

**SPIRKOMATUS.com**

X  
tréner zmeny

# NUTRIČNÝ PLÁN

---

**KLIENT**

Chudni online s Matúšom Špirko

**NÁZOV PLÁNU**

univerzálny stravovací režim (podľa WHO)-chudnutie

---

**VSTUPNÁ ENERGIA**

1400 kcal / 5861.52 kJ

**TRVANIE PLÁNU**

08.12.2022 - 06.01.2023

---

**NUTRIČNÝ PLÁN ZOSTAVIL**

Ing. Matúš Špirko

## Banánové lievance

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Do misky dajte banán nakrájaný na väčšie kolieska a pridajte vajcia. Všetko rozmixujte ponorným mixérom. Rozohrejte panvicu, potrite olejom (veľmi málo), aby sa lievance neprilepovali. Na panvicu nalejte malú naberačku zmesi a po upečení spodnej časti, otočte. Takto postupujte, až kým sa cesto neminie. Na lievance naneste trochu džemu (ak uvádza recept). Jedlo zapite mliekom, pokiaľ máte uvedené.

Ďalšie ingrediencie:

škoricca (ak na prísady nie ste alergická)

### ENERGIA

**411.7 kcal**  
Ideál: 415.8 kcal

### SACHARIDY

**50.15 g**  
Ideál: 50.71 g

### TUKY

**14.96 g**  
Ideál: 13.41 g

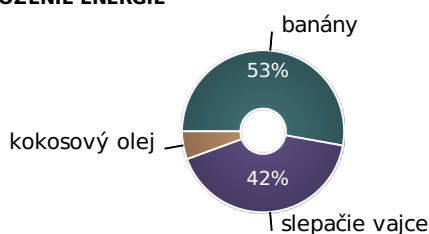
### BIELKOVINY

**16.32 g**  
Ideál: 20.28 g

### INGREDIENCIE

2 a ½ stredný kus banány (225 g)  
2 ks slepačie vajce (110 g)  
½ x ČL kokosový olej (2.5 g)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

**29** Vysoká  
GL

**474** Cholesterol

## Vajíčková nátierka s pečivom

⌚ 15 min

Postup prípravy:

Vajíčko uvarte na tvrdo (približne 7 minút vo vriacej vode). Ošúpte a v miske ho rozdrvte vidličkou. Pridajte horčicu a syr, soľ a čierne mleté korenie. Konzumujte spolu s pečivom a zeleninou.

Ďalšie ingrediencie:

soľ, čierne mleté korenie (ak na prísady nie ste alergická)

### ENERGIA

**418.87 kcal**  
Ideál: 415.8 kcal

### SACHARIDY

**50.66 g**  
Ideál: 50.71 g

### TUKY

**13.96 g**  
Ideál: 13.41 g

### BIELKOVINY

**19.85 g**  
Ideál: 20.28 g

### INGREDIENCIE

1 a ½ x krajec chlieb zemiakový (75 g)  
1 a ½ x ks vajce na tvrdo (82.5 g)  
1 PL mäkký nezrejúci syr napr. Lučina (15 g)  
7 ks redkovka (119 g)  
1 ks paprika žltá (75 g)  
1 x ČL horčica kremžská napr. Snico (9 g)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

## Kuskus s ovocím, tofu a orechami

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Kuskus namočte na niekoľko minút do vriacej vody, len kým napučí. Pridajte maslo (alebo semenka, podľa toho ako uvádza recept). Nakrájajte do mixéra ovocie a tofu a všetko rozmixujte na hladkú kašu. Ochutíte mliekom a zamiešajte s kuskusom.

### ENERGIA

**422.96 kcal**  
Ideál: 420 kcal

### SACHARIDY

**52.63 g**  
Ideál: 51.22 g

### TUKY

**13.29 g**  
Ideál: 13.55 g

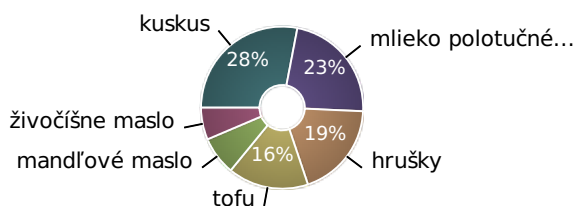
### BIELKOVINY

**20.38 g**  
Ideál: 20.49 g

### INGREDIENCIE

45 g kuskus (neuvarený)  
2 dl mlieko polotučné 1,5 % (200 g)  
1 ks hrušky (135 g)  
½ x balenie tofu (85 g)  
5 g mandľové maslo  
½ x čajová lyžička živočíšne maslo (3.5 g)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

## Jogurt s tvarohom a ovocím

⌚ 5 min

Postup prípravy:

Jednoduché jedlo pozostávajúce z orechov, jogurtu, tvarohu a ovocia. Orechy (semená), v prípade, že sú uvedené v recepte, rozdrvte na malé kúsky a nasypťte spolu s ovocím do misky s jogurtom a tvarohom. Na záver prisypte niekoľko goji, med/sirup (ak uvádza recept), pomiešajte a konzumujte.

### ENERGIA

**416.61 kcal**  
Ideál: 415.8 kcal

### SACHARIDY

**50.75 g**  
Ideál: 50.71 g

### TUKY

**13.44 g**  
Ideál: 13.41 g

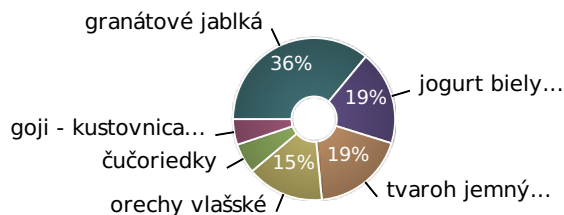
### BIELKOVINY

**20.36 g**  
Ideál: 20.28 g

### INGREDIENCIE

1 kus granátové jablká (190 g)  
6 PL jogurt biely gazdovský BIO s kultúrou BiFi napr. Hollandia (120 g)  
4 PL tvaroh jemný hrudkovitý 2,5 % napr. Rajo (68 g)  
3 ks orechy vlašské (9 g)  
5 x 5 bobúľ čučoriedky (45 g)  
½ x PL goji - kustovnica čínska (sušená) (6 g)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

## Francúzske zemiaky na zdravý spôsob

⌚ 45 min

Postup prípravy:

Nakrájajte baklažán na plátky. Osol'te a za pol hodinu osušte utierkou. Na panvici osmažte. Paradajky nakrájajte. Zemiaky upečte v šupke. Po vychladnutí nakrájajte na plátky. Kuracie mäso nakrájajte, okoreňte a grilujte. Formu vymastite olivovým olejom, posypte nakrájaným cesnakom, poukladajte plátky zemiakov, baklažánu, kuracieho mäsa, cibule a rajčín, posypte talianskou zmesou korenia (alebo iným preferovaným korením podľa chuti), strúhaným syrom a ukončite plátkami zemiakov. Posypte syrom, pridajte kuracie kúsky, cibuľu, paradajky a opäť posypte syrom. Zapekajte 15 minút vo vyhriatej rúre na 180 °C.

Ďalšie ingrediencie:

štipka soli, čierne korenie, korenie talianske (ak na prísady nie ste alergická)

### ENERGIA

**423.76 kcal**  
Ideál: 415.8 kcal

### SACHARIDY

**43.96 g**  
Ideál: 45.64 g

### TUKY

**13.19 g**  
Ideál: 13.41 g

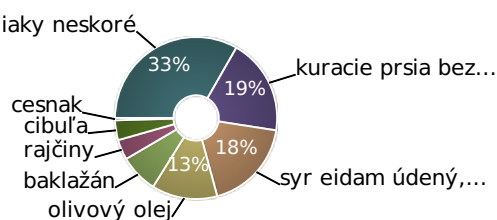
### BIELKOVINY

**29.47 g**  
Ideál: 25.35 g

### INGREDIENCIE

2 a ½ x väčšia naberačka zemiaky neskoré (150 g)  
60 g kuracie prsia bez kostí  
1 x plátok (9x9 cm) syr eidam údený, 45 % t. v s.  
(22 g)  
½ PL olivový olej (6 g)  
½ x kus baklažán (130 g)  
1 ks rajčiny (75 g)  
½ x stredne veľká cibuľa (37.5 g)  
½ strúčik cesnak (1.5 g)

### ROZLOŽENIE ENERGIE



### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

66 Chol

## Lososová nátierka s pečivom

⌚ 15 min

Postup prípravy:

Lučinu/cottage cheese, lososa a kyslú smotanu (ak uvádza recept) vložte do mixéra a rozmixujte dohľadka. Dochuňte bielym korením a štipkou soli. Nakoniec pridajte červenú papriku a všetko spolu dôkladne zamiešajte. Pečivo môžete opiecť z oboch strán na suchej panvici. Nátierku natrite na pečivo a podávajte so zeleninou. Pokiaľ si želáte pripraviť nátierku na viac dní, množstvá jednotlivých ingrediencií vynásobte počtom porcií.

Ďalšie ingrediencie:

biele mleté korenie, soľ, mletá červená paprika (ak na prísady nie ste alergická)

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
<b>140.39 kcal</b> Ideál: 138.6 kcal	<b>13.88 g</b>	<b>4.24 g</b>	<b>10.76 g</b>

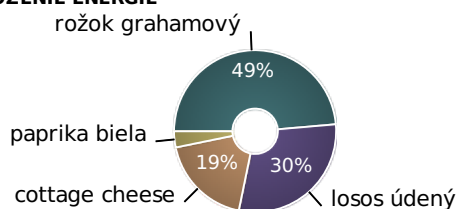
### INGREDIENCIE

½ x kus rožok grahamový (21 g)  
25 g losos údený  
25 x g cottage cheese  
½ ks paprika biela (29 g)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

21 Chol

### ROZLOŽENIE ENERGIE



## Zeleninovo-ovocné smoothie

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie vložte do mixéra, pridajte vodu (podľa hustoty, ktorú obľubujete - radšej menej a neskôr pridajte) a nakoniec rozmixujte.

ENERGIA	SACHARIDY	TUKY	BIELKOVINY
<b>135.05 kcal</b> Ideál: 137.2 kcal	<b>16.76 g</b>	<b>6.31 g</b>	<b>1.87 g</b>

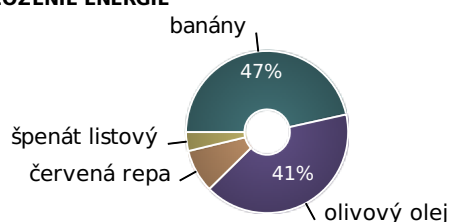
### INGREDIENCIE

½ ks banány (65 g)  
½ PL olivový olej (6 g)  
½ x malý kus červená repa (25 g)  
1 miska objem (300 ml) špenát listový napr. Bonduelle (20 g)

### ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE

9.9 Nízka GL  
0 Chol

### ROZLOŽENIE ENERGIE



## Kurací plátok so sušenými paradajkami

⌚ 30 min

Postup prípravy:

Kuracie prsia pozdĺžne rozkrojíte. Osolíte, okoreňte, posypte sušenou bazalkou (alebo bylinkou podľa vášho výberu) a potrite paradajkovým pretlakom. Zapekaciu formu vymastíte olivovým olejom. Dajte do nej mäso, paradajky a olivy (ak tak uvádza recept). Mäso upečte. Po upečení dajte na mäso sušené paradajky. Potom to položte na tanier obložený listovou zeleninou a ozdobte čerstvou bazalkou. Pokiaľ recept uvádza, konzumujte s uvarenou ryžou.

Ďalšie ingrediencie:

štipka soli, bazalka (ak na prísady nie ste alergická)

**ENERGIA**

**276.97 kcal**  
Ideál: 277.2 kcal

**SACHARIDY**

**24.56 g**  
Ideál: 23.66 g

**TUKY**

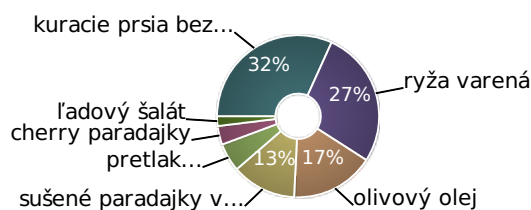
**8.99 g**  
Ideál: 8.94 g

**BIELKOVINY**

**22.61 g**  
Ideál: 23.66 g

**INGREDIENCIE**

65 g kuracie prsia bez kostí  
1 väčšia naberačka ryža varená napr. basmati, Vitana (60 g)  
1 ČL olivový olej (5 g)  
20 g sušené paradajky v oleji  
½ PL pretlak rajčinový/paradajkový sterilizovaný (14 g)  
4 ks cherry paradajky (48 g)  
½ miska objem (300 ml) ľadový šalát (40 g)

**ROZLOŽENIE ENERGIE****ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

## Šalát (rukola, paradajka, redkovka) s mäsom

⌚ 10 min

Postup prípravy:

Šalát s kuracími kúskami, okorený štipkou zeleninovej soli a pokvapkaný balzamikom a kvalitným olejom alebo posypaný ľanovými semienkami, orechmi (podľa toho, ako uvádza recept). Pokiaľ recept uvádza, konzumujte spolu s varenými zemiakmi v šupke, cícerom alebo pečivom. Ak recept uvádza, polejte dresingom.

Ďalšie ingrediencie:

balzamiko - podľa chuti, zeleninová soľ, bylinky (ak na prísady nie ste alergická)

**ENERGIA**

**274.06 kcal**  
Ideál: 274.4 kcal

**SACHARIDY**

**23.27 g**  
Ideál: 23.42 g

**TUKY**

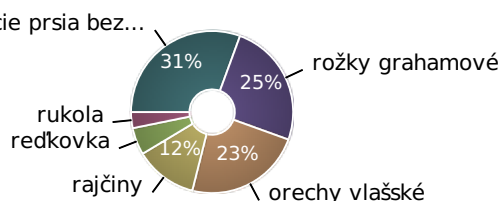
**8.88 g**  
Ideál: 8.85 g

**BIELKOVINY**

**23.44 g**  
Ideál: 23.42 g

**INGREDIENCIE**

75 g morčacie prsia bez kostí  
½ x kus rožky grahamové (21 g)  
3 ks orechy vlašské (9 g)  
2 ks rajčiny (150 g)  
4 ks redkovka (68 g)  
2 x miska rukola (34 g)

**ROZLOŽENIE ENERGIE****ĎALŠIE INFORMÁCIE O JEDLE**

9 Nízka  
GL

45 Chol