Start do nového dne



Snídat, či nesnídat?

Snídaně je snad nejdiskutovanější z denních jídel. **Mnozí z nás nejsou schopni fungovat, dokud se pořádně nenasnídají.** Další početnou skupinu představují **ti, kteří jsou v neustálém spěchu, nestíhají, jsou v poklusu, a proto i snídani odbydou kvapem**. Loknou si kávy a kousnou do čehokoliv, co v lednici najdou. A pak je tady **významná skupina lidí, kteří ráno nejsou schopni pozřít vůbec nic**, dokonce by se jim po ranním jídle udělalo špatně.

Čajíček, či kávička?

Ráno se mnozí z nás potřebují nastartovat větším či menším šálkem kávy. Možná si přitom ani neuvědomují, že mají pravdu. Náš organismus opravdu po nočním spánku potřebuje nastartovat, potřebujeme uvést do chodu metabolismus. Řekli jste si někdy, že vám to po ránu nemyslí? Asi ranní snídaňový start neproběhl, jak by měl.

Ranní šálek kávy může být tím správným katalyzátorem naší aktivity. Stejnou službu prokáže také čaj, ideálně zelený, ale máte-li raději ovocný či černý, proč ne. Pokud se ovládnete a do ranního moku dáte o lžičku méně cukru, nebudou se na vás škaredit ani výživoví odborníci. Možná jen podotknou, že káva by se neměla pít na lačný žaludek, a když už, tak do ní kápněte trochu mléka. Protože ve spánku vypotíme až půl litru tekutin, musíme je hned poránu doplnit, abychom si nekoledovali o dehydrataci organismu, bolesti hlavy, nevolnost i slábnoucí imunitu. Postačí obyčejná voda, neměla by však být ledová, ale spíše pokojové

teploty. Vylepšit ji můžete ovocem, bylinkami nebo citronem, který také metabolismu pomáhá s ranním rozběhem. Kafaři a čajíčkáři by té vody měli vypít o sklenku více.

Cukry, tuky, bílkoviny

Abychom fungovali, měli bychom si ráno dopřát snídani obsahující všechny základní živiny – cukry, tuky i bílkoviny. **Komplexní cukry najdeme v žitném pečivu nebo ovesných vločkách. Kvalitní bílkoviny dodají vejce, jogurty, tvarohy, sýry nebo šunka. Tuky bychom měli čerpat z oříšků, semínek, ale také z tvarohu, skyru nebo vajec.** Snídaně by měla být bohatá také na vlákninu, abychom za půl hodiny neměli zase hlad.

Není to tak složité

Ráno nemusíte trávit u plotny vzácné ranní minuty. Kvalitní snídani vykouzlíte během chvilky, ať už milujete sladké snídaně, nebo preferujete ty slané.



Ovesnou kaši značky Nový den máte hotovou za pár minut a vybírat můžete variantu čokoládovou nebo jablko se skořicí. Do každé z nich můžete nakrájet banán či přisypat hrst oříšků.



Pokud chcete být kreativnější, **vyrobte si vlastní müsli**. **Postačí vám naše ovesné vločky doplněné jogurtem či tvarohem** Ranko a ozvláštněné dle vaší chutě a fantazie. Sezónní ovoce – ideálně z vlastní zahrádky, oříšky, rozinky.







Jako opravdu velice rychlá snídaně mohou sloužit naše pšeničné či rýžové chlebíčky. Ty rýžové máme nejnověji připravené i pro milovníky slaných snídaní. Nabízíme je s příchutí sýru nebo bazalky s rajčetem.







Slaná rychlá snídaně se může skládat také z kukuřičného, vícezrnného či žitného křehkého plátku Nový den, který doplníte kvalitním sýrem Ranko, výběrovou šunkou Dle Gusta a sezónní zeleninou či vlastními zeleninovými výpěstky. Máte-li 10 minut k dobru, uvařte si k tomu i jedno vejce natvrdo.







Pro děti máme pochopitelně i populární cereálie v čele s kukuřičnými lupínky, následované čokoládovými kuličkami či plněnými polštářky.

Když se chcete ráno rozmazlovat…

Tvarohová pomazánka, sázená vejce, celozrnné tousty. To už vyžaduje trochu více času, ale jsou mezi námi tací, kteří ráno nemohou dospat. Mít v rodině někoho takového, navíc ochotného nám ráno podstrojovat, to je vítaný bonus. Pak se můžete probouzet s vůní čerstvě uvařené kávy, právě upečených sýrových toustů nebo tvarohových lívanců. A když se na vás ještě k tomu hned ráno někdo usměje, co víc se dá udělat pro to, aby nový den byl dobrý den?