

3 + 1 Tip na zdravé stravovanie

Tip č. 1: Raňajky

Avokádová nátierka s pečivom, vajíčkom a zeleninou

Ingrediencie: avokádo, soľ, peper, citrón, pečivo, vajíčko, zelenina

Postup: Avokádo si rozpolíme, vydlabeme a vnútro vymixujeme do hladka spolu s troškou soli, citrónovou šťavou a peprom. Nátierku natrieme na chlebík, pridáme si jedno volské oko, alebo uvarené vajíčko a obložíme si tanier čerstvou zeleninou.

Dávky vhodné na chudnutie pre ženy:

60 g pečiva, 30 g nátierky, 1 vajíčko, 100 - 150 g čerstvej zeleniny

Dávky vhodné na chudnutie pre mužov:

90 g pečiva, 50 g nátierky, 2 vajíčka, 150 - 200 g čerstvej zeleniny



Tip č. 2: Olovrant

Zelené smoothie

Ingrediencie: nektarinka, mandarínka, špenát, voda, chia semenka

Postup: Všetky ingrediencie si vložíme do mixéra a spolu ich všetky rozmixujeme do hladka. Podľa potreby pridáme trošku vody.

Dávky vhodné na chudnutie pre ženy:

250 g

Dávky vhodné na chudnutie pre mužov:

350 g



Tip č. 3: Večera

Letný šalát s mozzarelou

Ingrediencie: mix listového šalátu, mozzarella, paradajky, jarná cibuľka, paprika, extra panenský olivový olej, balsamicový ocot (alebo krém), korenie, soľ, pečivo

Postup: Do misky si dáme mix listovej zeleniny, nakrájame paradajky, mozzarelu, papriku a zalejeme olivovým olejom a balsamicom. Okoreníme korením na šaláty a podávame s pečivom.

Dávky vhodné na chudnutie pre ženy:

250 g šalátu a 60 g pečiva

Dávky vhodné na chudnutie pre mužov:

350 g šalátu a 90 g pečiva



Tip č. 4: Sladké pokušenie

Mrazený jogurtový koláčik

Ingrediencie: 16 lyžíc jogurt gréckeho typu, 250 g malín, 250 g jahôd, 250 g čučoriedok alebo čierníc, 250 g banánu

Postup: pripravte si obdĺžnikovú nádobku alebo pekáčik a vysteľte ho fóliou. Vložte do mixéra 4 lyžice jogurtu a 250 g jahôd a vymixujte dohladka. Vlejte túto zmes do nádobky a uložte na 15 minút do mrazničky. Medzitým vypláchnite mixér a rozmixujte 4 lyžice jogurtu a banánom a zmes vlejte opäť do nádobky, ktorú vyberiete z mrazničky. Takto vrstváme aj naďalej. Ak máme pridanú banánovú zmes v nádobke, tak ju opäť vložíme do mrazničky na 15 minút a medzitým si pripravíme zmes 4 lyžíc jogurtu a čučoriedok, tak pokračujeme aj s poslednou vrstvou malín.

Koláčik je hotový akonáhle je najvrchnejšia vrstva tuhá. Odkrojíme si plátok, pokiaľ je koláčik mrazený a podávame ho s ovocím.



Koláčik si môžete jemne poliať Javorovým sirupom či pridať trošku medu a škorice ☺

Dobrú chuť!

Ďalšie recepty, videorecepty a kreatívny jedálniček na 5+1 deň nájdete na našom webe: <http://chudnutieonline.sk/zacnite-jest-zdravo-za-5-1-den/>