



## LOW CARB - Váš životní směr

Principem LOW CARB stravování je omezení sacharidů (klasické přílohy a pečivo, ovoce, sladkosti) a jejich nahrazení zeleninou a tuky. LOW CARB stravování je životní styl, který přináší řadu zdravotních benefitů. Rozhodně to není krátkodobá dieta. Budete-li vnímat LC jako krátkodobou dietu ke zhubnutí, je pravděpodobné, že vás potká řada zklamání. Přijměte LC jako životní styl a vnímejte, co vám přináší.

### Informační body na začátek

#### 1. Přečtěte si **Stručný manuál LOW CARB nízkosacharidového stravování**

Za pomoci našeho manuálu to bude pro Vás snadnější a pochopíte principy nízkosacharidového stravování. Určitě všechny informace nebudou zapadat hned do sebe. Netrapte se tím. K manuálu se můžete kdykoliv později vrátit.

#### 2. Mějte vždy v připraven jídelníček na 3 dny dopředu

S plánováním jídelníčku se nedostanete do situace, kdy nebudete vědět, co jíst a skončíte u rohlíku. Nehledejte v LOW CARB žádnou vědu.

#### 3. Pust'te se do toho a užívejte si!

Buďte v klidu a věřte, že jste se vydali na správnou cestu. Nepochybujte o sobě a nečekejte zázraky na počkání. Objevujte, zkoušejte nová jídla a chutě. Jsme nablízku, kdykoliv budete potřebovat poradit.

### Dva směry, kterými se můžete vydat na cestě za vysněným cílem:

**Jeden směr** - s kalkulačkou v ruce a Vaším volným čase ztráveným nad počítáním kalorických příjmů a výdajů a sestavováním jídelníčků. A v začátku s pochybnostmi a chybami.

**Druhý směr** - využít naše dlouholeté zkušenosti s poradenstvím ve výživě. A do Vašich začátků s Low Carb, získat informace a jídelníčky pro nastavení organismu při přechodu na nízkosacharidové stravování. Dál to již zvládnete sami.

Toto nastavení organismu **je na začátku velmi důležité**: na základě vašich informací o stravování, zdravotním stavu, pracovním vytížení, sportu... připravíme pro vás individuální jídelníčky přímo pro vás a vaši postavu.

### **Nepočítejte! Netrapte se tabulkami! Bavte se životem!**

Žádná kalkulačka ani kalorické tabulky vám neřeknou co a kolik byste toho měli sníst. Respektujte se a oceňte svou individualitu. Jezte potraviny, které vám dávají energii a po kterých se cítíte skvěle. Nemusíte jíst všechno z **DOPORUČENÉHO SEZNAMU**. A Vámi nastavený cíl se dostaví. Manuál vám ukáže jen správný směr, svou vlastní cestu si musíte najít sami a nebo nás kontaktujte a **my Vás rádi provedeme začátkem a nastartujeme Váš organismus, připravíme jídelníčky a dáme dostatek informací**. Proč? Protože s námi je život chutnější!

# UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK 1. - 7. DEN

## 1. den

- [Kokosovo makový mug cake s ovocem](#) + hrst oříšků
- [Květákový kuskus s vepřovou panenkou + zelenina](#) + čerstvá zelenina
- [Vege špíz se salátem](#) (sýr 100 g + zelenina)

## 2. den

- [Perník s čoko a kokosem](#) 2 ks
- [Zeleninový vývar se špenátovým bílkem, Kuřecí špíz se zeleninovými hranolkami](#)
- [Pasta s Hlívou ústřičnou](#) + čerstvá zelenina

## 3. den

- [Francouzský toast 2 ks](#) + máslo + bobulovité ovoce 50 g
- [Vepřová kýta na paprice, mandlový knedlík](#) + čerstvá zelenina
- [Salát coleslaw](#)

## 4. den

- [Cuketová hnízda](#), (2 vajíčka + cuketa + zelenina)
- [Hovězí guláš s cuketovým bramborákem](#)
- [Cuketové tousty + zelenina](#) z webu poloviční dávka + zelenina

## 5. den

- [Mozzarellové bulky](#) s máslem a ředkvičkami (2 ks pečiva) + čerstvá zelenina
- [Květákový krém, Vepřové ledvinky na cibulce, květáková rýže](#)
- [Guacamole se sýrovými chipsy](#) z jednoho avokáda a chipsy ze 100 g sýra

## 6. den

- [Obložený talíř](#) 1 vejce, ½ avokáda, zelenina
- [Francouzské kedlubnové brambory](#) (maso cca 120 g, čerstvá zelenina)
- [Šopský salát](#) (50 g balkánského sýra)

## 7. den

- [Pečený tvaroh](#) s bobulovitým ovocem 125 g tvarohu
- [Vepřová kotleta s dušenou mrkví a šťouchanou kedlubnou](#) + čerstvá zelenina
- [Losos s chřestem a holandskou omáčkou](#) + čerstvá zelenina

[www.lifestylelowcarb.cz](http://www.lifestylelowcarb.cz)

Instagram: [@lowcarb\\_4you](https://www.instagram.com/lowcarb_4you)

FB: [Lifestyle Low Carb](#)

FB skupina: [Low Carb - zdravý styl života](#)

