

Whole30 vás naučí znovu rozpoznat přirozený pocit hladu a sytosti a opět důvěřovat signálům vašeho těla. Ve druhém týdnu programu Whole30 byste již měli být schopni na základě změn vaší denní energie, soustředění, nálady a hladu detekovat své tělesné potřeby a upravit si jídelníček tak, aby vyhovoval vašim potřebám, úrovni aktivity a časovému rozvrhu.

Do té doby vám přinášíme obecný vzor jídelníčku Whole30. Použijte ho jako výchozí bod, pokud si nejste jisti, kolik toho jíst. Tuto šablonu berte jako minimum, abyste pravidelně nejedli méně, než je doporučené množství. Klidně si přidejte více bílkovin, tuků a/nebo sacharidů na talíř, pokud je to potřeba pro podporu vaší energie, sportovních výkonů nebo svalové hmoty.



Bílkoviny



Zelenina



Ovoce

Jezte 3-4 jídla denně, počínaje snídaní

Každé jídlo založte na zdroji bílkovin velikostí odpovídající 1-2 dlaním. Zbytek talíře zaplňte zeleninou. Podle chuti přidejte 1-2 porce ovoce.



oleje & másla



kokos & olivy



ořechy & semena



avokádo



kokosové mléko

Přidejte také některý ze zdrojů tuku, v doporučeném množství na 1 jídlo:

- Oleje a tuky na vaření (olivový olej, sádlo aj.): 1-2 palce
- Másla (ořechové, kokosové, semínkové, ghee): 1-2 palce
- Kokos (strouhaný nebo vločky): 1-2 plné hrsti
- Olivy: 1-2 plné hrsti
- Ořechy a semínka: 1 malá hrst
- Avokádo: ½ - 1 kus
- Kokosové mléko: 100-200 ml



sušené maso
+ mrkev
+ guacamole



vejce natvrdo
+ jablko
+ mandlové máslo



protein smoothie
+ kadeřávek a borůvky
+ kokosové mléko

Váš časový rozvrh, míra tělesné aktivity nebo náhlý hlad mohou vyžadovat zařazení svačiny nebo „minijídla“ mezi jídly. Zahrňte do něj alespoň dvě ze tří základních makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky). Připravte si svačinu tak velkou, aby vás zasytila, ale ne moc velkou, abyste byli příliš sytí při dalším plánovaném jídlu.

bílkoviny

sacharidy

tuky