



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, nastrohaná 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 zasyčení. 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 knäckebrötu – **složené sacharidy vám dodají energii** a vláknina pomůže docílit delšího zasycení.

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

- A když přidáte hrst čerstvé zeleniny, vyvážená a zdravá svačinka je hotová. Vsadte 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 – díky nim přijmete kvalitní bílkoviny a také vápník. Nejlépe přidejte 2 lžice 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 © 2024

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