

## **PŘÍLOHA 1**

### **Anketa pro užší výběr probandek**

Myslíte si, že se stravujete racionálně?

Ano

Ne

Jíte každý den ovoce a zeleninu?

Ano

Ne

Kolik denně sníte syrové stravy( ovoce, zelenina, semena, ořechy..)?

Nic

Méně než 1/3

1/3

Snídáte?

Ano

Ne

Jíte pravidelně 5x denně?

Ano

Ne

Svačíte?

Ano

Ne

Cvičíte pravidelně?

Ano

Ne

Sporadicky

Stravujete se v rychlém občerstvení?

Ano

Ne

Výjimečně

Jíte často uzeniny, cukrářské výrobky či slané pečivo?

Ano

Ne

Přijímáte dostatek vlákniny (zelenina, celozrnné výrobky..)

Ano

Ne

Vypijete denně více než 1,5l ČISTÉ VODY?

Ano

Ne

Držela jste někdy redukční dietu?

Ano

Ne

## PŘÍLOHA 2

### Anketa – ovlivnění médií

1. Kolik je Vám let?
  - a. Do 20 let
  - b. Do 45 let
  - c. Přes 45 let
2. Pohlaví?
  - a. Muž
  - b. Žena
3. Díváte se na reklamy?
  - a. Ano
  - b. Ne
4. Jak často čtete časopisy s ženskou tematikou? (Joy, Žena a život, Dívka....)
  - a. Často (minimálně jeden za týden)
  - b. Občas (jeden za měsíc)
  - c. Vůbec
5. Držela jsem někdy jakoukoli dietu, kterou jste si přečetla na internetu nebo v časopise?
  - a. Ano
  - b. Ne
6. Koupil/a by jste si raději margarín
  - a. Rama
  - b. Flóra
  - c. Perla

Proč?.....  
.....  
.....

7. Vyberte prosím Jogurt, kterému byste dal/a přednost (označte obrázek)

Proč?.....  
.....



8. Proč jíte light potraviny?
  - a. Protože jsou zdravější
  - b. Jelikož držím redukční dietu, která to vyžaduje
  - c. Nejím Light potraviny
9. Myslíte si, že se necháte ovlivňovat při výběru potravin médii?
  - a. Ano
  - b. Ne

## **PŘÍLOHA 3**

### **Jídelníčky deseti probandek:**

#### **Jídelníček 1**

##### **Pondělí:**

Snídaně: 0

Svačina: houska s 45% sýrem asi 50 g

Oběd: pizza

Svačina: 0

Večeře: rizoto cca 150 g

Večeře 2: gumové medvídky 50 g, brambůrky střední miska

##### **Úterý:**

Snídaně: 0

Svačina: jablko

Oběd: pizza

Svačina: jogurt

Večeře: 2 krajíce chleba se šunkou

Večeře2: větrník

##### **Středa:**

Snídaně: 0

Svačina: 0

Oběd: Těstoviny s kuřecím masem a tomatovou omáčkou

Svačina: 0

Večeře: Tatranka, 250 g jahod, oříšky cca 50 g

##### **Čtvrtek:**

Snídaně: 0

Svačina: 2 rohlíky s paštikou

Oběd: lososová polévka cca 150 g, krajíc bílého chleba

Svačina: 0

Večeře: 2 párky s krajícem bílého chleba

Večeře2: buráky pražené solené cca 100 g

**Pátek:**

Snídaně: 0

Svačina: 0

Oběd: gulášová omáčka a 4 knedlíky

Svačina: 0

Večeře: krupicová kaše cca 150 g

**Sobota:**

Snídaně: jogurt

Svačina: jablko

Oběd: brambory cca 100g s plátkem kuřecího masa cca 100 g

Svačina: 0

Večeře: 100 g sekané s krajícem bílého chleba a hořčicí

**Neděle:**

Snídaně: miska musli cca 80 g a 100 ml mléka

Svačina: 0

Oběd: cca 100 g těstovin se smetanovou omáčkou a kuřecím masem cca 150 g

Svačina: 0

Večeře: 100 g těstovin se smetanovou omáčkou a kuřecím masem cca 150 g

**Jídelníček 2****Pondělí:**

Snídaně: 100-150 g ovoce (1 kousek středně velkého pomeranče, jablka,...), ovocný čaj

Svačina: plátek celozrnného chleba s plátkem 30% sýra

Oběd: zeleninová polévka, hrstka ořechů cca 50 g

Svačina: čerstvá mrkev (neomezeně)

Večeře: zeleninový salát se 100 g kuřecího masa (příprava dušením, grilováním, vařením)

**Úterý:**

Snídaně: 3 ve vodě uvařené bílky sypané kari kořením, jeden plátek sušeného žitného chleba

Svačina: kousek ovoce do 150 g

Oběd: 80-100 g rýže s tuňákem a dušenou zeleninou

Svačina: čerstvá zelenina (paprika, mrkev, rajče)

Večeře: 100 g grilovaný plátek z lososa, dušená zelenina

### **Středa:**

Snídaně: bílý jogurt s čerstvým ovocem a hrstkou musli(nedoslazovaného, nepraženého)

Svačina: 100 g zeleniny

Oběd: zeleninový salát s olivami a sýrem (do 100 g)

Svačina: hrstka kandovaného ovoce

Večeře: plátek celozrnného chleba s plátkem 30% sýra, čerstvá zelenina bez omezení

### **Čtvrtek:**

Snídaně: 100-150 g čerstvého ovoce

Svačina: kousek celozrnného pečiva s plátkem šunky

Oběd: zapečená brokolice se sýrem

Svačina: hrstka mandlí

Večeře: zeleninový salát s plátkem kuřecího masa

### **Pátek:**

Snídaně: krátce spařené ovesné vločky 50 g s hrstkou hrozinek a trochou mléka

Svačina: pomeranč

Oběd: pečené drůbeží maso (100 g) s bramborem (2 středně velké brambory)

Svačina: kousek čerstvé zeleniny

Večeře: zeleninový salát s tuňákem (100 g tuňáka)

### **Sobota:**

Snídaně: jogurt s čerstvým ovocem

Svačina: knekebrot s lučinou

Oběd: zeleninová polévka s plátkem celozrnného chleba

Svačina: čerstvá zelenina

Večeře: těstoviny 100 g se špenátem a krůtími kousky (100 g)

### **Jídelníček 3**

**Pondělí:**

Snídaně: musli 100 g s mlékem 200 ml

Svačina: banán 120 g

Oběd: 200 g rizota s kuřecím masem

Svačina: 0

Večeře: krajíc chleba se sýrem, rýžové chlebíčky 50 g

**Úterý:**

Snídaně: Banán s jogurtem 180 g

Svačina: 0

Oběd: brambory 150 g s pečeným kuřetem 150 g

Svačina: musli tyčinka

Večeře: tuňák 100 g s celozrnným chlebem 100 g

**Středa:**

Snídaně: musli 80 g s jogurtem 120 g

Svačina: 0

Oběd: Rýže 120 g se zeleninou ananasem a kuřecím masem 150 g

Svačina: 0

Večeře: Míchaná vejce 4, plátek celozrnného chleba 40 g

**Pátek:**

Snídaně: pudink 150 g

Svačina: jablko 150 g

Oběd: Bramborová kaše 120 g s párkem 100 g

Svačina: musli tyčinka

Večeře: ovocný salát (200 g ovoce) s jogurtem 180 g

**Neděle:**

Snídaně: Borůvky 100 g s musli 40 g a jogurtem 120 g

Svačina: musli tyčinka

Oběd: vepřová játra 150 g s rýží 120 g

Svačina: 0

Večeře: těstovinový salát 150 g. Celozrnný plátek pečiva 40 g



## **Jídelníček 4**

### **Pondělí:**

Snídaně: 250 g jahod, musli tyčinka

Svačina: rýžové chlebičky 80 g

Oběd: 150 g suché rýže

Svačina: jablko, banán

Večeře: brambory 120 g s tvarohem 80 g

### **Úterý:**

Snídaně: musli 100 g s mlékem 150 ml

Svačina: rohlík s máslem

Oběd: špagety 150 g s kečupem

Svačina: 0

Večeře: kukuřičné lupínky 80 g s jogurtem 150 g

### **Středa:**

Snídaně: ovesné vločky 80 g s jogurtem 120 g

Svačina: rohlík s taveným sýrem

Oběd: Bramborová kaše v KFC 200 g

Svačina: 0

Večeře: ovocná mísa cca 300 g ovoce

### **Pátek:**

Snídaně: kukuřičné lupínky 80 g s tvarohem 60 g

Svačina: musli tyčinka 2x

Oběd: bramborový salát 200 g

Svačina: 0

Večeře: rýžové chlebičky 120 g

### **Neděle:**

Snídaně: musli 100 g s mlékem 150 ml

Svačina: jogurt 120 g

Oběd: 150 g suché rýže

Svačina: jablko 150 g

Večeře: ovesné vločky 80 g s jogurtem 120 g a ovocem 100 g

### **Jídelníček 5:**

#### **Pondělí:**

Snídaně: houska s plátkem šunky

Svačina: 200 g jahod

Oběd: 150 g kuřecího rizota

Svačina: banán

Večeře: plátek celozrnného chleba s lučinou

Večeře 2: hrstka ořechů natural

#### **Úterý:**

Snídaně: jablko 200 g

Svačina: paprika cca 100 g

Oběd: těstoviny cca 100 g s tuňákem 100 g

Svačina: jogurt

Večeře: 4 vaječné bílky, ořechy cca 50 g

#### **Středa:**

Snídaně: jogurt

Svačina: pudink vanilkový

Oběd: 100 g brambor, plátek krůtího masa na grilu cca 100 g

Svačina: knekebrot cca 50 g

Večeře: zeleninový salát s vejcem a cca 100 g nízkotučného sýra

#### **Pátek:**

Snídaně: 50 g musli s mlékem cca 100 ml

Svačina: plátek celozrnného chleba se šunkou

Oběd: gulášová polévka, bramborová placka

Svačina: mrkev cca 200 g

Večeře: plátek lososa cca 150 g, brambory 100 g

**Neděle:**

Snídaně: pudink a 100 g jahod

Svačina: rohlík

Oběd: plátek hovězího masa 150 g a 2 bramborové knedlíky

Svačina: 0

Večeře: 100 g těstovin s tomatovou omáčkou a sýrem

**Jídelníček 6:****Pondělí:**

Snídaně: míchaná vejce (cca 5 vajec)

Svačina: loupák

Oběd: těstoviny 120 g, kuřecí maso 100 g, sýrová omáčka

Svačina: musli tyčinka

Večeře: rizoto cca 150 g

Večeře2: brambůrky 50 g

**Úterý:**

Snídaně: musli 80 g s mlékem 150 ml

Svačina: jablko

Oběd: vepřová játra s rýží

Svačina: jogurt

Večeře: 2 krajíce chleba se šunkou

**Středa:**

Snídaně: musli 80 g, bílý jogurt, banán

Svačina: kobliha

Oběd: losos cca 150 g s bramborem cca 100 g

Svačina: Tatranka

Večeře: 100 g rýže s banánem a hrstkou hrozinek

**Čtvrtek:**

Snídaně: míchaná vejce (cca 5 vajec)

Svačina: loupák

Oběd: těstoviny 120 g, kuřecí maso 100 g, sýrová polévka

Svačina: musli tyčinka

Večeře: rizoto cca 150 g

### **Pátek:**

Snídaně: 2x celozrnný plátek chleba s Ementálem

Svačina: čokoládová rýže (jogurt)

Oběd: vařený obalovaný květák a 120 g brambor

Svačina: Tatranka

Večeře: 2x chléb s máslem

### **Sobota:**

Snídaně: 2x kobliha

Svačina: 200 g hroznového vína

Oběd: pečené kuře 150 g, brambory 100 g

Svačina: čokoládová tyčinka

Večeře: párky 2 nožičky, s 2 rohlíky a kečupem

### **Jídelníček 7:**

#### **Pondělí:**

Snídaně: chléb s taveným sýrem

Svačina: 0

Oběd: párky 150 g, 3 rohlíky

Svačina: 0

Večeře: vlašský salát, 2 housky

Večeře 2: ořechy 100 g

#### **Úterý:**

Snídaně: 0

Svačina: čokoládový pudink se šlehačkou 150 g

Oběd: bramboráky cca 250 g

Svačina: 0

Večeře: 2 housky s máslem a džemem

**Středa:**

Snídaně: šátečky s tvarohem 100 g

Svačina: musli tyčinka

Oběd: bramborová kaše 100 g s kuřecím řízkem 150 g

Svačina: musli tyčinka

Večeře: přesnídávka, rýžové chlebičky 100 g

**Čtvrtek:**

Snídaně: 0

Svačina: loupák

Oběd: houska se sekanou a hořčicí

Svačina: musli tyčinka

Večeře: čínská nudlová polévka 150 g

**Pátek:**

Snídaně: loupák

Svačina: 0

Oběd: Obalovaný sýr s bramborem 150 g

Svačina: musli tyčinka

Večeře: těstoviny s rajčatovou omáčkou a sýrem

**Sobota:**

Snídaně: borůvkový koláč

Svačina: 0

Oběd: svíčková s kynutým knedlíkem

Svačina: 0

Večeře: 2 krajíce chleba s máslem a salámem

**Jídelníček 8**

**Pondělí:**

Snídaně: míchaná vejce 3 bílky 1 žloutek

Svačina: musli tyčinka

Oběd: špenátová polévka, plátek lososa 150 g, zeleninový salát

Svačina: jogurt

Večeře: celozrnný plátek pečiva s lučinu

### **Úterý:**

Snídaně: míchaná vejce 3 bílky 1 žloutek

Svačina: banán

Oběd: zeleninová polévka, plátek kuřecího masa 150 g se zelným salátem

Svačina: jablko

Večeře: těstovinový salát 150 g

### **Středa:**

Snídaně: míchaná vejce 3 bílky 1 žloutek

Svačina: musli tyčinka

Oběd: žampiónová polévka, tuňák 150 g s fazolemi

Svačina: banán

Večeře: plátek celozrnného chleba s lučinou, banán

Večeře 2: jablko

### **Čtvrtek:**

Snídaně: míchaná vejce 3 bílky 1 žloutek

Svačina: banán

Oběd: zeleninová polévka, plátek kuřecího masa 200 g s bramborem 100 g

Svačina: mrkev

Večeře: rýžové chlebíčky 80 g, jogurt 180 g

### **Pátek:**

Snídaně: míchaná vejce 3 bílky 1 žloutek

Svačina: musli tyčinka

Oběd: těstoviny 100 g se smetanovou omáčkou

Svačina: 0

Večeře: Zeleninový salát s Balkánským sýrem

Večeře 2: kandované ovoce 50 g, mandle 50 g

**Sobota:**

Snídaně: míchaná vejce 3 bílky 1 žloutek

Svačina: jablko

Oběd: tuňák 150 g s rýží 120 g

Svačina: jogurt 120 g

Večeře: plátek celozrnného chleba se šunkou, rajčatový salát

**Jídelníček 9****Pondělí:**

Snídaně: 0

Svačina: 0

Oběd: bageta se sýrem a šunkou

Svačina: musli tyčinka

Večeře: 2 rohlíky s krabí pomazánkou

**Úterý:**

Snídaně: 0

Svačina: 0

Oběd: bageta s hermelínem

Svačina: 0

Večeře: špagety cca 150 g s kečupem a sýrem

**Středa:**

Snídaně: 0

Svačina: 0

Oběd: hranolky s tatarkou, kuřecí medailonky

Svačina: 0

Večeře: sekaná s bramborem

**Čtvrtek:**

Snídaně: 0

Svačina: musli tyčinka

Oběd: párky 4 nožičky, 2 rohlíky

Svačina:0

Večeře: rýžové chlebíčky, jogurt

Večeře2: buráky pražené solené cca 100g

### **Pátek:**

Snídaně: 0

Svačina: 0

Oběd: bageta se sýrem

Svačina: 0

Večeře: pečené kuřecí stehno s bramborem

### **Sobota:**

Snídaně: musli s mlékem

Svačina: 0

Oběd: obalovaný sýr s bramborem

Svačina: 0

Večeře: 2 krajíce chleba s máslem a salámem

### **Neděle:**

Snídaně: banán

Svačina:0

Oběd: Čína s rýží

Svačina: 0

Večeře: 2 krajíce chleba obalené ve vajíčku

### **Jídelníček 10**

#### **Pondělí:**

Snídaně: banán

Svačina: jogurt, Racio chlebíčky

Oběd: Šopský salát

Svačina: musli tyčinka

Večeře: rýže s kuřecím masem na vodě



**Úterý:**

Snídaně: hroznové víno 150 g

Svačina: jogurt

Oběd: rýže 120 g s kuřecím masem 200 g

Svačina: musli tyčinka

Večeře: krajíc celozrnného chleba se šunkou

**Středa:**

Snídaně: pomeranč

Svačina: jogurt

Oběd: brambory 150 g s plátkem hovězího masa cca 150 g

Svačina: banán

Večeře: celozrnný chleba se sýrem

**Čtvrtek:**

Snídaně: kukuřičné lupínky s jogurtem

Svačina: jablko

Oběd: brambory 150 g s makrelou

Svačina: musli tyčinka

Večeře: zeleninový salát se sýrem

**Pátek:**

Snídaně: banán s jogurtem

Svačina: rýžové chlebičky Racio

Oběd: bramborová kaše s plátkem kuřecího masa cca 200 g

Svačina: jablko

Večeře: 2 plátky celozrnného chleba se šunkou

**Sobota:**

Snídaně: kukuřičné lupínky s mlékem

Svačina: jablko

Oběd: zapečené brambory 120 g se smetanovou omáčkou a kuřecím masem 200 g

Svačina: 0

Večere: ovocný salát 250 g s jogurtem