

VZOROVÝ JEDÁLNIČEK

Raňajky

- Začnite deň s 3 dcl neperlivej minerálnej vody Magnesia
- Najedzte sa do 40 minút od zobudenia v podobe komplexných sacharidov bez lepku
 - pohánková kaša s ovocím
 - ovocné smoothie s chia semenkami
 - bielkovinový chlieb s rastlinnou nátierkou a zeleninou

Desiata

- Desiata by mala pozostávať z kombinácie ovocia a orechov alebo semienok
 - banán a 10 až 15 ks mandlí
 - jablko s mrkvou a vlašské orechy
 - ananás s kokosom

Obed

- Obed musí pozostávať z komplexných sacharidov v kombinácii so zeleninou alebo vhodnou bezmäsitou bielkovinou
 - ryža alebo pohánka so zeleninou/hlivou/šampiňónmi/špenátom
 - zeleninové nezahusťované polievky miso
 - japonské polievky
 - strukovinové kombinácie s ryžou

Olovrant

- Olovrant by v prípade, že vás nečaká pohybová aktivita, mal pozostávať z nenasýtených tukov a zeleniny
 - hrst' orechov a mrkva/kaleráb/uhorka
 - chia puding z rastlinného mlieka
 - 4 dcl rastlinného mlieka – kokosové/ryžové/mandľové
- V prípade, že vás pohybová aktivita čaká, si môžete dopriať porciu ovocia s orechmi

Večera

- Večera by mala pozostávať z vhodných bielkovín a malého množstva tuku
 - vajíčka na ľubovoľný spôsob so zeleninou
 - ryby s grilovanou zeleninou
 - tuniakový šalát
 - strukovinový prívarok z rastlinného mlieka s volským okom
 - zeleninové polievky
- V prípade, ak idete spať neskôr, do jedálnečky by ste mali zahrnúť druhú večeru v podobe zeleniny