nedoporučujeme nesmyslné a předražené přípravky na hubnutí.
- Jsme **tým skutečných odborníků** a na naše rady se můžete spolehnout.



STOB = skupinové kurzy zdravého hubnutí

Získejte podporu skupiny a buďte při hubnutí úspěšní.

- 10 týdnů setkávání se skupinou a zkušenou lektorkou
- 10 týdnů pohybové aktivity
- Už žádné diety! Na základě zpětné vazby si sami vytvoříte redukční jídelníček, který vám bude chutnat a vyhovovat.
- Kurz edukuje v oblasti výživy, pohybu i psychiky při hubnutí (emoční jedení, zvládání lákadel aj.).
- K dispozici i online.



STOB = individuální poradenství

Získejte podporu odborníka a buďte při hubnutí úspěšní.

- STOBem vyškolení odborníci nabízejí i individuální poradenství.
- Specializují se na výživu i psychiku.
- Vyberte si lektora dle své lokality nebo odborného zaměření **na míru vašim potřebám.**



STOB = aktivní dovolená

Užijte si krásnou dovolenou v tuzemsku i zahraničí.

Třeboň



Špindlerův mlýn



Bystřice nad
Perštejnem



Kanárské ostrovy



Srí Lanka

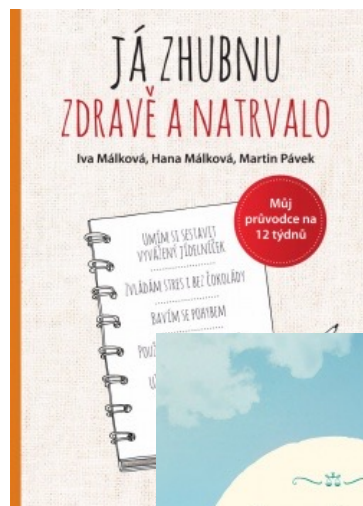


STOB = internetový program Sebekoučink

- Na základě vstupního dotazníku navrhne doporučený příjem energie a živin
- **Sleduje váš celodenní příjem**
 - ✓ energie v kJ
 - ✓ základních živin – bílkoviny, tuky, sacharidy
 - ✓ rizikových živin – SAFA, cukry, sůl
 - ✓ příjem vlákniny a zeleniny
- Eviduje pohybovou aktivitu
- Zahrnuje i psychokoučink



STOB = pomůcky pro sestavení jídelníčku



STOB = e-booky a online kurzy





Krásné Velikonoce

Vám přeje Iva Málková s celým
týmem STOBích odborníků.

