

## 2. ukázkový den

snídaně:

Ovoce s ořechy (a hrnek teplého mateřídouškového čaje)



Nakrájejte si mísu různého ovoce, např.:

1 banán

1 jablko

1 hruška

5 švestek

Posypte hrstí ořechů, např. vlašských

Takto nakrájené to sníte s mnohem větší chutí, než kdybyste si to jen tak položili na stůl nenakrájené a neoloupané. Díky takové snídani budete mít minimálně do oběda hodně energie a nebudete ospalí. Ke svačině si dejte taky nějaké to ovoce nebo ořechy, klidně oboje, je to skvělý zdroj přírodního cukru, které se uvolňují postupně, ne jako rychlé cukry ze sušenek, jsou bohatým zdrojem tuků (mastné kyseliny) a částečně bílkovin (ne v takové míře jako tuků). Můžete sníst třeba jen banány a ořechy nebo jablka a pomeranče s ořechy, prostě na co máte chuť a máte po ruce doma. Sedněte si k tomu v klidu a dejte si těch pár minut pro sebe. Nezapomeňte, že jak začnete svůj den, takový bude i celý jeho zbytek a do večera.

Oběd:

Cizrnový humus se zeleninou a cereální bagetkou nebo domácím opečeným chlebem



Humus:

Cizrnu uvaříme ve vodě (cca 1,5 hodiny, podle návodu anebo vlastní zkušenosti) a i s vodou (pokud ji nemáte v hrnci hodně) přendáme do robota (mixeru, co máte doma na dělaní kaší :-)). Přidáme dle Vašich chutí:

pepř

sůl  
česnek (rozetřený nebo nastrouhaný)  
mletý kmín nebo koriandr  
šťávu z citronu  
tahini (sezamová pasta, nemusí být, alespoň to bude bez toho dietnější nebo nahradíte sezamovým či jiným Vámi oblíbeným olejem)  
Mixujeme do jemné kaše.

Podáváme rovnou teplé s opečeným domácím chlebem, bagetou, ..... nebo kdo má rád studené, dá do lednice a těší se, až bude teplota a proložení chutí dle jeho představ. K tomu si dejte hromadu zeleniny, co máte rádi, ideální je míchat všechny druhy zeleniny, protože každá má jiný poměr vitamínů (A, B, C, E) a želena, proto je dobré jíst vše. Takže třeba polníček, rukola, hlávkový salát, paprika, rajče a pro labužníky kysané zelí a olivy. Přidáme ještě semínka (slunečnicová, dyňová, sezamová, konopná, chia,...) a máme skvělý oběd plný všeho, co potřebujeme (bílkoviny hlavně z cizrny, tuky, vitamíny, železo, minerály i stopové prvky. Jen bacha na ten česnek, pokud máte v plánu mluvit s lidmi, já si třeba dávám česneku hodně, proto když máte nějaké jednání nebo rande, odložte humus na jiný den ... pro jistotu. Pokud by se někomu chtělo si upéct doma chléb nebo bagetku, recept níže.



Ukázka tahini:

Večeře:

#### Salát plný života



Rajčata, paprika, polníček, hlávkový salát, rukola, petrželka, bazalka, ředkvičky, jarní cibulka, chilli tofu, slunečnicová semínka, chia semínka, konopná semínka, dyňová semínka, balzamikový ocet, sezamový olej (nebo olivový, slunečnicový, jaký máte rádi a po ruce ... olej je potřeba kvůli vitamínům rozpustných v tucích, jako jsou A, D, E, K, které jsou obsaženy v zelenině ... stačí trochu oleje, nedávejte ho tam půl hrnku ☺), šťáva z citronu. Můžete přidat i vlašské ořechy. 😊

Nezapomínejte na pitný režim, pijte kvalitní čaje (sypané, ne pytlíkové, bylinné, zelené, ovocné, černé), džusy, vodu (nedoporučuje se pít s CO<sub>2</sub>, zatěžuje organismus a vstřebávání živin, pijte raději klasickou čistou vodu z kohoutku) a nepřehánějte to s kávou, ta okyseluje organismus (pokud máte problémy třeba se zubním kamenem, zkuste měsíc nepít kávu vůbec, nebo ji výrazně omezit a uvidíte, že kámen půjde pěkně dolů, stačí potom jen seškrábnout a zoubky budou jako nové ... a kuřáci zahodí krabičku do koše, šup šup ;-). Dejte si raději dobrou čokoládu).

A kdo má čas a rád si vyhraje i s pečením domácího pečiva, přidávám i recepty na bagetku či chléb.

Domácí chléb (stačí i koupit směs v obchodě, já mám ráda z Lidlu a nebo od Semixu nebo Labety v krabičce)



Pokud nemáte domácí pekárnou, lze péct i v klasické troubě na plechu nebo v zapékačí míse.  
recept na těsto:

300 g chlebové žitné mouky,  
100 g celozrnné pšeničné mouky jemně mleté,  
350 ml vlažné vody,  
7 g droždí, lněné semínko,  
slunečnicové semínko,  
dyňové semínko,  
lžička soli a  
lžička nadržčeného koriandru

Domácí bageta:



2,5 hrnku hladké mouky (můžete smíchat třeba žitnou a pšeničnou)  
3/4 kostky droždí  
hrnek vody  
2 lžíce olivového oleje  
2 lžičky soli

Kdo má rád více zrné bagety, přidá slunečnicová, dyňová, sezamová a lněná semínka, můžeme přidat i vlašské i ořechy,... jak je libo, dle Vašich chuťových pohárků.

Připravíme těsto, necháme nakynout, z něj uděláme buď 3 veky nebo nějaké menší bagetky, jak je libo.

A trochu toho moudra z výživy:

Vlašské ořechy, které ořešák produkuje, jsou velice výživné, neboť obsahují v průměru 70 % tuků, obsahujících zejména velice zdravé nenasycené mastné kyseliny, 18 % proteinů (bílkovin) a přibližně 3 % sacharidů (cukrů). Z mastných kyselin se jedná převážně o omega-3-mastnou kyselinu, která pozitivně působí proti riziku aterosklerózy a jiných kardiovaskulárních chorob a podporuje u dětí rozvoj mozku. Ořechy jsou energeticky bohatým zdrojem. Vyjma mastných kyselin obsahují také bohaté zdroje vitamínu E, B1 či B6. Dále pak sůl, kyselinu listovou, minerály jako hořčík, měď a zinek. Celkově obsažené živiny působí pozitivně na lidskou psychiku, jsou cenné pro zdravé vlasy, pokožku, nehty i sexuální potenci. Uvádí se, že konzumace ořechů má protizánětlivé vlastnosti, které se projevují hlavně u srdečních a cévních chorob. Pomáhají regulovat krevní tlak a udržovat nízkou hladinu cholesterolu. Mají antioxidantní účinky, působí proti astmatu a posilují střeva.

(Zdroj: wikipedia)