**NOVÝ START 2021**

**Doporučené potraviny pro jaro**

**Zelenina: - kombinujte jak čerstvou, tak i vařenou**

* ledový salát (jakýkoliv jarní listový salát), ředkvičky a kedluben
* medvědí česnek, kopřivy a špenát
* mrkev, celer, petržel
* rané brambory = vařte nebo pečte umyté a jen ve slupce
* jarní cibulka
* rajče, červená řepa
* zelí

**Ovoce:**

* jahody, borůvky, maliny
* hroznové víno
* banán

**Mléčné výrobky:**

* cottage
* kefírové mléko
* bílý jogurt (3,5%)
* žervé
* polotučný tvaroh

**Maso:**

* ryby a mořské plody
* můžete využít skopové, jehněčí
* libové drůbeží maso (krůtí, kuřecí, králík)
* tofu, sojové maso
* vejce
* libová kvalitní šunka
* eidam 30%

**Přílohy a obiloviny:**

* naturální rýže (můžete vyzkoušet i proso, quinou,pohanku, krupky)
* celozrnné či luštěninové těstoviny
* žitný knackebrot (např. Wasa)
* ovesné (pohankové, jáhlové, špaldové) vločky

**Tuky:**

* olivový olej
* mleté lněné semínko
* vlašské ořechy

**Bylinky:**

* petrželka
* pažitka
* vše. co přírodního najdete na zahrádce

**VÝBĚRY JÍDEL PRO JARNÍ JÍDELNÍČEK**

množství upravte podle chuti a potřeby, používejte alternativy, experimentujte

**SNÍDANĚ** – nejdéle do 1 hodiny po probuzení

1. jogurt s celozrnnými vločkami (30g), ovoce, ořechy či semínka (10g), ovocný čaj
2. kaše z ovesných vloček (30g), mléka (200ml), ovoce, ořechy (10g), ovocný čaj
3. 2 knackebroty, cottage (1/2 balení), 2 plátky šunky, zelenina dle chuti, zelený čaj (na obměnu můžete použít žervé)
4. 2 vejce, 1 knackebrot, zelenina dle chuti, zelený čaj

* knackebroty používáme první týden, abychom do těla dostali více vlákniny

**SVAČINA**:

* rozestupy mezi jídly by měly být alespoň 3 hodiny, pokud máte hlad dříve, málo jste se nasnídal(a) nebo pijete málo vody.
* Pokud máte mezi jídly velké rozestupy, svačte!, dopřejte si

na sladko:

* jakýkoliv zakysaný mléčný výrobek (jogurt, zákys, kefír – bez příchuti) + hrst ovoce = jen v případě, že jste toto neměli ke snídani

na slano

* knackebrot, šunka či sýr, zelenina
* knackebrot, tvarohová pomazánka, zelenina
* cottage, knackebrot, zelenina
* proteinová tyčinka

**OBĚD**:

každý oběd bude z poloviny tvořit zelenina. Zkuste využít všechny druhy dostupné zeleniny, vymýšlejte a zkoušejte nové saláty a nové nízkotučné dresinky. Naučte se vařit a používat rýži natural a zkombinujte ji i s ostatními obilovinami.

Kombinujte teplou zeleninu s čerstvým zeleným salátem.

Na dochucování jídel používejte co nejvíce různých bylinek a koření.

½ talíře by měla tvořit zelenina – je čas salátů!!!

+ bílkovina (maso, tofu nebo vejce)

+ příloha

**VEČEŘE** – nejdéle 3 hodiny před spaním

1. polévky, vývary, luštěninové, brokolicové, špenátové – nezahušťujte moukou
2. z bílkovin nejčastěji používejte ryby + zelenina
3. studené obložené talíře – knackebrot, šunka, vejce, zelenina
4. zeleninové saláty + cottage či šunka, pokapat oliv. olejem

Co dělat po večeři?

* využijte hezkých jarních večerů a jděte ven

**PÁR RAD NAVÍC**

* spánek je jednou z nejdůležitějších činností z celého dne, proto choďte dříve spát
* nastavte si budíka, vstávejte vždy ve stejný čas, zbytečně ráno nevyspávejte, ať si nenarušíte spánkový režim
* pijte 2 litry vody či čaje denně, pijte odvar z bylinek, využijte jarní bylinky, jako jsou např. kopřivy, jitrocel, kontryhel, podběl – jsou to čistící bylinky
* cvičte, pokud to jen trochu půjde, denně si zacvičte na břicho, pár dřepů, využijte výzvy na chůzi, kolo, jak to jde, neseďte
* jezte vždy ve stejný čas, ať nemá tělo výkyvy, pocity hladu, vytvořte si doma zásoby, plánujte
* začněte se ráno otužovat, opláchněte se studenou vodou, zlepšíte prokrvování
* ZKUSTE 1 DEN V TÝDNU SI DÁT BEZ MASA (využijte ostatních zdrojů bílkovin)
* V SOBOTU NEBO NEDĚLI SI UDĚLEJTE DEN PRO SEBE, tzn. dejte si, na co máte chuť, grilujte, dopřejte si dortíka. sklenku vínka – ale POZOR, JEN 1 DEN
* vytvářejte prostor pro smích, radost, pohodu, humor, dobrou náladu – čím více se budete smát, tím lépe se vám bude dařit