

JÍDELNÍ A SUPLEMENTAČNÍ DOPORUČENÍ



1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Bez správného jídelníčku, tréninku a spánku nemají doplňky téměř žádný efekt. Rozhoduje **celkový kalorický příjem, množství a pravidelnost**, ne jednotlivá potravina.

2. SACHARIDY

2.1 Komplexní sacharidy

Potravina	Hodí se spíše
Rýže (jasmínová, basmati)	pro obojí
Parboiled rýže	do diety
Brambory	do diety
Batáty	pro obojí
Ovesné vločky	do nabírání
Celozrnné těstoviny	pro obojí
Kuskus	pro obojí
Bulgur	do diety
Pohanka	do diety
Quinoa	do nabírání

2.2 Rychlé sacharidy

Potravina	Hodí se spíše
Bílé pečivo	do nabírání
Rýžové chlebičky	pro obojí
Med	do nabírání
Sušené ovoce	do nabírání
Zralý banán	pro obojí (hlavně po tréninku)

Maltodextrin / dextróza	do nabírání
Sacharidový nápoj	do nabírání

2.3 Ovoce a zelenina s vyšším obsahem sacharidů

Potravina	Hodí se spíše
Mango	do nabírání
Hroznové víno	do nabírání
Ananas	pro obojí
Kukuřice	do nabírání
Hrášek	pro obojí

3. CELOZRNÉ OBILOVINY A PŘÍLOHY

Potravina	Hodí se spíše
Ovesné vločky	do nabírání
Pohanka	do diety
Quinoa	do nabírání
Bulgur	do diety
Celozrnná rýže	pro obojí
Jáhly	do nabírání
Kváskový celozrnný chléb	pro obojí

4. LUŠTĚNINY

Potravina	Hodí se spíše
Čočka	pro obojí
Cizrna	do nabírání
Fazole	pro obojí
Hrách	pro obojí

5. BÍLKOVINY

5.1 Živočišné zdroje

Potravina	Hodí se spíše
Kuřecí / krůtí prsa	do diety
Libové hovězí	pro obojí
Vepřová panenka	pro obojí
Treska, tuňák	do diety
Losos, makrela	do nabírání
Celá vejce	pro obojí
Vaječné bílky	do diety
Tvaroh, skyr	do diety
Cottage	do diety
Řecký jogurt	pro obojí
Jerky	pro obojí

5.2 Rostlinné zdroje

Potravina	Hodí se spíše
Tofu	pro obojí
Tempeh	do nabírání
Seitan	do diety
Ořechy a semínka	do nabírání
Quinoa	do nabírání
Rostlinný protein	pro obojí

6. 🕒 TIMING JÍDLA (KDY CO JÍST)

Před tréninkem (1–2 h):

- komplexní sacharidy + bílkoviny
- minimum tuku

Po tréninku:

- rychlejší sacharidy
- rychlý protein

Večer:

- bílkoviny
- méně sacharidů (v dietě)

DOPLŇKY STRAVY KE CVIČENÍ

Upozornění pro klienty:

Doplňky nenahrazují kvalitní stravu, trénink ani spánek. Jsou pouze podpora.

⬆️ ZÁKLADNÍ DOPLŇKY (doporučeno pro většinu cvičících)

Doplňek	K čemu slouží	Kdy užívat	Vhodné pro
Protein (Whey)	Doplnění bílkovin, regenerace	po tréninku / během dne	dieta i nabírání
Kreatin monohydrát	Síla, výkon, svalová hmota	kdykoliv (denně)	hlavně nabírání
Vitamin D3 (+K2)	Imunita, hormony, svaly	ráno s jídlem	všichni
Omega-3 (EPA/DHA)	Klouby, srdce, záněty	s jídlem	všichni
Hořčík (magnesium)	Regenerace, stres, spánek	večer	všichni

DOPLŇKY PRO VÝKON

Doplněk	K čemu slouží	Kdy užívat	Vhodné pro
Kofein	Soustředění, výkon	30–45 min před tréninkem	dieta i nabírání
Citrulin malát	Prokrvení svalů, „pumpa“	před tréninkem	obojí
Beta-alanin	Oddálení únavy	denně / před tréninkem	silové a HIIT
Elektrolyty	Hydratace, křeče	během / po tréninku	obojí
Sacharidový nápoj	Energie, regenerace	během / po tréninku	hlavně nabírání

DOPLŇKY PRO SPÁNEK A REGENERACI

Doplněk	K čemu slouží	Kdy užívat	Poznámka
Melatonin	Kvalita usínání	30 min před spaním	krátkodobě
L-theanin	Zklidnění, relaxace	večer	neuspává
GABA	Uklidnění nervové soustavy	večer	individuální účinek
Ashwagandha	Snížení stresu, regenerace	večer / denně	adaptogen

DOPLŇKY PRO ZDRAVÍ A TRÁVENÍ

Doplněk	K čemu slouží	Kdy užívat
Glutamin	Regenerace, střeva	po tréninku / večer
Trávicí enzymy	Lepší trávení	s jídlem
Betaine HCl + pepsin	Podpora trávení bílkovin	s hlavním jídlem
Zázvor	Trávení, proti nadýmání	dle potřeby
Kurkuma	Protizánětlivý efekt	s jídlem

PODPORA TESTOSTERONU (U MUŽŮ)

Doplněk	Účel	Kdy užívat
Zinek	Hormonální rovnováha	večer
Hořčík	Regenerace, hormony	večer
Vitamin D3	Testosteron, imunita	ráno
Ashwagandha	Snížení kortizolu	denně
Ženšen	Energie, vitalita	ráno

6. SHRNUJÍCÍ PRAVIDLO PRO KLIENTY

Dieta (redukce):

- nižší energetická hustota
- více bílkovin, vlákniny, objemu

Nabírání:

- vyšší kalorická hodnota
- snadno stravitelné sacharidy a tuky

Neexistuje zakázaná potravina.

Existuje jen špatně zvolená porce.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY KLIENTŮ

- „Jím zdravě, ale moc“
- „Bojím se sacharidů“
- „Jím málo bílkovin“
- „Doplňky místo jídla“
- „Žádná konzistence“