

# NOC PATŘÍ SLUNCI

ULF TREGED

„TOHLE SI PROSTĚ MUSÍTE PŘEČÍST“

NOVINKA

PROŽENY.cz

MAGAZÍN NÁKUPY HOROSKOPY SOUTĚŽE RECEPTY PORADNY VAŠE FOTKY



FOTO: JAKUB JURČÍK

Dietní jídlo může být chutné. Máme důkaz!

Ono se říká „Jezte pětkrát denně, abyste ubírali na váze!“ Ale co? I na to narážela naše členka Kristina, která se čas od času rozhodne bezúspěšně shazovat přebytečná kila. Rozhodli jsme se, že jí podáme pomocnou ruku. Seznámili jsme ji s nutriční terapeutkou Renatou Křivohlavou z pražského Elixir studia, která pro ni připravila dietní typy i jídelníček na den.

„Pokud se stává, že zapomínáte pravidelně jíst, či naopak jíte častěji, než by se mělo, je dobré nastavit si na telefon upomínku alespoň na prvních pár dnů. Pak už se proces zautomatizuje a půjde to samo.“ přidává rady do začátku Renata Křivohlavá. Jste zvědaví na recepty? Tady jsou! Množství je uvedeno vždy na jednu porci!

### Snídaně: Ovesné vločky s ovocem

**Potřebujete:** 3 vrchovaté lžičky ovesných vloček, 1 lžička chia semínka, lžičku mandlí, lžičku strouhaného kokosu, 1 banán, lžičku medu, 70–100 ml vody.



FOTO: JAKUB JURČÍK

S medem opatrně, stačí ho opravdu jen lžička

**Postup:** Banán nakrájejte, smíchejte s ostatními přísadami, zalijte vodou a můžete jíst. Chia semínka jsou skvělou potravinou bohatou na vlákninu, bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny a celou spoustu minerálních látek a vitamínů. Při zalití vodou navíc nabudou až 12x svůj objem, i proto se v poslední době k hubnutí tolik doporučují – znamenají velký objem – málo energie.

**Nutriční hodnoty:** energie 1445 kJ, bílkoviny 6,50 g, sacharidy 55,9 g, tuky 11,1 g

### Svačina: Cottage sýr s okurkou

**Potřebujete:** 1 kelímek cottage sýru, třetinu čerstvé okurky.



FOTO: JAKUB JURČÍK

Mléčné výrobky je vhodné doplnit vlákninou, tedy zeleninou

**Postup:** Zde není co fešit – ošetřete kelímek, okurku omyjte, nakrájejte a můžete se podívat

**Nutriční hodnoty:** energie 704 kJ, bílkoviny 21,30 g, sacharidy 5,40 g, tuky 6,60 g

### Oběd: Krůtí prsa s quinoou a kapustičkami

**Potřebujete:** 100 g krůtích prsou, sůl, pepř, červenou mletou papriku. **Na kapustičky:** 150 g růžičkové kapusty, lžičku citronové šťávy, špetku soli a pepře, lžičku olivového oleje, lžičku parmezánu, 5 vlašských ořechů. **Na quinoou:** čtvrt hrnku quinoi, 125 ml zeleninového vývaru, 25 g žampionů, lžičku parmezánu, lžičku olivového oleje, půl šalotky, 1 stroužek česneku.



FOTO: JAKUB JURČÍK

Bílkoviny v podobě krůtího masa, kapustičky a záračná quinoa. Odošle?

**Postup:** Krůtí prsa ochutíme solí, pepřem a paprikou, na nepřehřáté pánvi je z obou stran po třech minutách nechte zatáhnout, a poté je přesuňte do trouby, kde je při 180 stupních Celsia nechte asi 12 minut dojít. Do trouby v malém pekáčku přidejte i kapustičky – ideálně na dvacet minut. Ty připravte tak, že syrové kulčky očistíte, omyjete, smíchejte s citronovou šťávou, solí, pepřem a olejem.

A teď už zbývá jen quinoa (více o této záračné potravine pro hubnutí [se dočtete zde](#)) V hrnci rozpalte olej a osmahněte na něm nahrubo nakrájenou šalotku a žampiony. Přidejte prolisovaný česnek, quinoou a základ zalijte vývarem. Když se všečen vyvaří, je quinoa hotová! K obědu pak podávejte společně maso, kapustičky posypané trochou sýra s nasekanými opraženými ořechy a quinoou.



FOTO: JAKUB JURČÍK

Čtenářka Kristina s nutriční terapeutkou Renatou Křivohlavou

**Nutriční hodnoty:** energie 2074 kJ, bílkoviny 30,30 g, sacharidy 47,50 g, tuky 15,90 g

### Odpolední svačina: 2 kusy ovoce

Zažene odpolední únavu enzymatickou stravou! Vyberte si dva kusy oblíbeného ovoce o velikosti dlaně (v našem případě pomeranč a jablko) a směle do toho!

**Nutriční hodnoty:** energie 580 kJ, bílkoviny 1,50 g, sacharidy 33,30 g, tuky 0,9g



FOTO: JAKUB JURČÍK

Denně si můžete dopřát dva kusy ovoce o velikosti dlaně

### Večeře: Čočková polévka s pečivem

**Potřebuje:** Lžičku řepkového oleje, 250 ml malé cibule, srozech česneku, 50 g loupané červené čočky, půlku ml zeleninového vývaru, sůl, pepř, čerstvou petrželku, krajíc celozrnného chleba, 5 cherry rajčátek.



FOTO: JAKUB JURČÍK

Polévku doplníte pečivem a zeleninou

**Postup:** Na oleji osmahněte nahrubo nakrájenou cibulku, poté přidejte čočku, základ zalijte vývarem a vařte ho 15–20 minut. Dochutěte prolisovaným česnekem, solí a pepřem, posypte petrželkou a můžete podávat. Přikusujte cherry rajčátka a chléb. Kdo má raději hustší polévku, může část čočkovky rozmixovat.

**Nutriční hodnoty:** energie 1734 kJ, bílkoviny 20,70 g, sacharidy 60,8 g, tuky 9,80 g

### Večerní snack: Mrkvové hranolky

Nemůžete se udržet a u televize jste zkrátka zvyklí něčo zakousnout? Nakrájejte 200 g mrkve na hranolky, a máte to!



FOTO: JAKUB JURČÍK

Místo chipsů zvolte čerstvou zeleninu

**Nutriční hodnoty:** energie 310 kJ, bílkoviny 1,40 g, sacharidy 17,40 g, tuky 0,40 g

Co pro vás byvá největší překážkou v hubnutí? Jaké dietní recepty jste si oblíbili a děláte je často? Přidávejte své zkušenosti do diskuse pod článkem!

Vizáž: Andrea Kratochvílová

Děkujeme CENTRAL PARKU PRAHA (Pitterova 2855/13, Praha 3) za poskytnutí prostoru k focení.

### CHCETE ZHUBNOUT? MÁME DIETNÍ JÍDELNÍČEK I S RECEPTY!

Hubnete, ale chybí vám inspirace na dietní jídla, která uvaříte? Stejný problém měla i členka Kristina. Nutriční terapeutka pro ni proto sestavila ukázkový jídelníček na den. Inspirujte se i vy!

MICHAL SNIŽEK 18. 02. 2013

### RAŠÍ RADY PRO KRISTINU

Nutriční terapeutka pro Kristinu připravila i další doporučení:

- Z jídelníčku je třeba vyřadit uzeniny a tučné druhy mas – vepřové a hovězí.

- Do jídelníčku zasaďte pořádnou dávku ovoce a zeleniny – ke každému jídlu – jablko / pomeranč / 5 cherry rajčátek / hrst salátu... z důvodu dostatku vitamínů, trávicích enzymů, minerálů a vlákniny.

- Neslažené mléčné výrobky, ideálně zakysané, je možné dochutit ovocem, medem či například javorovým sirupem.

Přihlásit se Seznam



329,- 279,-

Společně ušetřte ING Konto s výhodným úrokem a bez poplatků. Zabožte si ho zde!

Sedavé zaměstnání zracuje život o 10 let!

Oblíbené podprsenky Gala až -30%! Vyberte si na Astratex.cz

### dm S úctou k maminkám a láskou k dětem!

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

Věrnostní program dm babybonus přináší skvělé výhody budoucím maminkám a rodinám s dětmi do věku tří let.

### PITNÝ REŽIM A POHYB

„Ceikem by se pitný režim měl pohybovat kolem 2,5 litru tekutin/den + 0,75 litru na každou hodinu sportu,“ upozorňuje Renata Křivohlavá. Nezapomeňte svůj režim také doplnit o aerobní aktivity. „V první řadě je třeba zhodnotit svůj zdravotní stav, věk, a hlídát si tepovou frekvenci. Vhodná je například chůze, běh, kolo, orbitrek, veslování nebo třeba zumba.“ radí Jitka Košírná, osobní trenérka ze Solárium Fitness BBC. Každému vyhovuje něco jiného!

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE

329,- 279,-

ZJIŠTI VÍCE ZDE