magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 5. 2013 | BeDa

Večeře chce ten správný čas

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vecere-chce-ten-spravny-cas__s10010x7725.html

Po článcích o důležitosti snídaní, obědů a svačin pro zdravý životní styl se tentokrát zaměříme na poslední jídlo dne - večeři.

Možná vás překvapí, že **večeře má být stejně bohatá jako snídaně**. Měla

by tvořit celou čtvrtinu denního energetického příjmu. „Večeře bývají nejvíce problematické,“ uvádí dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D. **“Jedním z problémů je večerní přejídání. K tomu dochází, protože se lidé přes den nestačili pořádně najíst, někteří také podléhají mýtům a po 17. hodině již hladoví,”** vysvětluje nešvary řady lidí doktorka Hlavatá.

Večeře chce ten správný čas

Doba večeře by se měla odvíjet od toho, kdy jdeme spát. Pokud večeříme v šest a chodíme spát až kolem jedenácté, pocitům hladu se vyhneme jen těžko. Ještě horší variantou je večeři úplně vynechat. “Obecně platí, že **poslední jídlo by mělo být dvě až tři hodiny před spánkem**. Pokud tedy jdete spát před půlnocí, je dokonce vhodné zařadit i druhou večeři,” uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Základ večeře by měla tvořit **zelenina a bílkoviny** (sýry, mléčné výrobky, šunka, luštěniny). Ty je vhodné **doplnit jedním kusem pečiva nebo porcí rýže, těstovin či brambor**. Není třeba mít večeři v teplé variantě, zcela vhodné jsou i studené večeře. Například saláty.

Druhá večeře a večerní chutě? Zelenina je jasnou volbou

Když si protahujeme den a máme hlad po večeři a do uložení se ke spánku je ještě daleko, přichází na řadu druhá večeře. Ta by měla být již lehčí. Ideální je miska zeleninového salátu, sklenka mléka, zakysaného nápoje nebo bílý jogurt.

A jak řešit případné večerní chutě? Pokud se neobejdete bez mlsání u televize, nakrájejte si zeleninu na proužky a k tomu si připravte tvaroh se solí nebo jiným kořením, můžete si třeba nakrájet i okurku se sýrem.

Zkuste například tento recept:

Pestrý zeleninový salát s uzeným tuňákem
• Chléb černý (90 g) 648 kJ • Tuňák uzený (100 g) 946 kJ • Salát hlávkový (200 g) 150 kJ • Grapefruit (100 g) 172 kJ • 1 lžíce dressingu 204 kJ • Olivy (5 ks) 84 kJ Celkem 2204 kJ
Postup: Salát opereme a natrháme na kousky. Poklademe kousky tuňáka, grapefruitu a ozdobíme nasekanými kousky oliv a dressingem.

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