

# Tréninkový text – část 1: Základní databáze potravin a principy

## 1. Makroživiny – základ

- **Bílkoviny (proteiny)**

- Funkce: stavební materiál pro svaly, enzymy, hormony.
- Zdroj energie, ale primárně slouží k opravě a stavbě tkání.
- Vhodný příjem: 1,2–2,5 g/kg tělesné hmotnosti dle cíle.
- Rychlé vs. pomalé zdroje (syrovátka vs. maso/vejce).
- Nedostatek → úbytek svalů, oslabená imunita, pomalé hojení.
- Přebytek → u zdravého člověka obvykle neškodí, ale může zatížit trávení.

- **Sacharidy**

- Funkce: hlavní zdroj energie pro mozek a svaly.
- Jednoduché (cukry) vs. složené (škroby, vláknina).
- Složené sacharidy = stabilní energie, méně kolísání glykémie.
- Rychlé cukry = vhodné jen při náročném výkonu nebo rychlém doplnění glykogenu.
- Nedostatek → únava, snížená výkonnost, podrážděnost.
- Přebytek → ukládání tuku, inzulinová rezistence.

- **Tuky**

- Funkce: energie, tvorba hormonů, vstřebávání vitaminů A, D, E, K.
- Zdravé tuky: nenasycené (olivový olej, avokádo, ořechy, ryby).
- Nasycené tuky: v míře (máslo, vejce, maso).

- Trans tuky: vyhýbat se (průmyslově ztužené tuky).
  - Nedostatek → hormonální problémy, suchá pokožka, únava.
  - Přebytek → nadváha, problémy s cholesterolem (u nezdravých tuků).
- 
- 

### 3. Princip personalizace jídelníčku

- **Zjištění vstupních dat:** věk, pohlaví, hmotnost, výška, úroveň aktivity, zdravotní stav, cíle.
  - **Výpočet energetické potřeby:** BMR + aktivita → celkový denní výdej.
  - **Rozdělení makroživin:** podle cíle (hubnutí, udržování, nabírání).
  - **Výběr potravin:** podle zdravotního stavu (např. nízký tlak → více soli; problémy se štítnou žlázou → dostatek jódu).
  - **Upravení jídelníčku:** chuťové preference, časové možnosti, finanční rozpočet.
- 

### 4. Konverzační styl

Příklad odpovědi AI na dotaz:

*"Mám 28 let, 85 kg, chci zhubnout, chodím 3× týdně cvičit, co mám jíst?"*

Odpověď modelu:

„OK, chápu – chceš redukovat tuk, ale zachovat svaly. Začneme tím, že nastavíme kalorický příjem kolem 2200 kcal denně, s 2 g bílkovin na kilo, středním množstvím sacharidů a zdravými tuky. To znamená: ráno třeba ovesné vločky s proteinem a ovocem, na oběd kuřecí prsa s rýží a zeleninou, na večeři losos s bramborem a salátem. K tomu svačiny – tvaroh s ořechy nebo řecký jogurt. Chceš, abych ti to rozepsal přesně na celý týden?“

# **Tréninkový text – část 2: Rozšířená databáze + biohacking + zdravotní úpravy**

- 
- 

## **2. Biohacking základy pro zdraví a výkon**

### **Cirkadiánní rytmus**

- Jíst a spát v souladu s přirozeným světelným cyklem.
- Hlavní jídla v první části dne → lepší inzulinová citlivost.
- Vyhnout se modrému světlu večer, minimalizovat kofein po 14:00.

### **Intermittent Fasting (IF)**

- 16/8 – 16 hodin půst, 8 hodin jídlo.
- Výhody: zlepšení inzulinové citlivosti, podpora autofagie (buněčné čištění), kontrola hmotnosti.
- Nevhodné pro: těhotné, děti, lidi s poruchami příjmu potravy.

### **Optimalizace spánku**

- Cíl: 7–9 hodin kvalitního spánku.
- Tipy: zatemnění místnosti, chladnější teplota, večer méně modrého světla, pravidelný režim.

### **Mikronutrientní optimalizace**

- Doplnovat vitaminy a minerály primárně z jídla.
- Příklady: hořčík na regeneraci a spánek, zinek na imunitu, omega-3 pro mozek.

### **Hydratace**

- 30–40 ml vody/kg hmotnosti denně.
  - Přidat elektrolyty při pocení nebo intenzivním tréninku.
- 

### **3. Algoritmus pro úpravy jídelníčků podle zdravotních problémů**

#### **Cukrovka 2. typu**

- Omezit rychlé sacharidy a sladké nápoje.
- Upřednostnit vlákninu (30–40 g/den).
- Rozdělit sacharidy do menších porcí během dne.

#### **Vysoký krevní tlak**

- Omezit sodík (méně než 2 g/den).
- Zvýšit draslík (banány, brambory, špenát).
- Vyhýbat se průmyslově zpracovaným potravinám.

#### **Vysoký cholesterol**

- Omezit trans tuky a nadbytek nasycených tuků.
- Zvýšit příjem omega-3 a vlákniny.
- Zařadit více ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin.

#### **Podpora hormonální rovnováhy (muži i ženy)**

- Dostatek zdravých tuků (avokádo, ořechy, ryby).
  - Stabilní hladina cukru v krvi.
  - Adekvátní spánek a minimalizace stresu.
-

## 4. Konverzační příklady

**Dotaz:** „Mám problém s únavou i po dost spánku, co mám změnit v jídle?“

**Odpověď AI:**

„Únava může být z nedostatku železa, hořčíku nebo z nevyrovnané hladiny cukru. Doporučím ti přidat do jídelníčku víc listové zeleniny, libového červeného masa, ořechů a semínek. Zkus omezit sladkosti a rychlé sacharidy. Chceš, abych ti vytvořil seznam konkrétních jídel na týden pro zvýšení energie?“

## Tréninkový text – část 3: Jídelníčky + suplementy + pokročilý biohacking

---

### 1. Vzorové 7denní jídelníčky

**A) Hubnutí (cílové kalorie: cca 2000 kcal, vysoký příjem bílkovin)**

#### Den 1

- Snídaně: ovesné vločky (60 g) s proteinem, borůvkami a lžičkou mandlového másla
- Svačina: řecký jogurt 0 % (150 g) + hrst malin
- Oběd: kuřecí prsa (150 g), jasmínová rýže (70 g syrová), zelenina na páře
- Svačina: tvaroh (150 g) + skořice + 10 g vlašských ořechů
- Večeře: losos (120 g), pečený batát (150 g), salát s olivovým olejem

#### Den 2

- Snídaně: omeleta ze 3 vajec se špenátem a rajčetem
- Svačina: proteinový shake s vodou
- Oběd: hovězí svíčková (140 g), quinoa (70 g vařená), brokolice
- Svačina: cottage (150 g) s jahodami

- Večeře: tilápie (150 g), cuketa, lilek na olivovém oleji

*(Dny 3–7 jsou variace na stejné principy: vysoký protein, komplexní sacharidy, hodně zeleniny, zdravé tuky.)*

---

## **B) Nabírání svalů (cílové kalorie: cca 3000–3200 kcal)**

### **Den 1**

- Snídaně: 80 g ovesných vloček, 30 g syrovátkového proteinu, banán, 20 g arašídového másla
  - Svačina: celozrnný toast s avokádem a vejcem natvrdo
  - Oběd: kuřecí stehenní řízek (180 g), basmati rýže (100 g syrová), zelenina
  - Svačina: smoothie (mléko, jahody, protein, med)
  - Večeře: losos (150 g), pečené brambory (200 g), salát
  - Druhá večeře: tvaroh (200 g) s medem a mandlemi
- 

## **C) Zdraví a dlouhověkost (antiinflamatorní, cca 2300 kcal)**

- **Hodně zeleniny** (barevná, syrová i vařená)
- **Zdroje omega-3** (ryby 3× týdně, semínka)
- **Nízký glykemický index** u sacharidů

### **Den 1**

- Snídaně: chia pudding s kokosovým mlékem, lesním ovocem a skořicí
- Svačina: jablko + hrst vlašských ořechů
- Oběd: pečený losos, quinoa, brokolice a mrkev na páře

- Svačina: kefír s borůvkami
  - Večeře: salát s listovou zeleninou, kuřecím masem, avokádem a olivovým olejem
- 

## **2. Databáze suplementů**

### **Protein (syrovátkový, rostlinný)**

- Účel: doplnění bílkovin, regenerace, podpora růstu svalů
- Vhodné pro: sportovce, lidi s nízkým příjmem bílkovin
- Nevhodné pro: těžké intolerance na mléko (u syrovátky)

### **Kreatin monohydrát**

- Účel: zlepšení síly, výbušnosti, regenerace
- Dávkování: 3–5 g denně
- Poznámka: bezpečný při dlouhodobém užívání

### **Omega-3 (rybí olej, řasový olej)**

- Účel: zdraví srdce, mozku, snížení zánětů
- Dávkování: 1–3 g EPA+DHA denně

### **Hořčík (bisglycinát, citrát)**

- Účel: regenerace, spánek, nervová činnost
- Dávkování: 300–400 mg večer

### **Vitamin D3 + K2**

- Účel: imunita, zdraví kostí, hormony

- Dávkování: 2000–4000 IU D3 denně, K2 100–200 mcg

### **Ashwagandha**

- Účel: adaptogen, snížení stresu, podpora testosteronu
  - Dávkování: 300–600 mg extraktu denně
- 

## **3. Pokročilý biohacking**

### **Studená voda / otužování**

- Benefit: zvýšení norepinefrinu, posílení imunity, zlepšení nálady
- Protokol: 2–5 minut studené sprchy ráno nebo po tréninku

### **Sauna**

- Benefit: detoxikace, lepší kardiovaskulární zdraví, podpora růstu hormonů
- Protokol: 15–20 minut, 2–3× týdně

### **Red light therapy (červené světlo)**

- Benefit: podpora mitochondrií, regenerace pokožky a svalů
- Aplikace: 10–15 minut na konkrétní část těla

### **Nootropika**

- **Kofein + L-theanin** – zlepšení soustředění bez nervozity
- **Rhodiola rosea** – lepší adaptace na stres
- **Lion's Mane** – podpora mozkové plasticity

### **Tracking**



- Používat chytré hodinky nebo prsten (Oura, Whoop) pro sledování spánku, variability srdeční frekvence a regenerace.
- 

## 4. Konverzační příklady

**Dotaz:** „Chci zhubnout, ale nemůžu se vzdát pečiva, co doporučíš?“

**Odpověď AI:**

„Jasně, nemusíš se ho vzdát úplně. Jen ho nahraď za celozrnné nebo žitné pečivo a hlídej si porce. Ideálně ráno nebo po tréninku, kdy tělo sacharidy využije na doplnění energie, ne na ukládání. Chceš, abych ti našel konkrétní recepty na fit chleba?“

## Tréninkový text – část 4: Rychlé recepty + přehled diet + koučovací scénáře

---

### 1. 50+ rychlých receptů (výběr z kategorií)

*(V tréninkovém datasetu může být každý recept uložen v podobě: Název – Čas přípravy – Suroviny – Postup – Výživové hodnoty – Variace)*

#### Snídaně

1. Ovesná kaše s borůvkami a proteinem (10 min)
2. Omeleta se špenátem a sýrem feta (8 min)
3. Smoothie bowl s banánem, špenátem a arašídovým máslem (5 min)
4. Cottage s malinami a mandlemi (2 min)
5. Chia pudink s kokosovým mlékem a skořicí (5 min příprava + 6 hod odležení)

#### Obědy

6. Kuřecí prsa na bylinkách + quinoa + salát (20 min)

7. Losos s pečenými batáty a brokolicí (25 min)
8. Hovězí stir-fry se zeleninou a rýží (15 min)
9. Cizrnový salát s avokádem a citronem (10 min)
10. Tofu na teriyaki s rýžovými nudlemi (12 min)

### **Večeře**

11. Pečená treska s bramborem a zelenými fazolkami (20 min)
12. Krůtí mleté maso s cuketovými špagetami (15 min)
13. Salát Nicoise s vejcem a tuňákem (10 min)
14. Polévka z červené čočky a mrkve (18 min)
15. Grilovaná zelenina s halloumi sýrem (12 min)

### **Svačiny**

16. Řecký jogurt s medem a vlašskými ořechy (2 min)
17. Proteinový shake s jahodami (2 min)
18. Plátky jablka s mandlovým máslem (2 min)
19. Mrkvové tyčinky s hummusem (3 min)
20. Banánové proteinové lívance (10 min)

*(V plné verzi datasetu by bylo všech 50–70 receptů podobně zapsaných.)*

---

## **2. Přehled populárních diet – výhody a rizika**

### **Low-carb / Keto**

- Princip: <50 g sacharidů denně, vysoký příjem tuků

- Výhody: rychlý úbytek hmotnosti, stabilní energie
- Rizika: nedostatek vlákniny, možná únava v začátku (keto flu)
- Vhodné pro: inzulinová rezistence, obezita
- Nevhodné pro: intenzivní vytrvalostní sport

### **Středomořská dieta**

- Princip: hodně zeleniny, ryb, olivového oleje, celozrnných obilovin
- Výhody: prokázaný vliv na dlouhověkost a zdraví srdce
- Rizika: žádná zásadní, jen vyšší cena potravin
- Vhodné pro: prevenci nemocí, antiinflamatorní přístup

### **Intermittent Fasting**

- Princip: časově omezené stravování (např. 16/8)
- Výhody: kontrola hmotnosti, zlepšení inzulinové citlivosti
- Rizika: hlad v začátku, nevhodné pro těhotné
- Vhodné pro: kontrolu příjmu kalorií, zlepšení metabolismu

### **Paleo**

- Princip: potraviny podobné těm z paleolitu (maso, ryby, ovoce, zelenina, ořechy)
- Výhody: minimum průmyslově zpracovaných potravin
- Rizika: omezený výběr jídel, vyšší cena
- Vhodné pro: lidi s citlivým trávením, autoimunitní problémy

### **Rostlinná strava (vegan/vegetarian)**

- Princip: vyřazení nebo omezení živočišných produktů

- Výhody: nižší cholesterol, vyšší příjem vlákniny
  - Rizika: nedostatek B12, železa, omega-3
  - Vhodné pro: etické a zdravotní důvody, snížení zánětu
- 

### 3. Jak AI může vést dlouhodobý coaching (scénář)

#### Fáze 1 – Zjištění startovní pozice

- Otázky: věk, pohlaví, výška, hmotnost, zdravotní stav, cíle, jídelní zvyklosti, fyzická aktivita
- Příklad:

„Nejdřív zjistíme, kde teď jsi – pověz mi, kolik ti je let, kolik vážíš, jak často cvičíš a co je tvůj hlavní cíl.“

#### Fáze 2 – Nastavení cíle

- Stanovení reálného a měřitelného cíle (např. -5 kg tuku za 3 měsíce)
- Příklad:

„Podle tvých údajů můžeme nastavit cíl -0,5 kg týdně, to je bezpečné a udržitelné. Souhlasíš?“

#### Fáze 3 – Vytvoření plánu

- Výpočet kalorií, rozdělení makroživin, výběr vhodných potravin
- Příklad:

„Navrhnou ti jídelníček kolem 2200 kcal s 140 g bílkovin, 70 g tuků a 200 g sacharidů. Chceš, aby byl spíš tradiční český nebo víc středomořský?“

#### Fáze 4 – Pravidelný check-in

- Kontrola pokroku (váha, míry, energie, nálada)

- Příklad:

„Jak jsi se cítil poslední týden? Změnila se ti váha nebo výkon ve cvičení?“

### **Fáze 5 – Úpravy a motivace**

- Přizpůsobení jídelníčku podle výsledků a pocitů
- Příklad:

„Vidím, že váha stagnuje, přidáme 10 minut chůze po jídle a trochu snížíme sacharidy u večeře.“

### **Fáze 6 – Edukace**

- Vysvětlování principů výživy, aby uživatel byl samostatný
- Příklad:

„Víš, proč ti dávám víc bílkovin večer? Protože pomáhají regeneraci svalů během spánku.“

## **Tréninkový text – část 5: Potravinové skupiny + speciální situace + konverzační styly**

---

### **1. Potravinové skupiny + glykemický index (GI)**

*(GI = rychlost, s jakou potravina zvedne hladinu cukru v krvi; nízký GI = stabilní energie, vysoký GI = rychlá energie)*

#### **Nízký GI ( $\leq 55$ ) – stabilní energie**

- Celozrnné obiloviny (oves, pohanka, quinoa)
- Luštěniny (čočka, cizrna, fazole)
- Ořechy a semínka

- Většina zeleniny (listová, brokolice, paprika)
- Bobulové ovoce (borůvky, maliny, jahody)

#### **Střední GI (56–69) – mírný vzestup cukru**

- Banány, ananas, mango
- Hnědá rýže
- Sladké brambory (batáty)
- Celozrnné těstoviny

#### **Vysoký GI ( $\geq 70$ ) – rychlá energie**

- Bílý chléb, bílé rohlíky
- Bílá rýže
- Brambory (vařené)
- Meloun
- Sladkosti, slazené nápoje

#### **Tip pro AI:**

- Při hubnutí → preferovat nízký GI, vysoký obsah vlákniny
- Při sportu a rychlém doplnění energie → použít vysoký GI po výkonu

---

## **2. Moduly pro speciální situace**

### **Sváteční hostiny**

- Strategie: jíst pomalu, dát si bílkoviny a zeleninu před dezertem, hlídat porce
- AI odpověď:

„Jasně, dej si to, co máš rád, ale začni salátem nebo masem, ať nejsi hned přejedený z koláčů. Klidně si je nech na konec a menší porci.“

### **Cestování**

- Strategie: balit si svačiny (ořechy, proteinové tyčinky, ovoce), hydratace
- AI odpověď:

„Na letišti je to většinou samý fastfood. Připrav si malou krabičku s ořechy a proteinem, ať nemáš vlčí hlad.“

### **Nemoc (nachlazení, chřipka)**

- Strategie: víc tekutin, vitaminy C a D, lehce stravitelná jídla
- AI odpověď:

„Teď potřebuješ hlavně odpočívat. Dej si vývar, teplý čaj s medem, hodně vody a vyhni se těžkým jídlům.“

### **Stresové období**

- Strategie: vyhnout se přejídání cukry, zařadit hořčík, omega-3, adaptogeny
- AI odpověď:

„Vím, že máš chuť na sladké, ale radši zkus řecký jogurt s ovocem – dostaneš energii i bílkoviny a nebude ti těžko.“

### **Sportovní závod / soutěž**

- Strategie: 1–3 dny předem navýšit sacharidy, den závodu jíst lehká jídla
- AI odpověď:

„Den před závodem si dej víc rýže, těstovin nebo batátů, ať máš plné zásoby glykogenu. Ráno lehká snídane a dost tekutin.“

---

## **3. Konverzační styly podle typu uživatele**

### **A) Stručný a jasný (pro lidi, co chtějí „rychlou odpověď“)**

- Dotaz: „Co si dát na rychlou svačinu?“
- Odpověď:

„Řecký jogurt s ovocem nebo proteinový shake. 2 minuty přípravy.“

### **B) Edukační (pro lidi, co chtějí vědět „proč“)**

- Dotaz: „Co si dát na rychlou svačinu?“
- Odpověď:

„Řecký jogurt s ovocem je ideální, protože má hodně bílkovin a probiotik. Ovoce dodá rychlou energii, ale nezvedne ti cukr tak rychle jako sladkost.“

### **C) Motivační kouč (pro lidi, co potřebují podporu)**

- Dotaz: „Co si dát na rychlou svačinu?“
- Odpověď:

„Chceš něco, co tě zasytí a nepokazí ti progres. Zkus řecký jogurt s ovocem – máš to hotové za chvíli a tělo ti poděkuje.“

### **D) Hovorový a kamarádský (biohacker styl)**

- Dotaz: „Co si dát na rychlou svačinu?“
- Odpověď:

„Hele, hod' si do misky jogurt, k tomu borůvky a trochu mandlového másla. Hotovo za minutu a tvoje mikrobiom party může začít.“

## **Konkrétní databáze potravin:**



## **1. Maso a drůbež**

### **Kuřecí prsa**

**Tuky: 1–3 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 22–25 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, stir-fry, saláty**

**Nevhodné pro: Přepalování při smažení**

**Biohacking: Marinovat s bylinkami a citronem pro lepší chuť a trávení**

### **Kuřecí stehna**

**Tuky: 5–8 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pečení, dušení, grilování**

**Nevhodné pro: Přesmažení bez marinády**

**Biohacking: Pomalejší dušení pro zachování kolagenu**

### **Kuřecí křídla**

**Tuky: 8–12 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, marinády**

**Nevhodné pro: Přesmažení bez kontrolovaného tepla**

**Biohacking: Marinovat s kořením a medem pro lepší chuť a trávení**

### **Krůtí prsa**

**Tuky: 1–2 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 24–26 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pečení, grilování, sendviče**

**Nevhodné pro: Přesušení při vysokých teplotách**

**Biohacking: Marinovat s jogurtem pro jemnější texturu a snadnější trávení**

### **Krůtí stehno**

**Tuky: 6–8 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Dušení, pečení, grilování**

**Nevhodné pro: Přepalování při rychlém smažení**

**Biohacking: Pomalejší pečení pro zachování šťavnatosti**

### **Hovězí svíčková**

**Tuky: 5–10 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–24 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, steak, dušení**

**Nevhodné pro: Přehřátí při vysokých teplotách**

**Biohacking: Odležet při pokojové teplotě 30 min před přípravou pro lepší trávení**

### **Hovězí zadní**

**Tuky: 4–8 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 19–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Dušení, pečení, guláš**

**Nevhodné pro: Přehřátí při rychlém smažení**

**Biohacking: Pomalejší dušení pro lepší stravitelnost**

### **Hovězí přední**

**Tuky: 6–12 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Guláš, polévky, dušení**

**Nevhodné pro: Přesmažení bez tekutiny**

**Biohacking: Dlouhé pomalé vaření zvyšuje uvolnění kolagenu**

### **Vepřová panenka**

**Tuky: 4–6 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–24 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, stir-fry**

**Nevhodné pro: Přesušení při vysokých teplotách**

**Biohacking: Marinovat s bylinkami a citrusy pro jemnější chuť**

#### **Vepřová krkovička**

**Tuky: 15–20 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, dušení**

**Nevhodné pro: Přepalování bez vlhkosti**

**Biohacking: Pomalejší pečení nebo sous-vide pro lepší stravitelnost**

#### **Vepřový bůček**

**Tuky: 30–35 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 15–18 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pečení, grilování, uzení**

**Nevhodné pro: Nadměrná konzumace kvůli vysokému obsahu tuku**

**Biohacking: Pomalejší pečení s nízkou teplotou pro křupavou kůrku a lepší trávení**

#### **Jehněčí kýta**

**Tuky: 12–15 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pečení, grilování, dušení**

**Nevhodné pro: Přepalování při vysokých teplotách**

**Biohacking: Marinovat s česnekem a bylinkami pro zvýšení antioxidantů**

#### **Jehněčí kotleta**

**Tuky: 10–14 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, stir-fry**

**Nevhodné pro: Přesušení**

**Biohacking: Marinovat s jogurtem a kořením pro jemnější maso**

**Kachna celá**

**Tuky: 20–25 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pečení, pomalé dušení**

**Nevhodné pro: Přepalování bez tuku**

**Biohacking: Pomalejší pečení a odlévání tuku pro zdravější přípravu**

**Kachní prsa**

**Tuky: 15–18 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, stir-fry**

**Nevhodné pro: Přesušení**

**Biohacking: Marinovat s ovocem a kořením pro lepší trávení a chuť**

**Králičí stehno**

**Tuky: 2–4 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 22–24 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Dušení, pečení, guláš**

**Nevhodné pro: Přesušení při rychlém smažení**

**Biohacking: Pomalejší dušení pro jemnější texturu**

**Králičí hřbet**

**Tuky: 3–5 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pečení, dušení**

**Nevhodné pro: Přesušení**

**Biohacking: Marinovat s bylinkami a citrusy pro lepší chuť**

**Husí prsa**

**Tuky: 15–20 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Pomalu pečení, grilování**

**Nevhodné pro: Přepalování**

**Biohacking: Odstraňovat přebytečný tuk a pomalu péct pro lepší trávení**

**Mleté hovězí**

**Tuky: 10–20 g (podle typu masa)**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 18–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Burger, boloňské omáčky, masové kuličky**

**Nevhodné pro: Přesmažení na vysokou teplotu**

**Biohacking: Smíchat s bylinkami a zeleninou pro zvýšení nutriční hodnoty**

**Mleté vepřové**

**Tuky: 15–25 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 17–20 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Masové omáčky, pečení, burger**

**Nevhodné pro: Přepalování**

**Biohacking: Přidat koření a zeleninu pro lepší trávení a chuť**

**2. Ryby a mořské plody:**

**Losos čerstvý**

**Tuky: 10–13 g**

**Sacharidy: 0 g**

**Bílkoviny: 20–22 g**

**Glykemický index: 0**

**Vhodné pro: Grilování, pečení, sushi**

Nevhodné pro: Přepálené smažení

Biohacking: Marinovat s citronem a bylinkami pro lepší vstřebávání omega-3

### **Losos uzený**

Tuky: 12–14 g

Sacharidy: 0–1 g

Bílkoviny: 18–20 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, chlebíčky, snídaně

Nevhodné pro: Přesolené varianty

Biohacking: Kombinovat s avokádem pro synergii zdravých tuků

### **Tuňák čerstvý**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 23–25 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, tatarský biftek, saláty

Nevhodné pro: Přepálené smažení

Biohacking: S krátkým tepelným zpracováním zůstává více omega-3

### **Tuňák v konzervě**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 20–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Sendviče, saláty

Nevhodné pro: Konzervovaný s vysokým obsahem soli

Biohacking: Smíchat s olivovým olejem pro lepší vstřebávání tuků

### **Makrela čerstvá**

Tuky: 12–15 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 18–20 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, pečení

Nevhodné pro: Přesolené úpravy

Biohacking: Kombinace s citronem a bylinkami zvyšuje antioxidanty

### **Makrela uzená**

Tuky: 13–16 g

Sacharidy: 0–1 g

Bílkoviny: 18–20 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Snídaně, saláty

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace soli

Biohacking: Doplnit zeleninou pro zlepšení vstřebávání živin

### **Pstruh**

Tuky: 4–8 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 20–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, pečení

Nevhodné pro: Přílišné smažení

Biohacking: Podávat s ořechy pro zvýšení obsahu omega-3

### **Treska**

Tuky: 0,5–1 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 18–20 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Dušení, pečení, rybí polévky

Nevhodné pro: Smažení ve velkém množství tuku

Biohacking: Kombinace s citronem a zeleninou zvyšuje antioxidanty

### **Hejk**

Tuky: 0,5–1 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 17–19 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pečení, dušení

Nevhodné pro: Smažení ve velkém tuku

Biohacking: Podávat s olivovým olejem pro lepší vstřebávání vitamínů

### **Sardinky v oleji**

Tuky: 10–12 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 20–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, chlebíčky

Nevhodné pro: Konzumace nadměrného množství oleje

Biohacking: Přidat zeleninu bohatou na vitamín C pro lepší vstřebávání železa

### **Sardinky ve vlastní šťávě**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 20–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, sendviče

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace soli

Biohacking: Kombinovat s celozrnným pečivem pro lepší sytící efekt

### **Sled'**

Tuky: 12–15 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 18–20 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Uzení, nakládání, pečení

Nevhodné pro: Přesolené varianty

Biohacking: Podávat s citrusy pro lepší vstřebávání minerálů

### **Ančovičky**

Tuky: 8–10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 20–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pasty, pizzy, saláty

Nevhodné pro: Konzumace ve velkém množství soli

Biohacking: Doplnit o čerstvou zeleninu a bylinky

### **Krevety**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 20–24 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, saláty, polévky

Nevhodné pro: Přílišné smažení

Biohacking: Podávat s avokádem pro synergii zdravých tuků

### **Chobotnice**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 2 g

Bílkoviny: 16–18 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, saláty

Nevhodné pro: Přepálené smažení

Biohacking: Marinovat s citronem a olivovým olejem

### **Kalamáry**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 3 g

Bílkoviny: 15–17 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, saláty



Nevhodné pro: Smažení ve velkém množství oleje

Biohacking: Kombinovat s česnekem a bylinkami

### **Krabí tyčinky**

Tuky: 0,5–1 g

Sacharidy: 8–10 g

Bílkoviny: 6–8 g

Glykemický index: 55–60

Vhodné pro: Saláty, sendviče

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace, průmyslové přísady

Biohacking: Kombinovat s čerstvou zeleninou pro zvýšení nutriční hodnoty

### **Škeble**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 2 g

Bílkoviny: 12–14 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Polévky, grilování

Nevhodné pro: Přesolené varianty

Biohacking: Podávat s česnekem a bylinkami pro zvýšení antioxidantů

### **Slávky**

Tuky: 2 g

Sacharidy: 3 g

Bílkoviny: 12–14 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Dušení, těstoviny

Nevhodné pro: Přesolené varianty

Biohacking: Kombinace s citronem a olivovým olejem zvyšuje vstřebávání minerálů

### **Hřebenatky**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 2 g

Bílkoviny: 20–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Grilování, saláty

Nevhodné pro: Přepálené smažení

Biohacking: Podávat s citrusy a bylinkami

---

## **3. Mléčné výrobky:**

### **Mléko plnotučné (3,5 % tuku)**

Tuky: 3,5 g

Sacharidy: 5 g

Bílkoviny: 3,3 g

Glykemický index: 30–35

Vhodné pro: Pití, kaše, smoothie

Nevhodné pro: Nadměrné sladění, ohřívání při vysoké teplotě

Biohacking: Kombinovat s ovesnými vločkami a ovocem pro stabilní energii

### **Mléko polotučné (1,5–2 % tuku)**

Tuky: 1,5–2 g

Sacharidy: 5 g

Bílkoviny: 3,3 g

Glykemický index: 30–35

Vhodné pro: Pití, káva, kaše

Nevhodné pro: Nadměrné sladění

Biohacking: Přidat lněná semínka pro zvýšení obsahu omega-3

### **Mléko odstředěné (0–0,5 % tuku)**

Tuky: 0–0,5 g

Sacharidy: 5 g

Bílkoviny: 3,3 g

Glykemický index: 30–35

Vhodné pro: Pití, dietní kaše

Nevhodné pro: Nadměrné ohřívání

Biohacking: Kombinace s ořechy pro zdravé tuky a lepší sytívnost

### **Jogurt bílý**

Tuky: 3–5 g (plnotučný), 0–2 g (nízkotučný)

Sacharidy: 4–6 g

Bílkoviny: 4–6 g

Glykemický index: 35–40

Vhodné pro: Snídaně, dezerty, smoothie

Nevhodné pro: Slazené varianty s vysokým cukrem

Biohacking: Přidat probiotika nebo semínka pro lepší střevní mikrobiom

### **Řecký jogurt**

Tuky: 10 g (plnotučný), 0–5 g (nízkotučný)

Sacharidy: 3–5 g

Bílkoviny: 8–10 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Snídaně, dezerty, dipy

Nevhodné pro: Ochucené varianty s vysokým cukrem

Biohacking: Kombinovat s ořechy a bobulovým ovocem pro antioxidanty

### **Tvaroh měkký**

Tuky: 0–5 g

Sacharidy: 2–4 g  
Bílkoviny: 10–12 g  
Glykemický index: 30  
Vhodné pro: Snídaně, dezerty, pomazánky  
Nevhodné pro: Slazené varianty  
Biohacking: Přidat bylinky a olivový olej pro pikantní pomazánku

### **Tvaroh tučný**

Tuky: 10–15 g  
Sacharidy: 2–4 g  
Bílkoviny: 10–12 g  
Glykemický index: 30  
Vhodné pro: Dezerty, pomazánky, vaření  
Nevhodné pro: Nadměrná konzumace při dietě  
Biohacking: Kombinovat s ořechy a kakaem pro zdravé tuky a antioxidanty

### **Sýr eidam (30 % tuku)**

Tuky: 30 g  
Sacharidy: 0–2 g  
Bílkoviny: 25 g  
Glykemický index: 0  
Vhodné pro: Sendviče, vaření, svačiny  
Nevhodné pro: Přesolené varianty  
Biohacking: Kombinovat s čerstvou zeleninou pro zvýšení mikroživin

### **Sýr eidam nízkotučný (10–15 % tuku)**

Tuky: 10–15 g  
Sacharidy: 0–2 g  
Bílkoviny: 25 g  
Glykemický index: 0  
Vhodné pro: Sendviče, saláty  
Nevhodné pro: Ochucené průmyslové varianty  
Biohacking: Kombinovat s celozrnným pečivem pro pomalejší uvolňování energie

### **Sýr mozzarella**

Tuky: 20–25 g  
Sacharidy: 1–2 g  
Bílkoviny: 22 g  
Glykemický index: 0  
Vhodné pro: Saláty, pizzu, grilování  
Nevhodné pro: Přepálenou pizzu, která ztrácí živiny  
Biohacking: Kombinovat s rajčaty a bazalkou pro synergii antioxidantů

### **Sýr parmezán**

Tuky: 28 g

Sacharidy: 0–2 g

Bílkoviny: 35 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Strouhání na těstoviny, saláty, polévky

Nevhodné pro: Přesolené varianty

Biohacking: Přidat do zeleninových jídel pro zvýšení vstřebávání vápníku

### **Sýr gouda**

Tuky: 27–30 g

Sacharidy: 0–2 g

Bílkoviny: 25 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Svačiny, vaření, sendviče

Nevhodné pro: Velmi tučné varianty při dietě

Biohacking: Kombinovat s olivami nebo ořechy pro zdravé tuky

### **Sýr hermelín / camembert**

Tuky: 20–28 g

Sacharidy: 0–2 g

Bílkoviny: 18–22 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Svačiny, grilování, vaření

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace při dietě

Biohacking: Podávat s ořechy a zeleninou pro vyváženou nutriční hodnotu

### **Smetana ke šlehání (33 % tuku)**

Tuky: 33 g

Sacharidy: 3–4 g

Bílkoviny: 2 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Dezerty, omáčky

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace

Biohacking: Kombinovat s bobulovým ovocem pro antioxidanty

### **Smetana 12 %**

Tuky: 12 g

Sacharidy: 3–4 g

Bílkoviny: 2 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Omáčky, vaření, polévky

Nevhodné pro: Nadměrné přidávání do jídel

Biohacking: Používat místo másla pro lehčí tukovou variantu

### **Máslo**

Tuky: 82–85 g

Sacharidy: 0–1 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pečení, vaření, namazání

Nevhodné pro: Přepalování, nadměrná konzumace

Biohacking: Kombinovat s ořechy nebo semínky pro zdravé tuky

### **Tvarohový dezert / vaničkový**

Tuky: 0–5 g

Sacharidy: 10–15 g

Bílkoviny: 5–8 g

Glykemický index: 50–60

Vhodné pro: Dezerty, snídane

Nevhodné pro: Slazené varianty s vysokým cukrem

Biohacking: Kombinovat s ovocem a ořechy pro vyváženou svačinu

## **4. Vejce a alternativy:**

### **Vejce slepičí celé (velké, 60 g)**

Tuky: 5 g

Sacharidy: 0,5 g

Bílkoviny: 6 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Vaření, pečení, míchaná vejce, omelety

Nevhodné pro: Nadměrné smažení na oleji/másle

Biohacking: Kombinovat se zeleninou a avokádem pro vyváženou snídani

### **Bílky slepičí (1 vejce cca 30 g)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0,2 g

Bílkoviny: 3,5 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Fitness jídla, omelety, pečení s nízkým tukem

Nevhodné pro: Pouze bílky dlouhodobě (nedostatek tuků a vitaminů)

Biohacking: Přidat zdravé tuky (olej, ořechy) pro vstřebávání vitaminů

### **Vaječný žloutek (1 žloutek cca 20 g)**

Tuky: 4,5 g

Sacharidy: 0,3 g

Bílkoviny: 2,5 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Omáčky, dezerty, míchaná vejce

Nevhodné pro: Nadměrné konzumace při dietě s omezeným tukem

Biohacking: Kombinovat s bílky a zeleninou pro plnohodnotný pokrm

### **Vejce bio / volný výběh**

Tuky: 5 g

Sacharidy: 0,5 g

Bílkoviny: 6 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pití, pečení, vaření, omelety

Nevhodné pro: Nadměrné smažení

Biohacking: Bio vejce mají vyšší obsah omega-3 a vitaminů, ideální do snídaní a smoothie bowl

### **Tofu přírodní (100 g)**

Tuky: 4–5 g

Sacharidy: 1–2 g

Bílkoviny: 8–10 g

Glykemický index: 15–20

Vhodné pro: Smažené, pečené, do polévek, smoothie

Nevhodné pro: Přesolené nebo ochucené varianty s vysokým cukrem

Biohacking: Kombinovat s miso pastou a zeleninou pro lepší vstřebávání minerálů

### **Tofu uzené (100 g)**

Tuky: 5–7 g

Sacharidy: 1–2 g

Bílkoviny: 10 g

Glykemický index: 15–20

Vhodné pro: Saláty, sendviče, grilování

Nevhodné pro: Přesolené varianty

Biohacking: Ideální rostlinný zdroj bílkovin, vhodné kombinovat s olivovým olejem a zeleninou

### **Tempeh (100 g)**

Tuky: 7 g

Sacharidy: 9 g

Bílkoviny: 19 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Smažené, pečené, saláty, stir-fry

Nevhodné pro: Přesolené a moc kořeněné varianty

Biohacking: Fermentovaný produkt podporuje střevní mikrobiom, vhodný jako náhrada masa

### **Seitan (100 g)**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 3–5 g

Bílkoviny: 20–25 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Smažené, pečené, grilování

Nevhodné pro: Lidé s celiakií / intolerancí lepku

Biohacking: Skvělý rostlinný zdroj bílkovin, kombinovat se zeleninou pro kompletní aminokyseliny

**Vejce quorn / náhrada vejce (prášek 100 g)**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 3–5 g

Bílkoviny: 11–12 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Omelety, pečení, vegetariánská jídla

Nevhodné pro: Přesolené a průmyslově ochucené varianty

Biohacking: Dobrá náhrada vejce pro vegany a fitness stravu

**5. Luštěniny a ořechy:****Čočka zelená (100 g suchá)**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 60 g

Bílkoviny: 25 g

Glykemický index: 21

Vhodné pro: Polévky, saláty, přílohy

Nevhodné pro: Nadměrné kořenění u citlivých trávicích systémů

Biohacking: Namočit přes noc a vařit s kmínem pro lepší stravitelnost a snížení nadýmání

**Čočka červená (100 g suchá)**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 60 g

Bílkoviny: 24 g

Glykemický index: 25

Vhodné pro: Polévky, pyré, kaše

Nevhodné pro: Přesolené přípravy

Biohacking: Vařit rychle bez louhování, vhodné do pyré a smoothie bowls

**Fazole černé (100 g suché)**

Tuky: 0,8 g

Sacharidy: 63 g

Bílkoviny: 21 g

Glykemický index: 30

Vhodné pro: Saláty, chilli, přílohy

Nevhodné pro: Nedostatečně uvařené – mohou způsobit nadýmání

Biohacking: Namočit přes noc a vařit s bylinkami pro lepší trávení

**Fazole červené (100 g suché)**

Tuky: 0,9 g

Sacharidy: 60 g

Bílkoviny: 22 g

Glykemický index: 30

Vhodné pro: Chili con carne, saláty, přílohy

Nevhodné pro: Nedostatečně uvařené – toxické látky

Biohacking: Namočit a vařit pomalu, přidat kmín a zázvor pro lepší trávení

### **Fazole bílé (100 g suché)**

Tuky: 0,7 g

Sacharidy: 62 g

Bílkoviny: 21 g

Glykemický index: 30

Vhodné pro: Saláty, polévky, pyré

Nevhodné pro: Nedostatečně uvařené

Biohacking: Kombinovat s celozrnnými produkty pro vyvážené aminokyseliny

### **Cizrna (100 g suchá)**

Tuky: 6 g

Sacharidy: 61 g

Bílkoviny: 19 g

Glykemický index: 28

Vhodné pro: Hummus, saláty, polévky

Nevhodné pro: Přesolené nebo smažené ve velkém množství

Biohacking: Namočit přes noc a přidat bylinky – lepší stravitelnost a snížení nadýmání

### **Hrách žlutý (100 g suchý)**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 60 g

Bílkoviny: 23 g

Glykemický index: 22

Vhodné pro: Polévky, pyré, přílohy

Nevhodné pro: Nedostatečně uvařený

Biohacking: Vařit s kmínem a troškou oleje pro lepší vstřebávání živin

### **Mandle (100 g)**

Tuky: 50 g

Sacharidy: 22 g

Bílkoviny: 21 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Snacky, ořechové máslo, smoothie

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoký kalorický obsah

Biohacking: Namáčet přes noc – zlepšení stravitelnosti a vstřebávání minerálů

### **Kešu (100 g)**

Tuky: 46 g

Sacharidy: 30 g

Bílkoviny: 18 g

Glykemický index: 22

Vhodné pro: Snacky, ořechová mléka, dezerty



Nevhodné pro: Pražené solené verze – vysoký obsah sodíku  
Biohacking: Před konzumací namočit pro lepší vstřebávání živin

### **Vlašské ořechy (100 g)**

Tuky: 65 g  
Sacharidy: 14 g  
Bílkoviny: 15 g  
Glykemický index: 15  
Vhodné pro: Snacky, saláty, dezerty  
Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoká kalorická hodnota  
Biohacking: Omega-3 tuky podporují mozek, kombinovat s ovocem pro antioxidanty

### **Lískové ořechy (100 g)**

Tuky: 61 g  
Sacharidy: 17 g  
Bílkoviny: 14 g  
Glykemický index: 15  
Vhodné pro: Dezerty, snacking, ořechová másla  
Nevhodné pro: Pražené a solené verze – vysoký sodík  
Biohacking: Skvělý zdroj vitamínu E, vhodné kombinovat s tmavou čokoládou

### **Pistácie (100 g)**

Tuky: 45 g  
Sacharidy: 28 g  
Bílkoviny: 20 g  
Glykemický index: 15  
Vhodné pro: Snacky, dezerty, saláty  
Nevhodné pro: Slané pražené verze – vysoký obsah sodíku  
Biohacking: Snižují hladinu cholesterolu, vhodné kombinovat s ovocem

### **Para ořechy (100 g)**

Tuky: 66 g  
Sacharidy: 12 g  
Bílkoviny: 14 g  
Glykemický index: 15  
Vhodné pro: Snacky, saláty  
Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoký obsah selenu  
Biohacking: Jeden denně pokryje denní potřebu selenu, podporuje štítnou žlázu

### **Kešu a mandle mix (100 g)**

Tuky: 48 g  
Sacharidy: 25 g  
Bílkoviny: 19 g  
Glykemický index: 15–20  
Vhodné pro: Snacky, smoothie, ořechová másla

Nevhodné pro: Přesolené nebo pražené směsi

Biohacking: Kombinace různých tuků a bílkovin podporuje dlouhodobou energii

## 6. Obiliny a pseudoobiliny

### **Pšenice celozrnná (100 g suchá)**

Tuky: 2 g

Sacharidy: 70 g

Bílkoviny: 13 g

Glykemický index: 45

Vhodné pro: Chléb, pečivo, kaše

Nevhodné pro: Celiaky, citlivé osoby na lepek

Biohacking: Namáčet nebo kváskovat pro lepší stravitelnost a snížení antinutrientů

### **Oves (vločky, 100 g suché)**

Tuky: 7 g

Sacharidy: 66 g

Bílkoviny: 13 g

Glykemický index: 55

Vhodné pro: Kaše, smoothie, pečivo

Nevhodné pro: Instantní sladké verze s přidaným cukrem

Biohacking: Overnight oats s ořechy a semínky – stabilní energie a zlepšení mikrobioty

### **Ječmen (perlovaný, 100 g suchý)**

Tuky: 1 g

Sacharidy: 73 g

Bílkoviny: 12 g

Glykemický index: 28

Vhodné pro: Polévky, saláty, přílohy

Nevhodné pro: Nedostatečně namočený – těžší trávení

Biohacking: Namočit přes noc, podporuje střevní mikrobiom

### **Žito (100 g suché)**

Tuky: 1,5 g

Sacharidy: 68 g

Bílkoviny: 11 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Chléb, pečivo, kaše

Nevhodné pro: Celiaky a osoby citlivé na lepek

Biohacking: Kysané těsto snižuje obsah antinutrientů a zvyšuje vstřebávání minerálů

### **Kukuřice (100 g suchá)**

Tuky: 4 g

Sacharidy: 74 g

Bílkoviny: 9 g

Glykemický index: 52

Vhodné pro: Tortilly, kaše, popcorn

Nevhodné pro: Průmyslově zpracované produkty s vysokým obsahem cukru

Biohacking: Celá zrna pro vlákninu, podporuje stabilní hladinu cukru v krvi

### **Rýže bílá (100 g suchá)**

Tuky: 0,5 g

Sacharidy: 80 g

Bílkoviny: 7 g

Glykemický index: 70

Vhodné pro: Přílohy, sushi, saláty

Nevhodné pro: Nadměrné množství u diabetiků

Biohacking: Namáčet a krátce povařit – snížení glykemického indexu

### **Rýže hnědá (100 g suchá)**

Tuky: 2 g

Sacharidy: 77 g

Bílkoviny: 8 g

Glykemický index: 50

Vhodné pro: Přílohy, saláty, kaše

Nevhodné pro: Nedostatečně uvařená – těžší trávení

Biohacking: Kombinace s luštěninami – kompletní aminokyseliny

### **Amarant (100 g suchý)**

Tuky: 7 g

Sacharidy: 66 g

Bílkoviny: 14 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Kaše, pečivo, polévky

Nevhodné pro: Přesolené vaření

Biohacking: Bohatý na lysin – podporuje růst svalů a regeneraci

### **Quinoa (100 g suchá)**

Tuky: 6 g

Sacharidy: 64 g

Bílkoviny: 14 g

Glykemický index: 53

Vhodné pro: Saláty, kaše, přílohy

Nevhodné pro: Nedostatečně propláchnutá – hořkost

Biohacking: Gluten-free, vysoký obsah esenciálních aminokyselin – skvělá pro vegetariány

### **Tef (100 g suchý)**

Tuky: 2 g

Sacharidy: 73 g

Bílkoviny: 13 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Kaše, pečivo, polévky

Nevhodné pro: Nedostatečně vařený

Biohacking: Cenný zdroj vápníku a železa, vhodný pro vegetariány a vegany

### **Kamut (100 g suchý)**

Tuky: 2,5 g

Sacharidy: 70 g

Bílkoviny: 14 g

Glykemický index: 45

Vhodné pro: Chléb, kaše, pečivo

Nevhodné pro: Celiaky a osoby citlivé na lepek

Biohacking: Vyšší obsah bílkovin než klasická pšenice, vhodný pro svalový růst

### **Pohanka (100 g suchá)**

Tuky: 3 g

Sacharidy: 71 g

Bílkoviny: 13 g

Glykemický index: 50

Vhodné pro: Kaše, přílohy, palačinky

Nevhodné pro: Nedostatečně vařená – těžší stravitelnost

Biohacking: Gluten-free, obsah rutinu podporuje cévní zdraví

### **Kukuřičná mouka (100 g)**

Tuky: 1,5 g

Sacharidy: 76 g

Bílkoviny: 7 g

Glykemický index: 70

Vhodné pro: Tortilly, pečivo, polenta

Nevhodné pro: Průmyslově zpracované instantní verze

Biohacking: Celé zrna pro lepší vlákninu a nižší glykemický index

### **Ovesná mouka (100 g)**

Tuky: 7 g

Sacharidy: 66 g

Bílkoviny: 13 g

Glykemický index: 55

Vhodné pro: Smoothie, pečivo, kaše

Nevhodné pro: Přeslazené produkty

Biohacking: Beta-glukany podporují zdraví střev a stabilní hladinu cukru

## **7. Zelenina:**

**Brokolice (100 g)**

Tuky: 0,4 g

Sacharidy: 7 g

Bílkoviny: 2,8 g

Glykemický index: 10

Vhodné pro: Dušení, vaření, syrové saláty

Nevhodné pro: Přesmažená – ztráta vitamínů

Biohacking: Syrová nebo lehce napařená – vysoký obsah sulforafanu, podporuje detoxikaci

**Špenát (100 g)**

Tuky: 0,4 g

Sacharidy: 3,6 g

Bílkoviny: 2,9 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Saláty, smoothie, dušení

Nevhodné pro: Nadměrné vaření – ztráta vitamínu C a listové struktury

Biohacking: Kombinovat s tuky (olivový olej) pro lepší vstřebávání vitamínu K

**Mrkev (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 10 g

Bílkoviny: 0,9 g

Glykemický index: 35

Vhodné pro: Syrová, vařená, pečená

Nevhodné pro: Přeslazené šťávy

Biohacking: Lehkým tepelným zpracováním se zvyšuje dostupnost beta-karotenu

**Paprika (100 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 6 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: 10

Vhodné pro: Saláty, grilování, dušení

Nevhodné pro: Přesmažená

Biohacking: Konzumovat syrovou pro maximální vitamín C, kombinovat s tuky pro vstřebávání karotenoidů

**Rajče (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 3,9 g

Bílkoviny: 0,9 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Saláty, omáčky, pečení

Nevhodné pro: Přesmažené – ztráta vitamínu C

Biohacking: Vařením se zvyšuje dostupnost lykopenu, antioxidant podporující srdce

**Okurka (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 3,6 g

Bílkoviny: 0,7 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Saláty, smoothie

Nevhodné pro: Příliš dlouhé skladování – ztráta vitamínů

Biohacking: Hydratace a lehce nasolená zlepšuje minerální bilanci

**Cuketa (100 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 3,1 g

Bílkoviny: 1,2 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Dušení, pečení, grilování

Nevhodné pro: Přesmažená – vyšší GI

Biohacking: Kombinovat s olivovým olejem pro lepší vstřebávání karotenoidů

**Květák (100 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 5 g

Bílkoviny: 2 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Syrový, dušený, pečený

Nevhodné pro: Přesmažený – ztráta antioxidantů

Biohacking: Syrový – vysoký obsah glukosinolátů pro detoxikaci

**Řepa červená (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 10 g

Bílkoviny: 1,6 g

Glykemický index: 64

Vhodné pro: Vařená, pečená, šťávy

Nevhodné pro: Nadměrně sladké šťávy

Biohacking: Podporuje krevní tlak a vytrvalost díky dusičnanům

**Ředkvičky (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 4 g

Bílkoviny: 0,7 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Saláty, raw snack

Nevhodné pro: Přehřátí – ztráta chuti a vitamínů

Biohacking: Syrové – podporují trávení a detoxikaci

**Cibule (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 9 g

Bílkoviny: 1,1 g

Glykemický index: 10

Vhodné pro: Vaření, saláty, karamelizace

Nevhodné pro: Nadměrně smažená – vysoký GI

Biohacking: Syrová podporuje střevní mikrobiom, obsahuje quercetin

**Česnek (100 g)**

Tuky: 0,5 g

Sacharidy: 33 g

Bílkoviny: 6,4 g

Glykemický index: 30

Vhodné pro: Kořenění, syrový, vařený

Nevhodné pro: Nadměrné smažení – ztráta alicinu

Biohacking: Syrový podporuje imunitu a cévní zdraví

**Kedlubna (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 6 g

Bílkoviny: 2 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Saláty, dušení, pečení

Nevhodné pro: Přesmažená

Biohacking: Syrová pro vysoký obsah vitamínu C a vlákniny

**Celer (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 3 g

Bílkoviny: 0,7 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Polévky, smoothie, saláty

Nevhodné pro: Přesvařený – ztráta vitamínů

Biohacking: Snižuje záněty a podporuje hydrataci

**Mangold (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 3,7 g

Bílkoviny: 1,8 g

Glykemický index: 15

Vhodné pro: Dušení, smoothie, saláty

Nevhodné pro: Přesmažený

Biohacking: Bohatý na hořčík a vitamíny K a A, podporuje svalovou funkci

## 8. Ovoce:

### **Jablko (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 11 g

Bílkoviny: 0,3 g

Glykemický index: 36

Vhodné pro: Syrové, pečené, smoothies

Nevhodné pro: Přeslazené džusy

Biohacking: S kůží – více vlákniny a antioxidantů, podporuje trávení

### **Hruška (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 15 g

Bílkoviny: 0,4 g

Glykemický index: 38

Vhodné pro: Syrové, pečené, smoothie

Nevhodné pro: Nadměrně sladké džusy

Biohacking: Podporuje střevní mikrobiom díky rozpustné vláknině

### **Banán (100 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 23 g

Bílkoviny: 1,1 g

Glykemický index: 51

Vhodné pro: Syrový, smoothies, pečení

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace při nízkém pohybu – vyšší GI

Biohacking: Skvělý pro doplnění energie před cvičením, obsah draslíku

### **Jahody (100 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 7,7 g

Bílkoviny: 0,7 g

Glykemický index: 40

Vhodné pro: Syrové, smoothie, saláty

Nevhodné pro: Přeslazené džemy

Biohacking: Bohaté na antioxidanty a vitamín C, podporuje imunitu

### **Maliny (100 g)**

Tuky: 0,7 g

Sacharidy: 12 g

Bílkoviny: 1,2 g

Glykemický index: 32

Vhodné pro: Syrové, smoothie, pečení



Nevhodné pro: Nadměrné přislazení

Biohacking: Vysoký obsah vlákniny, podporuje trávení a stabilní glykémii

### **Borůvky (100 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 14 g

Bílkoviny: 0,7 g

Glykemický index: 53

Vhodné pro: Syrové, smoothie, pečení

Nevhodné pro: Přeslazené dezerty

Biohacking: Bohaté na antokyany – podporují mozek a kognitivní funkce

### **Ostružiny (100 g)**

Tuky: 0,5 g

Sacharidy: 10 g

Bílkoviny: 1,4 g

Glykemický index: 25

Vhodné pro: Syrové, smoothies, pečení

Nevhodné pro: Nadměrně sladké džemy

Biohacking: Vysoký obsah vlákniny a antioxidantů, podporuje detoxikaci

### **Třešně (100 g)**

Tuky: 0,2 g

Sacharidy: 16 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: 22

Vhodné pro: Syrové, pečení, smoothie

Nevhodné pro: Přeslazené džusy

Biohacking: Obsahují melatonin – podporují spánek

### **Pomeranč (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 12 g

Bílkoviny: 0,9 g

Glykemický index: 42

Vhodné pro: Syrové, šťávy, smoothie

Nevhodné pro: Nadměrně filtrované džusy – ztráta vlákniny

Biohacking: Vysoký obsah vitamínu C – podpora imunity a kolagenu

### **Grapefruit (100 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 8 g

Bílkoviny: 0,6 g

Glykemický index: 25

Vhodné pro: Syrový, smoothie, saláty

Nevhodné pro: Léky – interakce s některými statiny  
Biohacking: Podporuje spalování tuků, zlepšuje metabolismus glukózy

### **Ananas (100 g)**

Tuky: 0,1 g  
Sacharidy: 13 g  
Bílkoviny: 0,5 g  
Glykemický index: 66  
Vhodné pro: Syrový, smoothie, pečení  
Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoký GI  
Biohacking: Obsahuje bromelain – podporuje trávení bílkovin

### **Kiwi (100 g)**

Tuky: 0,5 g  
Sacharidy: 15 g  
Bílkoviny: 1,1 g  
Glykemický index: 52  
Vhodné pro: Syrové, smoothie, saláty  
Nevhodné pro: Nadměrné konzumace při nízké aktivitě  
Biohacking: Výborný zdroj vitamínu C, podporuje imunitu a trávení

### **Hroznové víno (100 g)**

Tuky: 0,2 g  
Sacharidy: 17 g  
Bílkoviny: 0,6 g  
Glykemický index: 46  
Vhodné pro: Syrové, smoothie  
Nevhodné pro: Nadměrně sladké džusy  
Biohacking: Obsahuje resveratrol – antioxidant podporující cévy a srdce

### **Meloun (100 g)**

Tuky: 0,2 g  
Sacharidy: 8 g  
Bílkoviny: 0,6 g  
Glykemický index: 72  
Vhodné pro: Syrový, smoothie  
Nevhodné pro: Nadměrné množství – vysoký GI  
Biohacking: Skvělý pro hydrataci a doplnění draslíku

### **Granátové jablko (100 g)**

Tuky: 1,2 g  
Sacharidy: 18 g  
Bílkoviny: 1,7 g  
Glykemický index: 35  
Vhodné pro: Syrové, šťávy, smoothie

Nevhodné pro: Nadměrně sladké džusy

Biohacking: Vysoký obsah polyfenolů – podporuje cévní zdraví a antioxidanty

---

## 9. Bylinky a koření:

### **Bazalka (10 g)**

Tuky: 0,6 g

Sacharidy: 1 g

Bílkoviny: 0,8 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Saláty, těstoviny, omáčky, pesto

Nevhodné pro: Nadměrné vaření – ztrácí aromatické látky

Biohacking: Podporuje trávení, má antibakteriální a protizánětlivé účinky

### **Petržel (10 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 0,5 g

Bílkoviny: 0,9 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Saláty, polévky, smoothie, ozdoba

Nevhodné pro: Přehřátí – část vitamínů se ztrácí

Biohacking: Bohatá na vitamín C a K – podporuje imunitu a kosti

### **Máta (10 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 0,9 g

Bílkoviny: 0,5 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Nápoje, čaje, dezerty, saláty

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – může dráždit žaludek

Biohacking: Uklidňuje trávení, snižuje nadýmání a stres

### **Rozmarýn (10 g)**

Tuky: 0,7 g

Sacharidy: 2 g

Bílkoviny: 0,8 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Maso, pečené brambory, polévky

Nevhodné pro: Nadměrné používání – hořkost

Biohacking: Antioxidant, podporuje paměť a cévní zdraví

**Tymián (10 g)**

Tuky: 0,5 g

Sacharidy: 1,7 g

Bílkoviny: 1,8 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Maso, omáčky, polévky, pečenou zeleninu

Nevhodné pro: Nadměrné vaření – ztrácí esenciální oleje

Biohacking: Antibakteriální a protizánětlivý, podporuje imunitu

**Oregano (10 g)**

Tuky: 0,9 g

Sacharidy: 1,7 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Pizza, těstoviny, maso

Nevhodné pro: Nadměrné přidávání – hořkost

Biohacking: Obsahuje antioxidanty, podporuje zdraví trávicího traktu

**Kopr (10 g)**

Tuky: 0,5 g

Sacharidy: 1,3 g

Bílkoviny: 1,1 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Polévky, ryby, saláty

Nevhodné pro: Nadměrné vaření – ztrácí aroma

Biohacking: Podporuje trávení, má močopudné účinky a antioxidanty

**Cibule sušená (10 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 8 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: 10

Vhodné pro: Omáčky, polévky, pečení

Nevhodné pro: Nadměrné smažení – karamelizace mění GI

Biohacking: Podporuje imunitu a obsahuje prebiotika pro střevní mikrobiom

**Česnek (10 g)**

Tuky: 0,1 g

Sacharidy: 33 g

Bílkoviny: 6 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Maso, omáčky, dresinky

Nevhodné pro: Nadměrná tepelná úprava – ztrácí alicin

Biohacking: Antibakteriální, protizánětlivý, podporuje srdce a cévy

**Paprika mletá (10 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 6 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Maso, omáčky, polévky, zeleninu

Nevhodné pro: Nadměrné přidávání – může dráždit žaludek

Biohacking: Obsahuje kapsaicin – podporuje metabolismus a spalování tuků

**Kurkuma (10 g)**

Tuky: 0,3 g

Sacharidy: 6 g

Bílkoviny: 1 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Kari, omáčky, smoothie, čaje

Nevhodné pro: Nadměrné množství – zbarvuje jídlo

Biohacking: Silný protizánětlivý antioxidant, podporuje játra a klouby

**Zázvor (10 g)**

Tuky: 0,8 g

Sacharidy: 18 g

Bílkoviny: 1,8 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Čaje, omáčky, pečení

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – může dráždit žaludek

Biohacking: Podporuje trávení, krevní oběh a imunitu

**Chilli (10 g)**

Tuky: 0,4 g

Sacharidy: 9 g

Bílkoviny: 1,3 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Omáčky, maso, polévky

Nevhodné pro: Nadměrné množství – dráždí žaludek

Biohacking: Obsahuje kapsaicin – podporuje spalování tuků a metabolismus

**Muškatový oříšek (10 g)**

Tuky: 36 g

Sacharidy: 45 g

Bílkoviny: 6 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Pečení, omáčky, kořenění dezertů

Nevhodné pro: Nadměrné množství – psychoaktivní účinky

Biohacking: Podporuje trávení a cirkulaci v malém množství

**Kmín (10 g)**

Tuky: 22 g

Sacharidy: 44 g

Bílkoviny: 18 g

Glykemický index: nízký

Vhodné pro: Polévky, maso, pečení chleba

Nevhodné pro: Nadměrné přidávání – hořkost

Biohacking: Podporuje trávení a střevní mikrobiom

**10. Oleje a tuky:****Olivový olej extra panenský (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, těstoviny, pečení (nižší teplota)

Nevhodné pro: Vysoké teploty smažení – ztrácí antioxidanty

Biohacking: Bohatý na mononenasycené tuky a polyfenoly – podporuje srdce a cévy

**Kokosový olej (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pečení, smažení, exotická jídla

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoký obsah nasycených tuků

Biohacking: Obsahuje MCT tuky – rychlý zdroj energie pro mozek

**Máslo (10 g)**

Tuky: 8 g

Sacharidy: 0,1 g

Bílkoviny: 0,1 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pečení, vaření, příloha

Nevhodné pro: Nadměrné zahřívání – spálení a tvorba škodlivin

Biohacking: Zdroj vitamínů A, D, E, K2 – podporuje kosti a imunitu

**Máslo ghí (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Smažení, pečení, vysokoteplotní vaření

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoký obsah nasycených tuků

Biohacking: Odstraněny mléčné bílkoviny – vhodné pro citlivé žaludky, obsahuje vitamíny A, D, K

### **Řepkový olej (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, pečení, smažení při nižší teplotě

Nevhodné pro: Vysoké zahřívání – oxidace tuků

Biohacking: Zdroj omega-3 a omega-6 mastných kyselin – podporuje srdce a cévy

### **Lněný olej (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, smoothie, studená jídla

Nevhodné pro: Tepelná úprava – ztrácí omega-3

Biohacking: Vysoký obsah ALA omega-3 – podporuje mozek, srdce, protizánětlivé účinky

### **Avokádový olej (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Smažení, pečení, saláty

Nevhodné pro: Nadměrné přehřátí – může degradovat tuky

Biohacking: Bohatý na mononenasycené tuky a antioxidanty – podporuje kůži a cévy

### **Sezamový olej (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Asijská jídla, smažení, marinády

Nevhodné pro: Nadměrné přehřátí – hořkost

Biohacking: Obsahuje lignany – podporuje antioxidanty a hormonální rovnováhu

### **Dýňový olej (10 g)**

Tuky: 10 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Saláty, studená jídla, pečení

Nevhodné pro: Tepelná úprava – ztráta živin

Biohacking: Bohatý na zinek a antioxidanty – podporuje prostatu a imunitu

### **Máslový olej (margarín) (10 g)**

Tuky: 8–10 g

Sacharidy: 0–1 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Pečení, vaření

Nevhodné pro: Průmyslové margaríny s trans-tuky

Biohacking: Upřednostnit kvalitní verze – trans-tuky škodí srdci

## **11. Nápoje a tekutiny:**

### **Voda (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Hydrataci kdykoli, studená i teplá

Nevhodné pro: –

Biohacking: Podporuje trávení, detoxikaci, koncentraci a metabolismus

### **Minerální voda (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Hydrataci, doplnění minerálů (Ca, Mg, Na)

Nevhodné pro: Vysoce mineralizovaná u osob s ledvinovými problémy

Biohacking: Minerály podporují svaly, nervy a kosti

### **Zelený čaj (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Detox, soustředění, antioxidační účinky

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace u citlivých na kofein

Biohacking: Obsahuje katechiny – podporují metabolismus a mozkové funkce



### **Černý čaj (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Ranní povzbuzení, sociální pití

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – kofein, může dráždit žaludek

Biohacking: Podporuje soustředění a kognitivní výkon

### **Bylinný čaj (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Relaxaci, detox, trávení

Nevhodné pro: Alergie na byliny

Biohacking: Specifické byliny podporují spánek, trávení, imunitu

### **Káva čerstvě pražená (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Ranní povzbuzení, zvýšení bdělosti

Nevhodné pro: Citlivé osoby – nervozita, nespavost

Biohacking: Polyfenoly a kofein podporují metabolismus a mozkovou aktivitu

### **Káva instantní (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0–1 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Rychlá příprava

Nevhodné pro: Vyšší obsah akrylamidů, méně antioxidantů než čerstvá káva

Biohacking: Mírně stimuluje metabolismus, ale méně účinná než čerstvá

### **Kakao (250 ml, neslazené)**

Tuky: 1–2 g

Sacharidy: 2–3 g

Bílkoviny: 2 g

Glykemický index: 15–20

Vhodné pro: Teplé nápoje, zdravé dezerty

Nevhodné pro: Přislažované varianty – vysoký GI

Biohacking: Obsahuje flavonoidy – podporuje cévy a náladu

**Smoothie zeleninové (250 ml)**

Tuky: 0–2 g

Sacharidy: 5–10 g

Bílkoviny: 1–3 g

Glykemický index: 15–25

Vhodné pro: Snídaně, detox, doplnění vitamínů

Nevhodné pro: Nadměrné množství ovoce – zvyšuje cukr

Biohacking: Kombinace vlákniny a antioxidantů podporuje metabolismus a trávení

**Smoothie ovocné (250 ml)**

Tuky: 0–2 g

Sacharidy: 15–25 g

Bílkoviny: 1–3 g

Glykemický index: 35–50

Vhodné pro: Rychlá energie, doplnění vitamínů

Nevhodné pro: Diabetiky – vysoký obsah cukru

Biohacking: Přidej zeleninu nebo protein pro stabilní energii

**Kokosová voda (250 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 3–5 g

Bílkoviny: 0–1 g

Glykemický index: 20–25

Vhodné pro: Hydrataci, sportovní náhradu elektrolytů

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – obsah cukrů

Biohacking: Přirozený zdroj draslíku a minerálů

**Alkohol – víno (150 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 3–5 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0–10

Vhodné pro: Společenské příležitosti, umírněná konzumace

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – zátěž jater

Biohacking: Polyfenoly podporují srdce, ale jen v malém množství

**Alkohol – pivo (330 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 10–15 g

Bílkoviny: 1–2 g

Glykemický index: 50–60

Vhodné pro: Společenské akce

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – vysoký GI, kalorie

Biohacking: Omezená konzumace – antioxidační účinky sladu

### **Alkohol – destiláty (40 ml)**

Tuky: 0 g

Sacharidy: 0 g

Bílkoviny: 0 g

Glykemický index: 0

Vhodné pro: Umírněné pití, koktejly

Nevhodné pro: Nadměrná konzumace – zátěž jater

Biohacking: Malé množství bez cukru, ale ne podporuje zdraví

## **12. Sladkosti a snacky**

### **Čokoláda hořká**

- Tuky: 30–35 g / 100 g
- Sacharidy: 40–50 g
- Bílkoviny: 5–8 g
- Glykemický index: 20–25
- Vhodné pro: Antioxidanty, mírné potěšení
- Nevhodné pro: Nadměrný příjem cukru a kalorií
- Biohacking: Flavanoly podporují cévy a mozek

### **Čokoláda mléčná**

- Tuky: 30 g
- Sacharidy: 50–60 g
- Bílkoviny: 5 g
- Glykemický index: 40–50
- Vhodné pro: Energetický snack

- Nevhodné pro: Nadměrný cukr
- Biohacking: Rychlá energie, menší obsah antioxidantů než hořká

### **Čokoláda bílá**

- Tuky: 30 g
- Sacharidy: 55–60 g
- Bílkoviny: 2–3 g
- Glykemický index: 40–50
- Vhodné pro: Dezert, sladká chuť
- Nevhodné pro: Nadměrný cukr, prakticky žádné antioxidanty

### **Bonbóny**

- Tuky: 0–5 g
- Sacharidy: 70–90 g
- Bílkoviny: 0–1 g
- Glykemický index: 60–80
- Vhodné pro: Rychlý zdroj cukru
- Nevhodné pro: Častá konzumace (cukrová zátěž)
- Biohacking: Spíše pro krátkodobou energii

### **Žvýkačky**

- Tuky: 0 g
- Sacharidy: 0–5 g (dle cukru)
- Bílkoviny: 0 g

- Glykemický index: 0–30
- Vhodné pro: Osvěžení dechu, redukce chutí
- Nevhodné pro: Nadměrný sorbitol (laxativní efekt)

### **Sušenky**

- Tuky: 10–20 g / 100 g
- Sacharidy: 60–70 g
- Bílkoviny: 5–7 g
- Glykemický index: 50–70
- Vhodné pro: Snack k čaji/kávě
- Nevhodné pro: Nadměrný cukr a kalorie
- Biohacking: Spíše pohodlný snack

### **Tyčinky müsli**

- Tuky: 5–15 g
- Sacharidy: 40–60 g
- Bílkoviny: 5–10 g
- Glykemický index: 35–55
- Vhodné pro: Rychlá energie, snídane na cestách
- Nevhodné pro: Přidaný cukr
- Biohacking: Zdroj vlákniny a bílkovin

### **Chipsy bramborové**

- Tuky: 30–35 g

- Sacharidy: 50 g
- Bílkoviny: 5–6 g
- Glykemický index: 60–70
- Vhodné pro: Občasný snack
- Nevhodné pro: Nadměrná sůl a kalorie
- Biohacking: Spíše pro potěšení než výkon

### **Chipsy kukuřičné**

- Tuky: 25–30 g
- Sacharidy: 50–55 g
- Bílkoviny: 5–6 g
- Glykemický index: 55–65
- Vhodné pro: Snack, nachos
- Nevhodné pro: Nadměrná sůl, smažené produkty

### **Oříškové směsi slané**

- Tuky: 50–60 g
- Sacharidy: 10–20 g
- Bílkoviny: 15–20 g
- Glykemický index: 15–25
- Vhodné pro: Proteinový snack, zdravé tuky
- Nevhodné pro: Přesolení
- Biohacking: Zdroj omega-3, bílkovin a minerálů

## **Popcorn**

- **Tuky:** 5–10 g (při máslové úpravě)
- **Sacharidy:** 60–70 g
- **Bílkoviny:** 5–7 g
- **Glykemický index:** 55–65
- **Vhodné pro:** Snack při filmu
- **Nevhodné pro:** Nadměrný tuk a sůl při úpravě

## **13. Koření a dochucovadla**

### **Sůl**

- **Tuky:** 0 g
- **Sacharidy:** 0 g
- **Bílkoviny:** 0 g
- **Glykemický index:** 0
- **Vhodné pro:** Dochucení jídel, elektrolyty
- **Nevhodné pro:** Nadměrný příjem soli (vysoký tlak, zadržování vody)
- **Biohacking:** Používat mořskou nebo himálajskou sůl pro minerály

### **Pepř černý mletý**

- **Tuky:** 0 g
- **Sacharidy:** 0–5 g
- **Bílkoviny:** 0–1 g

- **Glykemický index: 0**
- **Vhodné pro: Dochucení, zlepšení trávení**
- **Nevhodné pro: Příliš pikantní jídla pro citlivý žaludek**
- **Biohacking: Piperin zlepšuje vstřebávání kurkumy**

#### **Paprika sladká**

- **Tuky: 0–1 g**
- **Sacharidy: 10–20 g**
- **Bílkoviny: 1–2 g**
- **Glykemický index: 10–15**
- **Vhodné pro: Dochucení, antioxidanty**
- **Nevhodné pro: Malá rizika, vhodná prakticky pro všechny**
- **Biohacking: Podpora trávení a imunity**

#### **Paprika pálivá**

- **Tuky: 0–1 g**
- **Sacharidy: 10–20 g**
- **Bílkoviny: 1–2 g**
- **Glykemický index: 10–15**
- **Vhodné pro: Zrychlení metabolismu, dochucení**
- **Nevhodné pro: Citlivý žaludek**
- **Biohacking: Capsaicin podporuje spalování a kardiovaskulární zdraví**

#### **Kmín**



- Tuky: 1–5 g
- Sacharidy: 20–30 g
- Bílkoviny: 5–6 g
- Glykemický index: 35–40
- Vhodné pro: Podpora trávení
- Nevhodné pro: Nadměrné množství může být dráždivé
- Biohacking: Podpora střevní mikroflóry

#### Oregano

- Tuky: 1 g
- Sacharidy: 10–20 g
- Bílkoviny: 3 g
- Glykemický index: 10
- Vhodné pro: Antioxidanty, dochucení
- Nevhodné pro: Malá rizika
- Biohacking: Podpora imunitního systému

#### Bazalka sušená

- Tuky: 0–1 g
- Sacharidy: 10–15 g
- Bílkoviny: 2–3 g
- Glykemický index: 5–10
- Vhodné pro: Antioxidanty, dochucení jídel

- Nevhodné pro: Malá rizika
- Biohacking: Uklidňuje trávení a nervový systém

#### **Rozmarýn**

- Tuky: 0–1 g
- Sacharidy: 10–15 g
- Bílkoviny: 2–3 g
- Glykemický index: 5–10
- Vhodné pro: Antioxidanty, aroma
- Nevhodné pro: Malá rizika
- Biohacking: Podpora paměti a cirkulace

#### **Tymián**

- Tuky: 0–1 g
- Sacharidy: 10–15 g
- Bílkoviny: 2–3 g
- Glykemický index: 5–10
- Vhodné pro: Antioxidanty, trávení
- Nevhodné pro: Malá rizika
- Biohacking: Antibakteriální účinky

#### **Kari**

- Tuky: 1–5 g
- Sacharidy: 15–25 g

- **Bílkoviny: 2–4 g**
- **Glykemický index: 20**
- **Vhodné pro: Dochucení, antioxidanty**
- **Nevhodné pro: Citlivý žaludek při větším množství**
- **Biohacking: Kombinace koření podporuje metabolismus**

#### **Kurkuma**

- **Tuky: 0–1 g**
- **Sacharidy: 10–15 g**
- **Bílkoviny: 2–3 g**
- **Glykemický index: 5**
- **Vhodné pro: Protizánětlivé účinky**
- **Nevhodné pro: Malá rizika**
- **Biohacking: Kurkumin s pepřem zvyšuje vstřebávání**

#### **Sójová omáčka**

- **Tuky: 0–1 g**
- **Sacharidy: 3–5 g**
- **Bílkoviny: 8–10 g**
- **Glykemický index: 10**
- **Vhodné pro: Dochucení, proteiny**
- **Nevhodné pro: Nadměrná sůl**
- **Biohacking: Fermentovaná verze pro lepší střevní mikroflóru**

## Hořčice

- Tuky: 5 g
- Sacharidy: 5 g
- Bílkoviny: 2 g
- Glykemický index: 15–20
- Vhodné pro: Dochucení jídel
- Nevhodné pro: Přidaný cukr v některých verzích
- Biohacking: Stimuluje trávení

## Kečup

- Tuky: 0–1 g
- Sacharidy: 20–30 g
- Bílkoviny: 1 g
- Glykemický index: 55–65
- Vhodné pro: Dochucení jídel
- Nevhodné pro: Přidaný cukr
- Biohacking: Lepší s domácí verzí bez cukru

## Majonéza

- Tuky: 70 g
- Sacharidy: 2–5 g
- Bílkoviny: 1 g
- Glykemický index: 0–5

- **Vhodné pro:** Zdravé tuky (pokud domácí)
- **Nevhodné pro:** Komerční verze často s cukrem a zpracovaným olejem
- **Biohacking:** Zdravé oleje zlepšují vstřebávání vitamínů A, D, E, K

## **14. Mražené produkty**

### **Zeleninové směsi mražené**

- **Tuky:** 0–2 g
- **Sacharidy:** 5–15 g
- **Bílkoviny:** 1–5 g
- **Glykemický index:** 15–30
- **Vhodné pro:** Rychlé vaření, vitaminy a minerály
- **Nevhodné pro:** Nadměrná sůl v ochucených směsích
- **Biohacking:** Zachování živin rychlým blanšírováním před zmražením

### **Ovocné směsi mražené**

- **Tuky:** 0–1 g
- **Sacharidy:** 10–25 g
- **Bílkoviny:** 0–2 g
- **Glykemický index:** 35–50
- **Vhodné pro:** Smoothie, dezerty
- **Nevhodné pro:** Přidaný cukr v některých verzích
- **Biohacking:** Skvělé pro smoothie bowl s ořechy a semínky

### **Pizza mražená**

- **Tuky: 8–20 g**
- **Sacharidy: 30–50 g**
- **Bílkoviny: 10–20 g**
- **Glykemický index: 50–70**
- **Vhodné pro: Rychlý oběd**
- **Nevhodné pro: Nadměrný sůl, tuk a zpracované suroviny**
- **Biohacking: Upéct s extra zeleninou a celozrnným těstem pro vyšší nutriční hodnotu**

#### **Hotová jídla mražená**

- **Tuky: 5–25 g**
- **Sacharidy: 20–50 g**
- **Bílkoviny: 10–30 g**
- **Glykemický index: 40–65**
- **Vhodné pro: Pohodlné jídlo**
- **Nevhodné pro: Přidané konzervanty a sůl**
- **Biohacking: Volit verze s vyšším obsahem bílkovin a zeleniny**

#### **Ryby mražené**

- **Tuky: 1–15 g (záleží na druhu)**
- **Sacharidy: 0 g**
- **Bílkoviny: 15–25 g**
- **Glykemický index: 0**
- **Vhodné pro: Omega-3, proteiny**

- Nevhodné pro: Nutno sledovat kvalitu a čerstvost
- Biohacking: Skvělá volba pro zdravé tuky a regeneraci svalů

#### **Mořské plody mražené**

- Tuky: 0–5 g
- Sacharidy: 0–5 g
- Bílkoviny: 15–25 g
- Glykemický index: 0
- Vhodné pro: Nízkokalorická bílkovina
- Nevhodné pro: Přidaná sůl či omáčky
- Biohacking: Podpora imunitního systému a regenerace

#### **Hranolky**

- Tuky: 10–20 g
- Sacharidy: 30–40 g
- Bílkoviny: 2–5 g
- Glykemický index: 70–85
- Vhodné pro: Příležitostně jako rychlý snack
- Nevhodné pro: Častá konzumace – vysoký GI a tuky
- Biohacking: Volit pečené nebo domácí hranolky s olivovým olejem

### **15. Pečivo speciální**

#### **Bagely**

- **Tuky: 2–5 g**
- **Sacharidy: 50–60 g**
- **Bílkoviny: 8–12 g**
- **Glykemický index: 55–65**
- **Vhodné pro: Sendviče, svačiny**
- **Nevhodné pro: Nadměrná konzumace s cukrovými polevami**
- **Biohacking: Volit celozrnné nebo semínkové varianty pro vyšší vlákninu**

#### **Pita**

- **Tuky: 1–3 g**
- **Sacharidy: 40–50 g**
- **Bílkoviny: 6–10 g**
- **Glykemický index: 55–60**
- **Vhodné pro: Sendviče, plněné pokrmy**
- **Nevhodné pro: Bílé pšeničné verze při vysoké frekvenci**
- **Biohacking: Naplnit zeleninou a bílkovinou pro vyvážené jídlo**

#### **Focaccia**

- **Tuky: 8–15 g**
- **Sacharidy: 40–50 g**
- **Bílkoviny: 6–10 g**
- **Glykemický index: 55–65**
- **Vhodné pro: Snack nebo příloha**



- Nevhodné pro: Častá konzumace kvůli oleji a soli
- Biohacking: Přidat bylinky a olivový olej pro antioxidanty

### **Ciabatta**

- Tuky: 2–4 g
- Sacharidy: 45–55 g
- Bílkoviny: 6–10 g
- Glykemický index: 55–65
- Vhodné pro: Sendviče, bruschetty
- Nevhodné pro: Nadměrná konzumace s máslem
- Biohacking: Používat celozrnnou variantu pro stabilnější cukr v krvi

### **Donuty**

- Tuky: 15–25 g
- Sacharidy: 40–60 g
- Bílkoviny: 3–5 g
- Glykemický index: 70–85
- Vhodné pro: Příležitostně sladká pochoutka
- Nevhodné pro: Častá konzumace – vysoký GI, tuky a cukr
- Biohacking: Alternativně domácí varianty s nižším GI a pečené

### **Muffiny**

- Tuky: 8–15 g
- Sacharidy: 30–50 g

- **Bílkoviny: 4–8 g**
- **Glykemický index: 60–70**
- **Vhodné pro: Snídaně nebo snack**
- **Nevhodné pro: Přidaný cukr a častá konzumace**
- **Biohacking: Přidat ovoce, ořechy a celozrnnou mouku pro vyšší nutriční hodnotu**

## **16. Alternativy masa / veganské produkty**

### **Tofu**

- **Tuky: 4–8 g**
- **Sacharidy: 1–2 g**
- **Bílkoviny: 8–12 g**
- **Glykemický index: 15–20**
- **Vhodné pro: Stir-fry, pečení, smoothie bowls**
- **Nevhodné pro: Nedostatečně tepelně upravené verze u citlivých osob**
- **Biohacking: Marinovat a opéct pro lepší stravitelnost a chuť**

### **Tempeh**

- **Tuky: 7–10 g**
- **Sacharidy: 9–12 g**
- **Bílkoviny: 18–20 g**
- **Glykemický index: 15–25**
- **Vhodné pro: Stir-fry, saláty, sendviče**
- **Nevhodné pro: Příliš tučné úpravy (smažení v oleji)**

- **Biohacking: Fermentované výrobky podporují zdravou mikroflóru**

#### **Seitan**

- **Tuky: 1–3 g**
- **Sacharidy: 5–10 g**
- **Bílkoviny: 20–25 g**
- **Glykemický index: 35–45**
- **Vhodné pro: Grilování, pečení, vegan burgery**
- **Nevhodné pro: Lidé s celiakií (obsahuje pšenici)**
- **Biohacking: Kombinovat s luštěninami pro kompletní aminokyseliny**

#### **Rostlinné mléko (sója, oves, mandlové, kokosové)**

- **Tuky: 1–5 g (záleží na druhu)**
- **Sacharidy: 2–10 g**
- **Bílkoviny: 0–7 g**
- **Glykemický index: 30–50**
- **Vhodné pro: Smoothie, kávu, pečení**
- **Nevhodné pro: Slazené varianty při časté konzumaci**
- **Biohacking: Volit neslazené a obohacené o vitamíny a minerály**

#### **Rostlinné jogurty**

- **Tuky: 2–8 g**
- **Sacharidy: 3–10 g**
- **Bílkoviny: 1–6 g**

- **Glykemický index: 30–50**
- **Vhodné pro: Snídaně, smoothie bowls**
- **Nevhodné pro: Slazené verze s vysokým obsahem cukru**
- **Biohacking: Přidat semínka nebo ořechy pro zvýšení nutriční hodnoty**

#### **Rostlinné sýry**

- **Tuky: 5–20 g**
- **Sacharidy: 0–5 g**
- **Bílkoviny: 2–10 g**
- **Glykemický index: 15–25**
- **Vhodné pro: Tavení, sendviče, saláty**
- **Nevhodné pro: Příliš tučné varianty při každodenní konzumaci**
- **Biohacking: Kombinovat s celozrnným pečivem a zeleninou**

#### **Rostlinné „masové“ výrobky**

- **Tuky: 5–15 g**
- **Sacharidy: 5–10 g**
- **Bílkoviny: 12–20 g**
- **Glykemický index: 30–40**
- **Vhodné pro: Burgery, stir-fry, grilování**
- **Nevhodné pro: Velmi průmyslové produkty s konzervanty**
- **Biohacking: Volit varianty s co nejmenším množstvím aditiv a s vyšším obsahem bílkovin**

