



RECEPTY A JÍDLO 18. 03. 2016

Zdravá snídaně je základ úspěšného dne

Ranní jídlo by mělo představovat 20 - 25% z našeho celodenního příjmu potravin. Snídani bychom rozhodně měli jíst beze stresu, je tedy lepší si...

Je prokázáno, že lidé, kteří pravidelně a zdravě snídají, jsou produktivnější během celého dopoledne a také se lépe koncentrují. Během dne zkonsumují více vitamínů a minerálů a naopak méně tuků a cholesterolu. Je to tím, že lidé pravidelně snídající mají sklony si pak i během dne vybírat zdravější jídlo. **Pravidelná zdravá snídaně** zajistí stabilnější váhu a nižší hladinu cholesterolu, takže i nižší riziko srdečních onemocnění.

Jak by měla probíhat zdravá snídaně?

Ranní jídlo by mělo představovat **20 - 25% z našeho celodenního příjmu potravin**. Snídani bychom rozhodně měli jíst beze stresu, je tedy lepší si raději o 20 minut přivstat, abychom se mohli nasnídat v klidu. Toto první jídlo dne je základem zdravého stravování, mělo by být chutné, voňavé a mělo by pokrýt optimální příjem živin. Nejpozději 1 hodinu, maximálně pak 2 hodiny od probuzení bychom měli posnídat a nezapomínat na tekutiny. Po ránu je nejlepší vlažný čaj, obyčejná voda nebo voda s citronem.

Správná snídaně rozhybe spící metabolismus, doplní hladinu krevního cukru, doplní glykogenové zásoby a díky tomu se vyhneme návalům hladu během dne, doplníme potřebnou energii a lépe se vyrovnáme i s případným stresem. S ušetřenou energií toho během dne více zvládneme.

Úkolem zdravé snídaně je nastartovat tělo do celého dne a měla by být tedy **energeticky vydatná**. Vycházejte z potřeb svého těla a dodávejte mu potřebnou energii a živiny.

Kvalitní a vyváženou stravou vhodnou k snídani i svačině jsou například **obilné kaše**. Ty lze snadno a rychle doma připravit a dochutit si je podle svojí chuti čerstvým i zavařovaným ovocem, marmeládou, oříšky nebo semínky apod. Takový pokrm je nejen chutný, ale i zdravý a bohatý na vitaminy, stopové prvky a vlákninu.

Zdravá snídane jako rituál

Když si kvůli snídani přivstanete, nakonec zjistíte, že se cítíte mnohem lépe, než když bez pořádného ranního jídla jen vyběhnete z domu. Pro nasnídané tělo totiž není začátek dne takovým šokem a bude mít z čeho čerpat potřebnou energii. Ze zdravé snídane lze udělat si i příjemný ranní rituál, kterým vítáte nový den. Zkuste snídani různě pozměnit, poupravit, obměňujte a zařaďte do svého jídelníčku občas i něco nového, experimentujte.

Jak se naučit zdravě snídat?

Nejste-li zvyklí ráno snídat nebo nemáte-li po ránu na jídlo chuť, pak je nejlépe začít pomalými drobnými krůčky, abyste zařadili snídani do svého každodenního stravovacího režimu.

Začněte malinkými porcemi, dejte si třeba jen kus pečiva, trochu ovoce nebo jedno vajíčko, trochu kaše,... Každý den porci postupně zvětšujte.

Pitný režim po ránu

Po ránu je vhodný vlažný čaj, obyčejná voda nebo voda s citronem. Máte-li chuť, můžete si dát i ředěný ovocný džus nebo zeleninovou šťávu. Ke snídani by se mělo vypít asi 0,5 litru nápoje, nebo aspoň 0,3 litru.

Nevhodné snídane

Ke snídani vůbec není vhodné sladké pečivo, tedy různé koblihy, šátečky nebo koláče. Rovněž cereálie, které jsou doslazované a pražené, nelze ke snídani doporučit. Po ránu se rozhodně vyhněte doslazovaným smetanovým jogurtům, uzeninám, taveným a tučným sýrům, majonézovým salátům a slazeným nápojům.



Zdravá snídane - tipy

Ovesná kaše se skořicí

- 50 g ovesných vloček
- 1 jablko
- 10 g rozinek nebo goji
- 1 lžíce medu
- 1/2 lžičky skořice
- 1 lžíce lněného semínka
- 5 g jablečné vlákniny

Ovesná kaše se skořicí - recept

Ovesné vločky namočíme a chvilku povaříme. Přecedíme a vložíme do mísy, přistrouháme také jablko, vmícháme goji, rozinky, skořici, lněné semínko a jablečnou vlákninu. Dosladit můžeme medem.

Výživná ovesná kaše

- 1/2 hrnku ovesných vloček
- 1 větší zralý banán
- 1/2 lžice burákového másla
- 1 lžička chia semínek
- 1 hrnek mandlového, sójového, pohankového či jiného rostlinného mléka
- 1 lžice rozinek
- 1 lžice ořechů
- špetka mleté skořice
- javorový sirup dle chuti

Výživná ovesná kaše - recept

Na pánvi nasucho opražíme vločky a chia semínka, přidáme banán, burákové máslo, skořici a mléko. Zamícháme a přivedeme k varu, snížíme teplotu a za častého míchání vaříme necelých 10 deset minut. Do hotové kaše můžeme vmíchat ořechy, javorový sirup a rozinky.

Ovesná kaše s mrkví

- 100 g ovesných vloček
- 100 g mrkve
- 600 ml vody
- 1 lžička panenského olivového oleje
- 1 špetka soli, kmínu a bazalky
- 1 lžice petrželky

Ovesná kaše s mrkví - recept

Mrkev pokrájenou na plátky dáme do hrnce a zalijeme vodou, mírně osolíme a okořeníme a dáme vařit. Až voda dosáhne varu, teplotu zmírníme a poté ještě vaříme mírným varem 10 minut. K mrkvi dosypeme ovesné vločky a krátce povaříme, asi 2 - 3 minuty, aby vločky nasákly vodu. Kaši pak naservírujeme na talíř, dochutíme olejem a dozdobíme čerstvou petrželkou.

Ovesná kaše se sýrem

- 100 g ovesných vloček
- 200 ml vody
- 1 hrst strouhaného čedaru
- 1 hrst jarní cibulky nebo pórků
- špetka sladké papriky

Ovesná kaše se sýrem - recept

Do hrnce nalijeme vodu a přisypeme ovesné vločky, necháme projít varem a pak na mírném plameni za občasného promíchání povaříme. Cílem povaření je získat konzistenci kaše, takže počkáme, dokud

se neodpaří většina vody. Hotovou kaši na talíři zasypeme sýrem, cibulkou a trochou papriky.

Celozrnné palačinky

- 200 g celozrnné mouky
- 2 vejce
- polotučné nebo rostlinné mléko
- 1/2 lžičky soli
- 2 lžičky třtinového cukru

Celozrnné palačinky - recept

Všechny ingredience smícháme dohromady, až vznikne těsto řidší konzistence. Vše necháme chvíli odstát a poté promícháme a pečeme na pánvi s velice malým množstvím oleje. Jedná se o zdravější variantu palačinek, namazat si je už můžete podle chuti marmeládou, tvarohem, rozmixovaným banánem, medem,...

Domácí müsli s jogurtem

- ovesné vločky
- kukuřičné lupínky
- oříšky (vlašské ořechy, mandle, kešu, lískové,...)
- sušené ovoce (rozinky, brusinky, třešně, goji,...)
- strouhaný kokos
- semínka (chia, slunečnicová, dýňová, lněná,...)
- mletý mák
- bílý jogurt

Domácí müsli s jogurtem - recept

Domácí müsli vás vyjde levněji než kupovaná směs a příprava je přitom rychlá a nijak složitá. Poměr si může každý zvolit dle své chuti. Takto připravenou směs můžete jen po ránu smíchat s kvalitním bílým jogurtem a případně ještě obohatit o pár kousků čerstvého ovoce a zdravá snídaně je připravena.

Čím ještě můžete obohatit svoji snídani?

Chcete-li vyzkoušet něco nového a svoji snídani o něco zdravého obohatit, zařaďte do svého ranního jídelníčku některé z následujících potravin:

- **Pohanka:** lze z ní připravit třeba kaši, pohanka obsahuje rutin, který zpevňuje cévy
- **Jáhly:** jsou bezlepkové, vyrábí se loupáním prosa
- **Goji neboli kustovnice čínská:** je bohatým zdrojem železa, které se nejlépe vstřebává po ránu
- **Melasa:** je kvalitním sladidlem, které navíc dodá dostatek vápníku, zinku, hořčíku a železa
- **Chia semínka:** obsahují omega 3 a omega 6 nenasycené mastné kyseliny, vápník, hořčík, zinek a železo
- **Skorice:** stabilizuje hladinu krevního cukru, je protizánětlivá a prohřívá
- **Sušené brusinky:** ochutí a ozvláštňují ranní kaši, mají blahodárný vliv na zdraví močových cest a obsahují velké množství minerálních látek, železo, vápník, draslík, vitamín A, C a E
- **Nori řasa:** je mořskou řasou obsahující širokou škálu minerálních látek, vápníku, chlorofylu a jódu