magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 6. 4. 2018 | Dana Halušková

Vyvážená snídaně základ dne - je dobré snídat hned po probuzení?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyvazena-snidane-zaklad-dne---je-dobre-snidat-hned-po-probuzeni__s10010x10909.html

Snídaně a brunche jsou už nějakou dobu módním trendem. Ať na ně chodíte ven, nebo si je připravujeme doma, měly by lahodit jak oku, tak našemu tělu. Jakou slanou snídani byste si mohli dát zrovna vy? Jak je to s časem, množstvím a poměrem surovin?

Je dobré snídat hned po probuzení?

I když se restaurace předhánějí v podávání snídaní do odpoledních a někdy

dokonce večerních hodin, ideální je konzumovat první jídlo do hodiny od probuzení. **Časově to odpovídá zhruba 7. až 9. hodině ranní.** Nejen, že později máte tendenci toho sníst víc, ale vzroste vaše chuť na sladké a tučné. Věřme, že trend sociálních sítí zvýší procento Čechů, kteří pravidelně a v klidu snídají. **Celkově nás snídá 73 %**. Horší je, že si na nejdůležitější jídlo dne nenajdeme dostatek času. Obětujeme mu průměrně 15 minut a dvě třetiny z nás snídají až v práci.

Jak si zajistit dostatečné množství bílkovin?

- **Vajíčka, Cottage sýr, celozrnné pečivo a zelenina**

„Na bílkoviny se velmi často zapomíná, vyvážená snídaně opravdu neznamená plátek chleba a plátek šunky. Vyvážená snídaně by měla obsahovat 15-20 g bílkovin, takže 1 vejce na porci je málo (1 vejce = 5,5 g bílkovin). Dobrým zdrojem bílkovin je kvalitní šunka, tvaroh, skyr nebo řecký jogurt. Za výbornou volbu považuji tvarohové pomazánky, nenápadně se do nich schová i zelenina a bylinky (např. budapešťská, pórková, pažitková atp.). Celozrnné pečivo dobře zasytí a je také šikovným zdrojem bílkovin,“ vysvětluje Karolína hlavatá

Vajíčka patří k ideálním zdrojům bílkovin i vitaminu D. Stejně tak vám hodně

bílkovin bez většího množství tuku dodá čerstvý sýr. Pokud nedržíte dietu, nemusíte se bát ani tučnějšího sýra, nebo malé porce gurmánské slaninky. Dietnějším zdrojem bílkovin jsou v případě snídaňového menu často opomíjené ryby, například tuňák nebo losos. Dostatečný přísun složených sacharidů zajistí celozrnný chleba, případně populární bezlepkový banánový chlebíček. Vitamíny dodají rajčata nebo okurka a vše **nezapomeňte dochutit bylinkami, lehce opepřit a osolit**.

Ovoce, oříšky a semena - skvělé a zdravé

Avokádo, chia semínka, oříšky, kokosové máslo, meloun skvěle doplní i jinak slanou snídani. Přinášíme vám proto **tipy na chuťově zajímavé a navíc zdraví prospěšné kombinace**:

- Chleba s avokádovou pomazánkou nebo avokádovým olejem dobře vypadá, výborně chutná a navíc je zdrojem zdravých tuků i komplexních sacharidů.
- Chia semínka můžete přidat do krémové zeleninové polévky nebo do všech druhů smoothie.
- Slanou snídani se nebojte kombinovat ani s oříšky nebo máslem z nich. Výborný je například slaný oříškový cheesecake.
- Výborným oživením zdravých, ale stále stejných ovesných vloček na x

způsobů, může být slaná ovesná kaše s čerstvým sýrem, oříšky, zeleninou a bylinkami.

„Ořechy a semena jsou výborným zdrojem mono a vícenenasycených mastných kyselin, ale pozor na množství! Sníst 100 g ořechů znamená vyčerpat denní dávku tuku, byť po stránce složení zdravého. Na porci se počítá 25-30 g ořechů nebo semen." doplňuje Karolína Hlavatá

K volskému oku si v létě klidně dejte meloun, k vaječné omeletě zase kešu ořechy. Nebudete věřit vlastním chutím a ještě uděláte něco pro svoje zdraví a lepší kondici. Nejde jen o správné množství složitých sacharidů.

„Semínka (dýňová, chia, konopná, lněná,…) a oříšky patří také k nejbohatším zdrojům vitamínu E, který v naší stravě jinak často chybí,“ doplňuje Karolína

Přirozená teplota těla

To, že se pomalu přesouváme od rychlého kafe a jogurtu k teplým vajíčkům, kaším, či dokonce polévkám není samo sebou. **Přirozenější a zdravější pro tělo je snídaně minimálně v pokojové teplotě.** Studené smoothie, džusy a jogurty je zbytečně náročné po ránu strávit. Když už si tyto moderní potraviny dopřáváte, udělejte si raději čerstvé, případně je nechte ohřát alespoň na pokojovou teplotu.

Polévka po ránu dodá energii. Teplá i studená

Nejen po prohýřené noci, nebo při rýmě se k snídani výborně hodí polévka. Ať už jde o tradiční český vývar, vegetariánskou miso polévku v japonském stylu nebo nízkokalorický vývar ze zeleniny. V zimních měsících ale přirozeně máme na polévku mnohem větší chuť, než když je už ráno 20 stupňů ve stínu. **Během léta se proto nebojte zkusit poslední dobou oblíbené studené polévky**, ale jak jsme psali výše, nesmí být ledové.

Polévky jsou neotřelým způsobem, jak zpestřit snídani. U vývarů nebo zeleninových polévek může být problémem nízký příjem bílkovin a krátká doba zasycení. Myslete na to a vhoďte do polévky alespoň 3 lžíce vařených luštěnin, rozklepněte vejce, nakrájejte tofu, nebo nechte rozpustit žervé.

Tekutiny jsou po ránu obzvlášť důležité

- **Káva a zelený čaj**

Pokud jste závislí na kofeinu, ráno bez kávy si nejspíš neumíte představit. Pokud pijete neslazené espresso nebo lungo, výčitky mít rozhodně nemusíte. Doporučujeme vyhnout se instantním a dochucovaným variantám. Kofein vás nejen probere, ale i nastartuje váš metabolismus. Druhou variantou je **zelený čaj, pokud bude dostatečně silný, možná se budete divit, že vám dodá víc energie než káva.** Rozhodně je vhodnější než čaj černý, který má kyselé pH a méně antioxidantů. Dopřejte si kvalitní sypanou směs. Mléko a kakao nechte spíše dětem.

- **Čerstvé džusy nebo smoothie**

Nemáme na mysli přislazované ovocné džusy z koncentrátu. Čerstvé jsou

pochopitelně zdravější, ale obsahují zbytečně moc jednoduchých sacharidů. Zkuste jednou vyměnit pomerančovou klasiku za hodnotnější zeleninové šťávy a džusy. **Nejvhodnější a nejchutnější jsou mixy, například okurka s bazalkou a citronem nebo kadeřávek s citronem, jablkem a zázvorem.**

Jez do polosyta

Jeden malý jogurt by vám stačit neměl, desetichodová ale snídaně být nemusí. V každém případě tu platí, že všeho s mírou a v **případě slané snídaně by měla stačit 2 vajíčka, 2 plátky celozrnného chleba namazaného některým ze zmiňovaných másel, pomazánek nebo sýrů a poslední třetinu by měla tvořit zelenina.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz