

2X 7 dní

7-dňový stravovací plán pre
geniálne vyživenie tela

Tento 7-dňový stravovací plán pozostáva z dvoch hlavných (povinných) jedál denne a dvoch voliteľných.

ČASOVANIE JEDÁL	POČAS DLHÝCH DNÍ	POČAS KRÁTKYCH DNÍ
Ranné jedlo – raňajky (povinné)	8:00 až 9:00	9:00 až 10:00
Poobedňajšie jedlo – olovrant (voliteľné)	12:30 až 13:30 / pred cvičením	12:30 až 13:30 / pred cvičením
Večerné jedlo – večera (povinné)	17:00 až 18:00	16:00 až 17:00
Omladzujúce tonikum (voliteľné)	30 min pred spaním	30 min pred spaním

Pondelkový jedáliček

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLADY PRE DOSPELÝCH
Ovocie	1 hruška + 1 jablko
Obilie	2 celozrnné čapáti
Strukoviny	1 šálka vareného muga
Jogurt (voliteľné)	1 šálka
Ghí / maslo / sezamový olej	1 ČL do zeleniny a 1 ČL na čapáti
Korenie a soľ	Rasca, kurkuma, asafoetida, kôpor, čierna soľ

Olovrant (podpora trávenia)

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Šťava	Mrkvová šťava

Recept na mrkvovú šťavu

Mrkva	500g
Cvikla	1 stredne veľká
Zázvor	1 – 1,5cm plátok
Citrón	1 stredne veľký
Čierne korenie	Štipka
Kamenná soľ (voliteľné)	Štipka

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	1 stredne veľké mango
Obilie	1 celorznná čapáta
Varená zelenina	1 šálka brokolice
Šalát	1 stredná uhorka, 1 stredná paradajka, 1 šálka kapusty (1/2 uvarenej), 1 ČL slnečnicových semiačok
Ghí / maslo / sezamový olej	1 ČL do zeleniny a 1 ČL na čapáti
Korenie a soľ	Čierne korenie, lingurček, koriander, čiernucha, čerstvý koriander

Utorkový jedáliček

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Ovocie	1 jablko + 1 broskyňa
Obilie	1 šálka basmati ryže
Varená zelenina	1 šálka – hokaido, fazuľové lusky, špenát
Jogurt / cmar	1 šálka
Ghí / maslo	1 ČL do zeleniny a 1 ČL do ryže
Korenie a soľ	Senovka grécka, rasca, asafoetida, kurkuma – opražiť na ghí a pridať pred / po varení do ryže

Olovrant (predtréningová energia)

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Ovocie	Datle a hrozno
Korenie	Kardamón a pippali / čierne korenie

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	250g čučoriedok / malín / černíc
Obilie	1 celozrnná čapáta
Varená zelenina	1 šálka karfiolu
Šalát	1 malá uhorka, 1 šálka špenátu, 1 lyžica naklíčeného muga, lyžička strúhaného kokosu
Ghí / maslo	1 ČL do zeleniny a 1 ČL do ryže
Korenie a soľ	Senovka grécka, rasca, asafoetida, kurkuma

Stredajší jedálniček

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Ovocie	1 pomaranč
Obilie	1 šálka ryžových rezancov / špaldové cestoviny
Tvaroh / smotana na šľahanie (volit.)	1/2 šálky
Maslo	1 PL
Orechy	1 PL mandlí
Sladidlo	Trstinový / kokosový cukor
Korenie	Škorica, kardamón, muškátový oriešok, čierne korenie, pippali

Olovrant

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Šťava	Kokosová voda s medom + kardamón

Alebo šťava zo žltého melóna:

Žltý melón	500g
Citrón	1 malý
Zázvor (čerstvý)	2-3cm plátok
Čierne korenie	1 štipka
Pippali	1 štipka

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	1 miska tmavého hrozna
Obilie	1 šálka červenej ryže
Zeleninová polievka	1 šálka – sladké zemiaky, hokaido, brokolica, kokosové mlieko – rozmixovať
Šalát (voliteľné)	1 stredná uhorka, 1 stredná paradajka, 1 šálka stoniek zeleru, 1 ČL opražených ľanových semiačok
Ghí	1 ČL do polievky a 1 ČL do ryže
Korenie	Celá rasca, čerstvý zázvor, kurkuma, asafoetida, koriander – opražiť na ghí a pridať pred varením do polievky

Štvrťkový jedáliček

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Ovocie	Tmavé hrozno + datle
Obilie	1 a 1/2 šálky hnedej ryže
Strukovinové curry	1 šálka cíceru (Kala Chana Curry)
Jogurt (voliteľné)	1 šálka
Ghí	1 ČL do obilia aj do curry
Korenie	Podľa vlastného výberu

Olovrant (na pokazené trávenie)

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Korenie	Pippali
Vehikulum	Med

Špenátovo-zelerová šťava

Špenát	250g
Zeler	1-2 stopky
Voda (voliteľné)	1/2 šálky
Pippali	Štipka
Čierne korenie	Štipka
Čierna soľ	Štipka

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	1 banán
Obilie	1 celozrnná čapáta
Varená zelenina	1 šálka okry
Šalát	1 mrkva, 1 stredná paradajka, 1 ČL tekvicových semiačok
Sezamový olej	1 ČL na čapáti a do zeleniny
Korenie	Podľa vlastného výberu

Piatoký jedálniček

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Ovocie	150g tmavého hrozna
Obilie	1 šálka jačmenných krúp
Varená zelenina	1 šálka všeliniečoho
Jogurt (voliteľné)	1 šálka
Ghí a orechy	Hrst mandlí opražených na ghí
Korenie	Podľa vlastného výberu

Olovrant

KATEGÓRIA JEDLA	PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH
Štáva	Ananás + granátové jablko

Pomegranate Pineapple Juice Recipe

Granátové jablká	2-3 stredne veľké
Ananás	2 plátky
Listy mäty	20 listov
Čierne korenie	Štipka

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	1 mango sladké ako med
Obilie	Basmati ryža – 1-2 hrste (surovej), variť v mlieku na puding (1-2hodiny)
Mlieko	0,5-0,75l
Sladidlo	Trstinový / kokosový cukor, podľa chuti pridať pred varením
Ghí / maslo	1 ČL pred varením
Korenie	Šafrán a / alebo kardamón (na zlepšenie trávenia čierne korenie a pippali)

Sobotný jedáliček

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	200g čierných ríbezlí
Obilie	1 šálka ovsených / špaldových vločiek
Sladidlo	1 PL medu (nevariť!)
Jogurt / cmar	1 šálka
Orechy a ghí	1 PL mandlí opražených na ghí
Korenie	Pippali, kardamón

Olovrant

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Dezert	2-3 guľičky laddoo
Nápoj	Masala chai

Laddoo (recept na väčšie množstvo)

Ghí	350g
Cukor	250g
Cicerová / pšeničná múka	400g
Kardamón	1 ČL

* *Opražiť múku v ghí a pridať cukor s kardamónom. Nechať vychladnúť a vytvarovať guľičky.*

Masala Chai

Voda	1 šálka
Mlieko	1/4-1/2 šálky
Cukor	1-3 ČL
Čerstvý zázvor	1-2 cm plátok – nastrúhaný
Kardamón	1/2 ČL
Kurkuma	1/4 ČL
Škorica	1/4 ČL
Fenikel	1/2 ČL
Klinčeky	Pár kúskov

* *Variť zázvor s korením vo vode asi 5 minút. Precediť a vývar zmiešať s mliekom a cukrom. Celé to znova priviesť k varu.*

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie	1 jablko + 1 granátové jablko
Obilie	1 a 1/2 šálky basmati ryže
Varená zelenina	1 šálka – mrkva, petržlen, zemiaky
Šalát	1 stredná uhorka, 1 stredná paradajka, 1 ČL strúhaného kokosu
Korenie a soľ	Kôpor, kurkuma, čerstvá petržlenová vňať

Nedeľný jedáľniček

Raňajky (ak chýba apetít)

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie Tmavé hrozno + 1 jablko

Olovrant

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Šťava Hrozno

Hroznová šťava

Hrozno	250g
Čerstvé mäťové listy	10-20 listov
Čerstvý zázvor	2-3cm plátok
Kurkuma	½ ČL
Čierne korenie	Štipka
Škorica	Štipka

Večera (včasná) – hostina

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Apetizér	Plátok citrónu s čerstvým zázvorom a čiernou soľou
Nápoj	Cmar
Ovocie	Varené jablka s cukrom, zázvorom a čiernym korením
Jogurtový šalát	Nastrúhaná varená cvikla zmiešaná s jogurtom a korením opraženým na ghí
Obilie	Ryža
Strukoviny	Varené mungo zmiešané s trochou múky a vypražené v ghí
Zelenina	Varený špenát so senovkou gréckou
Omáčka	Rozvarené paradajky s čiernou soľou, cukrom, ghi a korením
Dezert	Ladoo / datla s mandľou

Bonus – môj bežný jedálniček

Po východe slnka

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Nápoj 1 ČL amalaki + voda, cukor, med a pippali

Raňajky

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie Tmavé hrozno + 1 jablko

Obilie Červená ryža alebo soona masori ryža

Strukoviny Moong dal

Jogurt 1 šálka

Ghí 2-3 PL

Korenie a soľ spontánne

Olovrant – pred tréningom

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Ovocie Tmavé hrozno + datle

Nápoj 1 ČL amalaki + voda

Korenie Pippali

Večera

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Nápoj (30-60 min pred) Kokosová voda

Obilie 2 čapáti

Zelenina Čo je k dispozícii

Ghí 2-3 PL

Korenie a soľ Čokol'vek

Omladzujúce tonikum pred spaním

KATEGÓRIA JEDLA PRÍKLAD PRE DOSPELÝCH

Mlieko 0,75-1l mlieka (väčšine neodporúčam piť toľko mlieka)

Byliny 1 PL ashwagandha

Minerál 1 ČL shilajit

Sladidlo (voliteľné) 2-3 PL medu

** Je to jedálniček, ktorý je namieru mojím požiadavkám. Denne dvakrát intenzívne trénujem, vstávam veľmi skoro, celý deň som aktívny mentálne a venujem sa intenzívnej práci...*

Musíte prv poznať váš život, vaše výživové požiadavky a potom si môžete vytvoriť ľubovoľný stravovací plán namieru tak, aby vám to maximálne vyhovovalo.

Zopár slov na záver

Toto je príkladný 7-dňový stravovací plán. Upozorňujem, že nie je určený namieru každému a jedlá si musí voliť každý sám, v závislosti podľa genetickej konštitúcie, preferovaných chutí, cieľov, chorôb atď.

Než aby ste ho dodržiavali od A do Z, ho radšej berte ako ukážku toho, ako je možné sa stravovať. Chcem po vás, aby ste ho nebrali ako presný návod, ale ako študijnú pomôcku. Keď ho budete študovať, sledujte rôzne kombinácie a možnosti, ako si môžete jednoducho a rýchlo pripraviť nesmierne chutné a zdravé jedlo.

Študujte to s proaktívnou mentalitou a všímajte si detaily. “Aha, toto môžem použiť takto.” “Jasné, toto môžem skombinovať takto a vytvoriť si vlastné...”. Ok?

Tiež by ste mali meniť potraviny, a toto je nesmierne dôležité, v závislosti od ročného obdobia. Tiež je vhodné prispôbiť stravovanie lokalite, v ktorej sa nachádzate. Pamätajte – snažte sa voliť jedlá z takých potravín, ktoré sú v daný čas na danom mieste prirodzené dostupné.

Ďalšie dôležité body:

1. **Ovocie jedze aspoň 48 minút pred jedlom.** Avšak nie je to povinná súčasť vašich jedál. Osobne skôr preferujem si ovocie dávať medzi jedlami a pred tréningom.
2. **Niektoré potraviny nemusia vyhovovať vášmu stavu** (napríklad ak máte zdravotné problémy, ešte nevyriešené problémy s trávením, nadváhu). V takom prípade jedzte čo najjednoduchšie (obilniny, mungo, ghí, korenie, med...).

Je možné, že mnohí z vás budú mať zo začiatku problém s ťažšími potravinami, hlavne mliečnymi produktmi (mlieko, jogurt, cmar, maslo – iné používať nemusíte), ale tiež napríklad s cukrom, pšenickou. To ale neznamená, že tieto potraviny sú zlé! Práve naopak. To vaše trávenie je zatiaľ zlé. V skutočnosti platí, že čím sú potraviny ťažšie (na trávenie), tým sú zároveň výživnejšie.

3. **Plán pozostáva z bezmäsitých jedál.** Ak ste zástancom konzumácie mäsa, budete si to musieť prispôbiť. Odporúčam vám však konzumovať mäso čo najmänej. Človek síce môže aj tak byť fyzický zdravý, no na mentálnej úrovni ho to dosť oslabuje.

Avšak ubezpečujem vás, že ak dosiahnúť najoptimálnejšiu možnú kondíciu, bez mäsa to dosiahnete omnoho rýchlejšie. Rímski gladiátori boli vegetariáni, mnohí spartánski bojovníci tiež nejedli

mäso. V modernom svete taktiež, mnohí športovci sa vzdali mäsa a práve vďaka tomu sa dostali na vrchol.

Rozhodnutie je na vás.

4. **Používajte čerstvé a kvalitné korenie**, do každého jedla. **Je to 1 z 2 esencií jedla.**
5. **Používajte ghí** do každého jedla. **Je to 2 z 2 esencií**, vďaka ktorým bude aj jednoduché jedlo nesmierne chutné.
6. Posledné dva body sú moje najväčšie tajomstvá pre chutné varenie. S nimi je čokoľvek chutné.

Vaše ďalšie kroky

Výživa namieru

Pokiaľ vám to nestačí, a chcete vedieť presne, čo vaše telo potrebuje, napíšte mi na email mark@vedaozivote.sk a môžeme sa dohodnúť na diagnostike.

Tiež mi na ten istý email napíšte v prípade, že by ste chceli to najkvalitnejšie možné korenie a byliny namieru a nemáte čas to všetko zháňať.

A vlastne ak budete čokoľvek kedykoľvek potrebovať, napíšte. Budem viac než rád, ak vám budem môc pomôcť.

Mark Kerul