„Zdravé“ a „nezdravé“ suroviny



Zvyšte svůj výdej energie

Jděte na to přes zdravé jídlo a rozhodně neopomíjejte pravidelný pohyb. Ať už jenom krátkou procházkou, domácím cvičením nebo protažením. Každý den si vymezte alespoň hodinku, dbejte na vyváženou stravu a uvidíte, jak se vám do žil vlije plno energie. Jako bonus půjdou nabraná zimní kila sama dolů.

Jděte na to skrz zdravou stravu

Zdravá strava již dávno není výsadou pouze zarytých dietářů. Není nutné vzdávat se všech oblíbených pochoutek, leckdy stačí zařadit více zeleniny, ovoce, upravit způsob, jak, kdy a co konzumujeme, a nahradit ty nejhorší potravinové prohřešky zdravější variantou.

Tak například, **nedokážete si své ráno představit bez sladkého čaje nebo kávy? Sáhněte příště místo po cukru spíše po trošce medu nebo kokosovém cukru**. Ano, **med se nebojte přidat ani do kávy**, chuť vás mile překvapí.

Omezte cukr i sůl

Rádi si dopřejete ovesnou kaši nebo tvaroh, ale stejně si neodpustíte dosladit je spoustou cukru? Zkuste raději vmíchat rozmačkaný banán a cukr úplně vypusťte.

Jako byste měli ubrat ze své stravy cukr, **to samé platí i pro sůl**. Ta je možná nad zlato, ale ve větším množství působí v našem těle velmi nepříznivě. Zadržuje vodu a tím způsobuje nadýmání, vede ke vzniku vyššího krevního tlaku a může ohrožovat důležité orgány, například ledviny. Konzumace velkého množství soli také snižuje elasticitu kůže, tudíž může vést například k nenáviděné celulitidě a předčasnému stárnutí.

Stává se vám často, že se naobědváte, a přestože se cítíte vcelku syti, přepadne vás během chvíle chuť na sladkou tečku? I to způsobuje nadbytečný sodík v těle. Omezte tedy sůl a nahraďte ji čerstvými nebo sušenými bylinkami, nebojte se ani česneku nebo kvalitního koření. Ovšem i tady platí, všeho s mírou.

Jezte raději skutečná jídla

Co byste ale opravdu měli radikálně z jídelníčku vyřadit, pokud to se zdravou stravou myslíte skutečně vážně? Rozhodně **veškeré polotovary a hotová jídla, fast food, mastné chipsy, majonézové saláty či prefabrikované sladkosti** plné ztužených tuků a pochybné kvality.

Pokud vás přepadne chuť na sladké, sáhněte po kousku ovoce nebo po kvalitní hořké čokoládě. Upečte si dortík slazený datlemi, dochucený kvalitním kakaem. Občas si klidně dopřejte i kousek domácí bábovky či třeba máslový croissant s domácí marmeládou, nicméně tyto pochoutky konzumujte spíše dopoledne a v menším množství. Tělo má přes den více času takto přijatou energii spálit.

Milujete večerní křupání u televize? Nahraďte brambůrky dokřupava pečenou zeleninou nebo například opraženou cizrnou. A pokud si skutečně neumíte odpustit něco soleného, sáhněte raději po pražených ořechách.

Vyzkoušejte naše recepty:

Zapečené tortilly se svěžím salátkem

Výborný a rychlý oběd, který příjemně zasytí, ale nebude vám po něm těžko. Připravte si na 2 porce:

2 ks celozrnných tortill, 1 střední rajče, 2 lžíce sterilované kukuřice, 2 plátky čedaru,150 g mletého masa, 1 menší cibuli, 2 stroužky česneku, 1 lžíci olivového oleje, majoránku, kurkumu, sůl a pepř

Na salát: pár listů ledového salátu, 3 ks ředkviček, hrst polníčku, 1 lžíci olivového oleje, 1 lžíci balsamica, pár kapek citronové šťávy, čerstvý pepř

Nejprve si připravíme maso. Na pánvi na oleji dozlatova opečeme pokrájenou cibulku a prolisovaný česnek. Přidáme maso, které ochutíme troškou majoránky, špetkou kurkumy a zlehka osolíme a opepříme. Tortillu naplníme masem, poklademe na plátky nakrájeným rajčetem, přidáme lžíci kukuřice a nakonec zakryjeme čedarem. Zabalíme a dáme zapéct buď do kontaktního grilu, případně na sucho na pánev. Mezitím si nachystáme salátek. Listy ledového salátu potrháme na menší kousky. Smícháme s polníčkem a s na plátky nakrájenou ředkvičkou. Přidáme olej, balsamico a zakapeme citronovou šťávou. Dochutíme čerstvě namletým pepřem. Ihned podáváme s teplou tortillou.

Polévka z červené čočky

Na následujícím receptu si můžete pochutnat absolutně bez výčitek, jelikož obsahuje opravdu minimum tuků a celkových kalorií. Navíc červená čočka je velice zdravá a chutná.

Na 2 porce si nachystejte: 2 lžíce olivového oleje, 1 menší červenou cibuli. 2 větší mrkve, 2 stroužky česneku, 200 g loupaných rajčat ve šťávě, 2 lžíce rajčatového protlaku, 800 ml zeleninového vývaru, 1 hrnek červené čočky, sůl a pepř

Cibulku pokrájíme nadrobno a dozlatova ji opečeme na olivovém oleji. Přidáme prolisovaný česnek a na kolečka nakrájenou mrkev. Restujeme několik minut. Poté přidáme rajčata i se šťávou a protlak. Promícháme a vlijeme vývar. Přivedeme k varu a přisypeme čočku, zlehka osolíme a opepříme. Vaříme do doby, než čočka změkne. Na vrch můžeme pro zjemnění přidat lžičku zakysané smetany.