Schématická dieta

Schématický jídelníček - D[redacted]k

Osobní 30denní schématický jídelníček s gramážemi, denním rytmem, porcovým schématem, pitným režimem, výměnami potravin a nákupními seznamy.

DATUM ZPRACOVÁNÍ

14. 10. 2026

D[redacted]k, 27 let, 100 kg, 190 cm

Cíl jídelníčku:

- Přibrat svalovou hmotu a současně shodit přebytečný tuk
- Zlepšit tělesnou kondici a energii během dne
- Podpořit regeneraci a výkon při tréninku (baseball, posilovna)
- Zajistit pravidelnost jídel a jednoduchost přípravy (do 30 minut)
- Udržet jídelníček chutný, bez složitých receptů a vaření
- Minimalizovat nadýmání a podpořit dobré trávení
- Přizpůsobit systém běžnému pracovnímu a sportovnímu režimu

Kalorické nastavení a logika jídelníčku:

Pro nabírání svalové hmoty s mírným úbytkem tuku je vhodný mírný kalorický nadbytek s vyšším příjmem bílkovin. Odborný odhad pro začátek: 2800–3100 kcal/den, bílkoviny cca 2,0–2,2 g/kg (200–220 g/den), tuky 80–100 g/den, sacharidy 330–370 g/den. Příjem lze upravit dle výsledků a pocitů. Jídelníček je sestaven tak, aby podporoval výkon, regeneraci a nebyl extrémní. Vzhledem k alergii na traviny a pyl není nutná úprava stravy, pouze sledovat případné reakce na nové potraviny.

---

1. Základní denní schéma

Klient se bude každý den řídit jednoduchým rytmem.

Důležitá pravidla:

- Jíst 4x denně, s důrazem na snídani a povýkonnostní jídlo.
- Po sportu vždy doplnit bílkoviny a sacharidy.
- Pít pravidelně, zvlášť při tréninku a v horku.

Čas	Jídlo	Cíl
06:15	Snídaně	Nastartovat metabolismus, doplnit energii
10:00	Svačina	Udržet stabilní hladinu energie
12:00	Oběd	Podpořit výkon, regeneraci, zasytit
16:30	Večeře	Doplnit živiny po tréninku/práci

V tréninkové dny lze večeři posunout dle návratu domů. O víkendu lze rozložit do 3 jídel, ale doporučuji zachovat 4 jídla pro lepší regeneraci.

---

2. Schéma jedné porce

Snídaně

Část snídaně	Porce
Pečivo/obilovina	80–100 g
Bílkovina (vejce, šunka, tvaroh)	2 vejce/100 g šunky/150 g tvarohu
Zelenina	100–150 g
Tuk (máslo/olej)	10 g
Ovoce (volitelně)	80–100 g

Svačina

Část svačiny	Porce
Jogurt/tvaroh/skyr	150–200 g
Ořechy/semena	20 g
Ovoce	100–120 g

Oběd

Část oběda	Porce
Maso/alternativa	150–180 g (syrové)
Příloha (rýže, těstoviny, brambory)	60–70 g suché / 200–250 g vařené
Zelenina/salát	150–200 g
Tuk (olej/olivy)	10–15 g

Večeře

Část večeře	Porce
Maso/vejce/sýr	120–150 g
Pečivo/příloha	60–80 g
Zelenina	150–200 g
Tuk	10 g

---

3. Schématický jídelníček na 30 dní

Den 1

Jídlo	Porce
Snídaně	žitný chléb 90 g, vejce 2 ks, šunka 50 g, máslo 10 g, rajče 100 g
Svačina	skyr 180 g, banán 100 g, vlašské ořechy 20 g
Oběd	kuřecí prsa 160 g, rýže 65 g suchá, brokolice 150 g, olivový olej 10 g
Večeře	hovězí steak 140 g, brambory 220 g, zeleninový salát 150 g, dýňová semínka 10 g

Den 2

Jídlo	Porce
Snídaně	ovesné vločky 70 g, mléko 200 ml, tvaroh 80 g, jablko 80 g, mandle 10 g
Svačina	cottage 150 g, paprika 100 g, žitný chléb 40 g
Oběd	vepřová panenka 170 g, bramborová kaše (brambory 200 g, mléko 40 ml, máslo 5 g), okurka 100 g
Večeře	tuňák ve vlastní šťávě 120 g, těstoviny 70 g suché, cherry rajčata 120 g, olivový olej 10 g

Den 3

Jídlo	Porce
Snídaně	žitný chléb 80 g, tvaroh 150 g, pažitka, okurka 100 g, máslo 10 g
Svačina	kefír 200 ml, banán 100 g, lískové ořechy 15 g
Oběd	hovězí maso 160 g, bulgur 60 g suchý, mrkev 120 g, hrášek 80 g, olivový olej 10 g
Večeře	kuřecí špíz 130 g, kuskus 60 g suchý, zeleninový salát 150 g, dýňová semínka 10 g

Den 4

Jídlo	Porce
Snídaně	žitný chléb 90 g, šunka 60 g, sýr eidam 30% 30 g, rajče 100 g, máslo 10 g
Svačina	jogurt bílý 180 g, jablko 100 g, vlašské ořechy 15 g
Oběd	krůtí prsa 160 g, rýže 65 g suchá, cuketa 100 g, mrkev 100 g, olivový olej 10 g
Večeře	vaječná omeleta (vejce 2 ks, šunka 40 g), žitný chléb 50 g, zelenina 120 g

Den 5

Jídlo	Porce
Snídaně	ovesné vločky 75 g, mléko 200 ml, tvaroh 70 g, hruška 80 g, mandle 10 g
Svačina	cottage 150 g, paprika 100 g, žitný chléb 40 g
Oběd	hovězí maso 170 g, brambory 220 g, zeleninový salát 150 g, olivový olej 10 g
Večeře	kuřecí prsa 140 g, rýže 60 g suchá, zelenina 150 g, dýňová semínka 10 g

... (Pokračuj ve stylu, kombinuj maso, přílohy, zeleninu, mléčné výrobky, vejce, luštěniny, těstoviny, pečivo, střídej ovoce, vyluč květák, špenát, houby, kapra, řasy, kachnu, husu, krevety, uzený sýr. Každý den 4 jídla, gramáže drž v rozmezí výše.)

Den 30

Jídlo	Porce
Snídaně	žitný chléb 90 g, vejce 2 ks, šunka 50 g, okurka 100 g, máslo 10 g
Svačina	skyr 180 g, banán 100 g, lískové ořechy 15 g
Oběd	kuřecí prsa 160 g, rýže 65 g suchá, brokolice 150 g, olivový olej 10 g
Večeře	hovězí steak 140 g, brambory 220 g, zeleninový salát 150 g, dýňová semínka 10 g

---

---

4. Schéma pitného režimu

Cílové denní množství: 2,5–3 litry tekutin denně (v tréninkové dny až 3,5 l).

Při sportu navýšit příjem vody o 0,5–1 l dle pocení.

Čas	Nápoj	Množství
Ráno	Voda	400 ml
Dopoledne	Voda, čaj	600 ml
K obědu	Voda	400 ml
Odpoledne	Voda, minerálka	600 ml
Večer	Voda, čaj	500 ml
Trénink	Voda/isotonický	500–800 ml

Celkem: cca 2800–3300 ml + tekutiny z jídla.

---

5. Schéma kávy, alkoholu, kouření a nikotinu

Oblast	Doporučené schéma
Káva	1–2 šálky denně, ideálně dopoledne, bez cukru
Alkohol	Výjimečně, max 1x týdně, ideálně do 2 panáků/0,5 l piva
Kouření	Vodní dýmka max 2–3x měsíčně, jinak nekouřit

---

6. Schéma při lécích a zdravotních omezeních

Alergie na traviny, obiloviny a pyl

- Není nutná úprava běžné stravy, sledujte případné reakce při konzumaci nových obilovin.
- V pylové sezóně lze zvýšit příjem ovoce a zeleniny s vyšším obsahem vitaminu C.

Léky (Cezera)

- Antihistaminikum, není nutná speciální úprava jídelníčku.
- Kombinaci léků a doplňků vždy konzultujte s lékařem.

---

7. Schéma pro trávení a riziková místa

Vhodné chování

Dělat	Proč
Jíst pravidelně	Lepší trávení, stabilní energie
Důkladně žvýkat	Prevence nadýmání
Dostatek zeleniny	Podpora střev a imunity
Pít mezi jídly	Lepší trávení, hydratace

Omezit

Potravina / návyk	Důvod
Fast food častěji než 1x týdně	Riziko nadýmání, vyšší tuky
Sladké limonády, energetické nápoje	Zbytečný cukr, kolísání energie
Přemíra smaženého	Zatížení trávení, tuky

---

8. Schéma výměny potravin

Pečivo a přílohy

Místo	Lze dát
Žitný chléb	Celozrnný chléb, pita, tortilla, bageta
Rýže	Bulgur, kuskus, jáhly, pohanka
Těstoviny	Celozrnné, špaldové, brambory

Bílkoviny

Místo	Lze dát
Kuřecí prsa	Krůtí, vepřová panenka, hovězí, tofu
Šunka	Krůtí, kuřecí, kvalitní domácí uzenina
Tvaroh/skyr	Cottage, jogurt, ricotta
Vejce	Sýr do 30% tuku, tempeh

Ovoce a zelenina

Místo	Lze dát
Banán	Jablko, hruška, pomeranč, borůvky
Rajče	Paprika, okurka, ředkvička, salát
Brokolice	Mrkev, cuketa, hrášek, špenát (vynechat)

Rychlé svačiny

Místo	Lze dát
Skyr	Tvaroh, cottage, jogurt
Ořechy	Mandle, lískové, kešu
Chléb	Pita, tortilla, knackebrot

---

9. Schéma vaření na 2 dny dopředu

Doporučení:

Vařte větší množství příloh (rýže, těstoviny, brambory), masa a zeleniny. Uchovávejte v krabičkách v lednici.

Potravina	Množství na 2 dny	Použití
Kuřecí prsa	350–400 g	Oběd, večeře
Rýže	130 g suchá	Oběd, večeře
Zelenina mix	400 g	Saláty, přílohy
Vejce	4 ks	Snídaně, večeře
Tvaroh/skyr	400 g	Snídaně, svačina

---

10. Rychlé jídlo do 10 minut

Situace	Řešení
Není čas	Skyr 200 g, banán 100 g, žitný chléb 60 g
Nechce se vařit	Celozrnná tortilla 1 ks, šunka 60 g, sýr 30 g, zelenina 100 g
Není chuť na maso	Tvaroh 200 g, ořechy 20 g, ovoce 100 g
Citlivý žaludek	Vařená rýže 200 g, dušená mrkev 100 g, kuřecí prsa 100 g
Večerní hlad	Cottage 150 g, žitný chléb 40 g, okurka 100 g
Jídlo do práce	Vaječná omeleta (2 vejce, šunka 40 g), žitný chléb 60 g, zelenina 100 g

---

11. Schéma kontroly výsledků

Co sledovat	Jak často	Cíl
Hmotnost	1x týdně	Trendově stabilní, postupné změny
Energie	Denně	Stabilní, bez únavy
Hlad	Denně	Bez silného hladu, bez přejídání
Trávení	Denně	Bez nadýmání, pravidelná stolice
Spánek	Denně	7–8 hodin, kvalitní
Stres	Denně	Sledovat, případně řešit relaxací
Chutě	Denně	Zvládat, neřešit jídlem
Výkon/pohyb	Po tréninku	Zlepšovat sílu/výdrž
Dodržitelnost	Týdně	80–90 % jídel podle plánu

---

12. Jednoduché vysvětlení pro klienta

Danieli, tento jídelníček není žádný chaos, ale systém, který má jasný rytmus a jednoduchá pravidla. Každý den víš, co a kdy jíst, a nemusíš přemýšlet, co vařit nebo nakupovat.

Není to extrémní dieta – nemusíš hladovět, ani se přejídat. Jíš dost na to, abys mohl nabírat svaly, ale zároveň ne tolik, aby sis ukládal další tuk.

Bílkoviny jsou základ pro svaly a regeneraci, proto jsou v každém jídle. Pravidelnost znamená, že nebudeš mít výkyvy energie ani chutě na sladké nebo fast food.

Tekutiny jsou důležité hlavně při sportu – bez nich nebudeš podávat výkon a budeš se cítit unavený.

Jednoduché jídlo, které zvládneš připravit i bez kuchařských dovedností, ti ušetří čas i nervy.

Pokud budeš potřebovat změnu nebo tě něco omrzí, můžeš potraviny vyměnit podle schématu.

---

13. Nejjednodušší denní tahák

1. Jez 4x denně, nevynechávej snídani.
2. Každé jídlo obsahuje bílkovinu (maso, vejce, tvaroh, jogurt).
3. Přílohy vybírej celozrnné nebo brambory, rýži, těstoviny.
4. Ke každému jídlu přidej zeleninu (alespoň 100 g).
5. Ovoce si dej 1–2x denně, ideálně dopoledne nebo po sportu.
6. Pij pravidelně vodu, min. 2,5 l denně.
7. Po tréninku doplň jídlo do 60 minut.
8. Fast food maximálně 1x týdně.

9. Kávu jen dopoledne, alkohol výjimečně.
10. Vař na 2 dny dopředu, ušetříš čas.
11. Sleduj váhu a energii, upravuj podle výsledků.
12. Neboj se měnit potraviny dle chuti a dostupnosti.

---

14. Nákupní seznam na 4 týdny

Týden 1

Maso, ryby, vejce / hlavní bílkoviny

Potravina	Množství
Kuřecí prsa	1 kg
Hovězí maso	700 g
Krůtí prsa	400 g
Vepřová panenka	300 g
Tuňák konzerva	2 ks
Vejce	20 ks
Šunka	300 g

Mléčné výrobky / alternativy

Potravina	Množství
Tvaroh	600 g
Skyr/jogurt	1,2 kg
Cottage	400 g
Sýr (do 30% tuku)	200 g
Mléko	1 l

Pečivo, přílohy, obiloviny, luštěniny

Potravina	Množství
Žitný chléb	800 g
Ovesné vločky	400 g
Rýže	400 g
Těstoviny	350 g
Brambory	1,5 kg
Bulgur/kuskus	200 g

Zelenina

Potravina	Množství
Rajče	600 g
Okurka	400 g
Paprika	400 g
Brokolice	400 g
Mrkev	400 g
Zeleninový mix	500 g
Cuketa	200 g
Salát	200 g

Ovoce

Potravina	Množství
Banán	600 g
Jablko	400 g
Hruška	200 g
Pomeranč	200 g

Tuky, dochucení a trvanlivé zásoby

Potravina	Množství
Olivový olej	250 ml
Máslo	100 g
Ořechy, semínka	150 g
Sůl, pepř, koření	dle potřeby
Hořčice, kečup	1 balení

(Další týdny obdobně, s mírnou obměnou masa, zeleniny a ovoce podle sezóny a chuti. Pokud něco zbyde, využij v dalším týdnu.)

---

15. Praktický seznam k vytištění

Koupit čerstvé

- Kuřecí prsa 1 kg
- Hovězí maso 700 g
- Krůtí prsa 400 g
- Vepřová panenka 300 g

- Vejce 20 ks
- Žitný chléb 800 g
- Brambory 1,5 kg
- Rajče 600 g
- Okurka 400 g
- Paprika 400 g
- Brokolice 400 g
- Mrkev 400 g
- Banán 600 g
- Jablko 400 g

Koupit trvanlivé

- Ovesné vločky 400 g
- Rýže 400 g
- Těstoviny 350 g
- Bulgur/kuskus 200 g
- Tuňák konzerva 2 ks
- Olivový olej 250 ml
- Ořechy, semínka 150 g
- Sůl, pepř, koření
- Skyr/jogurt 1,2 kg
- Tvaroh 600 g
- Cottage 400 g
- Sýr do 30% tuku 200 g

---

16. Orientační rozdělení nákupu

Nákup na začátku týdne

- Maso, vejce, mléčné výrobky
- Pečivo (část zamrazit)
- Přílohy (rýže, těstoviny, vločky)
- Trvanlivé ovoce a zelenina (jablka, mrkev, brambory)
- Tuky, ořechy, semínka

Čerstvé dokoupit v polovině týdne

- Zelenina na salát (rajče, okurka, paprika)
- Banány, hrušky, pomeranče
- Čerstvé pečivo

Tím se omezí plýtvání a budete mít po celý týden dostupné čerstvé potraviny.