magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 3. 2018 | Susan Bowermanová

Jaké ráno, takový celý den. Nastartujte se výživnou snídaní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-rano,-takovy-cely-den.-Nastartujte-se-vyzivnou-snidani__s10010x10870.html

Po dlouhém nočním půstu je vaše tělo vyhladovělé a dehydrované. Snídaní doplníte tělu živiny, nastartujete metabolismus a dodáte mu energii na celé dopoledne. Nezapomeňte, že výživná snídaně vám pomůže zahnat dopolední chutě na nezdravé pamlsky.

Proč zdravě snídat?

- **Vyvážená snídaně vám dodá potřebnou energii** na zvládnutí úkolů

během dopoledne. K snídani vybírejte potraviny bohaté na bílkoviny, které pomohou zahnat hlad, a s vysokým obsahem vlákniny, která zas dodá pocit sytosti. **Po ránu je vaše energetická nádrž téměř prázdná.** Pokud si dopřejete snídani **obsahující správné živiny**, vaše tělo a mozek vám poděkují optimálním výkonem.

- **Dejte si zdravou snídani a stabilizujte svoji hladinu krevního cukru.** Tím potlačíte neudržitelné chutě na sladké a jiná nezdravá jídla během dopoledne. Zdravá snídaně se promítne i do vašeho stravování v průběhu celého dne. Pokud tělu dopřejete vyváženou a sytou snídani, nebudete mít potřebu zahánět hlad nezdravými pamlsky.
- Přísun bílkovin v dopoledních hodinách vás nejen zasytí, ale také přispěje k udržení zdraví svalů. Většina lidí zařazuje do jídelníčku bílkoviny spíše k obědu a večeři, ale k snídani už ne. Bohužel tento vzorec neposkytuje nejlepší podmínky pro tvorbu a regeneraci svalové tkáně. **Syntézu svalových bílkovin zlepšíte, když rozdělíte příjem bílkovin rovnoměrně do celého dne.**

Jak na zdravou snídani?

Vyvážená snídaně by měla obsahovat dostatečné množství bílkovin, ideálně 20 až 30 gramů. Tento objem proteinů vás zasytí, podpoří zdraví svalů a společně s vybranými zdravými sacharidy zajistí přísun energie. Sacharidy si dopřejte v podobě čerstvého ovoce nebo zeleniny. Pokud vám to dovolí váš denní rozpočet kalorického příjmu, klidně si ke snídani dejte i kus celozrnného pečiva. Není to zase taková věda, že?

10 tipů na snadnou zdravou a vyváženou snídani

1. Míchaná vajíčka s čerstvým špenátem a kapkou balzamikového octa. Čerstvé ovoce.

2. Proteinový shake s nízkotučným nebo rostlinným mlékem a ovocem.

3. Bílý jogurt s čerstvým ovocem a skořicí, nebo nakrájenou zeleninou a trochou mletého pepře.

4. Ovesné vločky zalité nízkotučným nebo rostlinným mlékem, doplněné proteinovým práškem a čerstvým ovocem.

5. Kukuřičné tortilly plněné nízkotučným sýrem, černými fazolemi a jemnou rajčatovou salsou. Čerstvé ovoce.

6. Celozrnné toasty potřené avokádem s plátkem krůtí šunky. Čerstvé ovoce.

7. Rozmačkané tofu, lehce orestované na olivovém oleji s čerstvou zeleninou a bylinkami. Čerstvé ovoce.

8. Celozrnné krekry se sýrem ricotta, posypané lesními plody.

9. Plátek lososa na opečeném celozrnném toastu. Čerstvé ovoce.

10. Snídaně „co dům dal“: zbytek vloček, proteinového prášku, zeleniny a ovoce v různých kombinacích jsou vždy správnou volbou.

A jak jste na tom vy? Preferujete sladké, nebo spíše slané snídaně?

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz