

# 1.2 Jak má vypadat dopolední svačina

## Jak je to správně:

Ideální svačina by měla obsahovat vyvážený poměr všech základních výživových prvků, jako jsou komplexní sacharidy, bílkoviny, tělu prospěšné zdravé tuky, vitamíny, minerální látky a vláknina.

## Moc tě prosím!

Hlavně, prosím, nesmíš hladovět! Je to to nejhorší, co pro sebe a své tělo můžeš udělat. Hlad je ideální zahnat zeleninou, tvarohem, proteinovým nápojem nebo tyčinkou, která obsahuje více jak 70% bílkovin. Měj při sobě tyto „záchrany“, jakmile ucítíš pocit hladu, šup s něčím do žaludku! :-)



## Pojď! Zvu tě na zdravou sváču, stačí si jen vybrat :-)

- Celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou, kvalitní šunkou a k tomu cherry rajčátka.
- Celozrnný chléb s tvarohovo-tuňákovou pomazánkou a troškou ředkviček.
- Celozrnný chléb s domácím hummusem (cizrnová pomazánka) a okurkou.
- Celozrnný chléb s arašídovým neslazeným máslem a trochou ovoce.
- Bílý jogurt a jedno jablíčko.
- Sýr cottage se zeleninovou lžičkou. Zeleninu si nakrájej na proužky a sýr s ní nabírej) + jeden nebo dva rýžové chlebičky :-).
- Bílý jogurt, hrstka mandlí a nakrájené jablíčko nebo pár kuliček hroznového vína.
- Nastrouhaná mrkev + jablka s rozinkami a kokosem.
- Rozmixovaný banán s keфіrem.
- Celozrnné pečivo, 100g mozzarely, 200g rajčátek.
- 100g malin a jednu vaničku nízkotučného tvarohu (250g).
- Jedna müsli tyčinka (bez polevy!) a jeden bílý jogurt.
- Celozrnný chléb s tvarohem, pažitkou a ředkvičkami.



Jelikož nerada vše vážím, radši poslouchám své tělo. Zkus to také tak :-). Nesmíš cítit hlad a přejídat se také nepřipadá v úvahu. Pečivo si většinou dávám jeden kus, a když celozrnný chleba, tak dva, maximálně tři plátky. Nestresuj se vážením a jídlo si užij s tím, že konečně jíš zdravě :-). Přej ti dobrou chuť :-)

## Co je špatně:

### Takhle by to nešlo!

Jeden kus sladkého pečiva nebo hromada ovoce ti dodá takové množství energie, která ve výsledku způsobí tvoje přibírání na váze!

### I taková drobnost hrozně pomůže:

Při hubnutí by neměla být svačina složena jen z ovoce. Mrkni nahoru na moje oblíbené sváči a inspiruj se :-)

