magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 24. 1. 2022 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jaké potraviny jíst při dietě, když máte prostě hlad?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jake-potraviny-jist-pri-diete,-kdyz-mate-proste-hlad__s10010x20148.html

Sotva jste začali držet dietu a už vás přepadl vlčí hlad? Snažíte se zkrotit kručení v břiše a nic si nedat? Přestaňte se bezdůvodně mučit. Poradíme vám, co si dát, abyste zahnali hlad a zároveň nesabotovali svoji snahu ztratit kila.

Když člověku kručí v břiše, není to nikdy

jednoduché

Proto je lepší snažit se zejména **velkému hladu spíše předcházet** – pravidelným jídlem i vyváženým složením stravy. Co ale dělat, když den není ideální a hlad přijde. Nedat si nic není dobré řešení. Často máme tendenci sáhnout v první řadě po jídlech, která jsou bohatá na energii a cukry nebo tuky – sladkosti nebo smažená jídla. Ta ale nejsou zcela ideální – ani pro zasycení, ani pro naše zdraví. Ale co si dát, abychom zahnali hlad, zasytili se a zároveň zvolili něco vhodného? **Možností máme celou řadu.**

Jak předcházet hladu?

- nemít příliš dlouhé pauzy mezi jídly
- nevynechávat jídla, nehladovět a nemít příliš nízký příjem energie
- konzumovat dostatek vlákniny (dospělí 30 g/den)
- přijímat dostatek kvalitních bílkovin
- dbát na vyvážený jídelníček
- mít po ruce „krizovou“ svačinku (např. ořechy, ovoce, zelenina)

Zeleninu vždycky!

Se zeleninou prakticky téměř nikdy neuděláte chybu. Ale samotná vás příliš nezasytí – proto je potřeba ji **správně nakombinovat** s dalšími potravinami.

Připravte si rychlý **salát** z čerstvé zeleniny – okurka, rajče, nastrouhaná mrkev, listový salát, rukola nebo polníček. **Doplňte ho sýrem** cottage, na kostičky nakrájeným šmakounem nebo uzeným tofu či vejcem, zakapejte malým množstvím olivového oleje.

V zimní sezoně bude lepší zelenina pečená (dýně, lilek, mrkev, pastinák), kterou můžete namáčet do tvarohu šlehaného s bylinkami, nebo dušená, kterou doplníte třeba míchanými vajíčky nebo strouhaným tvrdým tvarohem.

Jste-li milovníkem polévek, **uvařte si zeleninový vývar**, do kterého vmícháte vajíčko, nebo krémovou zeleninovou polévku. Dýňová se zázvorem a dýňovými semínky, špenátová polévka se zakysanou smetanou nebo brokolicová se sýrem vás zahřejí i zasytí. Vyplatí se navařit si je třeba i do zásoby a **zamrazit po jednotlivých porcích**. Budou se hodit, až třeba nebudete mít dost času vařit.

Sýr se zeleninou a ovocem

- Nejste-li fanouškem tvarohu nebo cottage, můžete **zvolit tvrdý sýr** – nejlépe ten s 20-30 % tuku v sušině.

Je nejen skvělým zdrojem vápníku, ale i kvalitních bílkovin a tak vám pomůže k zahnání hladu i zasycení. Přidejte k němu třeba na proužky nakrájenou okurku nebo mrkev, v létě třeba i řapíkatý celer. A nebo malou porci ovoce – se sýrem si skvěle rozumí jablka, hrušky nebo zvolte hrst hroznového vína. Tahle kombinace je nejen zdravá, ale i chutná.

Celozrnné pečivo s pomazánkou a zeleninou

Když je hlad spíše větší nebo vás ještě čeká náročnější program, skvělou volbou je také malý krajíček celozrnného chleba nebo pár plátků žitného knäckebrotu – **složené sacharidy vám dodají energii** a vláknina pomůže docílit delšího zasycení.

Přidejte pomazánku z měkkého či polotučného tvarohu, cottage, žervé, vařená či míchaná vajíčka a nebo třeba hummus. Tím získáte i kvalitní bílkoviny.

- A když přidáte hrst čerstvé zeleniny, vyvážená a zdravá svačinka je hotová. Vsaďte se, že tímhle hlad zažente na pěkně dlouho.

Raději nasladko? Není problém!

Nemusíte se zdaleka omezit jen na slané varianty. Polotučný tvaroh nebo jogurt s max. 3 % tuku jsou také skvělou variantou – diky ním přijmete kvalitní bílkoviny a také vápník. Nejlépe přidejte 2 lžíce jemných ovesných vloček nebo

nezapečeného müsli, které dodají vlákninu. K dochucení můžete využít **malou porci čerstvého ovoce**, několik kusů nasekaných ořechů nebo třeba **skořici**, malé množství kakaa, extrakt z vanilky nebo malé množství nastrouhané/nasekané kvalitní čokolády s vyšším obsahem kakaové hmoty. Nejenom, že zaženete hlad, ale určitě vám bude i chutnat.

Ještě pořád se obáváte, že přijde hlad? Naštěstí už víte, **jak ho zdravě a chutně zahnat**, aniž byste nějak výrazně narušili svou snahu zhubnout nějaké to kilo. Je to hračka, co říkáte?

bílkoviny dieta dietní jídelníček energie proteiny redukční režim ukázkový jídelníček vyvážený příjem živin zdraví prospěšné ryby zdroj proteinu zelenina

---

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