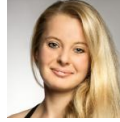




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 25. 6. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Jaké svačinky si připravit na túru nebo kolo, abychom neměli hlad

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jake-svacinky-si-pripravit-na-turu-nebo-kolo,-abychom-nemeli-hlad__s10010x19994.html

Na výletě často vyhládne, a proto je vhodné mít v batůžku svačinku. Udělá dobře nejen vašemu zdraví, ale hlavně vám dodá energii na další sportovní výkon. Jaké dobroty si vzít s sebou na túru nebo na kolo, abyste se nezaplácli nějakou nezdravou „blbostí“ a vydržely vám i v případě horkého počasí?



Na pořádný výšlap se posilněte už vyváženou

snídaní

- Měla by obsahovat sacharidy s nižším glykemickým indexem (ideální ovesné nebo jiné vločky, celozrnné pečivo), bílkoviny (jogurt, kefír, vejce, šunku,...), ovoce nebo i zeleninu.
- Měla by být ale lehká, aby vám nebylo těžko a zároveň taková, abyste se po ni **cítili nasycení na delší dobu**.
- Ideální jsou tedy různé druhy kaší s ovocem a proteinem, nebo i vajíčka na x-způsobů se zeleninou a kusem zdravého pečiva.



Na výletě **svačí každý rád**. Neznám člověka, který by si po pár kilometrech v nohách nesedl na pěkné místo v přírodě, kochal se okolní nádherou a neukusoval něco dobrého.

Jaké svačinky jsou tedy ideální? Jistě něco, co nebude těžké do žaludku, ale

dodá vám postupně sílu na pokračování v cestě. Svačinky by měly být dobře stravitelné a především by nás neměli utlumit, ale naopak nabít energií.

Co si tedy vzít s sebou

- **Sendviče** na x-způsobů: žitný, celozrnný nebo proteinový chléb namazat lučinou, obložit kvalitním sýrem (šunku bych volila do chladnějších dní), **zapéct v toustovači** a přikusovat k němu nakrájenou zeleninu. Absolutně nejjednodušší způsob dobrého jídla.
- **Karbanátky z mletého masa.** Skvělý způsob „oběda“ v přírodě. Chroupejte k nim zeleninu a nebo si dejte kus celozrnného pečiva.
- **Ovoce a zelenina do krabičky:** nakrájejte si do krabičky zeleninu všeho druhu a přihodte do batůžku pár jablíček. Jsou pevná a nezapatlají vám batoh jako třeba banány nebo broskve.
- **Ovesné nebo jiné cereální či raw tyčinky.** Tyčinky si můžete připravit doma nebo koupit takové, které jsou složením čisté a neobsahují žádné přídavné látky.
- **Muffiny či jiné domácí zdravé sladké buchty a koláče.** Doma připravené banánovo-ovesné, nebo i jiné muffiny jsou skvělou volbou i pro ty, co potřebují na výletě něco sladkého.
- **Sušené maso:** Bílkoviny potřebujeme doplnit i na výletě a v sušeném masu je jich pořádná dávka.

- **Ořechy a semena:** stačí menší hrst. Nezapomeňte, že jsou hodně tučné a mohou být tak i těžké do žaludku.
- **Protein:** zasytí na dlouhou dobu a ideální je, že nezabere moc místa ani nic neváží.
- **Rýžové nebo jiné chlebičky:** skvělé jako rychlý zdroj energie.
- **Ovesná nebo jiná kaše se sušeným ovocem:** Sladkost, na kterou se těšíte celou cestu. Zdravý a rychle vstřebatelný zdroj energie, který vás nezatíží.

A co si nosím já



V chladnějším počasí mám v batohu vždy **vaničku polotučného tvarohu** nebo sýru cottage a kvalitní šunku.

Když už teploty trochu stoupají, osvědčily se mi na tvrdo **uvařená vejíčka**, která loupu až těsně před konzumací, konzervovaný tuňák nebo protein. Nikdy nechybí krabice se zeleninou a **raw tyčka či datle**.

I v případě výletu se vyplatí naplánovat si, jak daný pobyt v přírodě budou dlouho trvat, a tak si **rozvrhnout i jídlo s sebou**.

Není nic horšího, než se s vyplazeným jazykem a vlčím hladem toulat po lesích a myslet jen na to, kde si dát něco k jídlu. Je lepší být vždy připraven a vzít si jídla i o něco více, než je vaším zvykem. **Nezapomínejte ani na vodu nebo čaj do termosky.**

Copyright © 2024

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