



Denní menu



Jak si dopřát vážně chutný den, omezit stres, doplnit energii a zároveň získat ze stravy dostatek živin? Zkuste si svůj den nejprve čerstvě začít, a pak přidávat i další výtečná jídla :-).

Snídaně



Banán se skořicí a rozinkami (500g banánu na plátky, posypat skořicí a rozinkami)

Koktejl Green Rider (150g celer řapíkatý, 300g ananas, 25g sušené datle, 100g voda, rozmixovat)

Koktejl Zelená Jahoda (100g jahody, 250g banány, 100g špenát, 30g rozinek, 100g voda)

Dopoledne je náš organizmus v očistné fázi a proto ho nebudeme zbytečně zatěžovat těžkými, kombinovanými či kořeněnými jídly. Ideální jsou ovocná či ovocně-zeleninová jídla plná energie.

Rozmíxujeme-li si ovoce a zelené listy, vzniká tzv. zelený nápoj - chuťová a vitamínová bomba, snáze stravitelná směsice chutí, které mile překvapí. Mixované nápoje při konzumaci "koušeme", tj. přesouváme v ústech, aby se dostatečně propojily s našimi slinami.

Oběd



Velký ovocný salát (1000g) s polevou z manga, banánu a česneku

Zelený nápoj dle vlastní představy (350g hruška, 100g kapusta, hřebíček)

Kilo banánů (1000g banánů)

Zeleninový salát (viz večeře)

K obědu na nás čeká široké spektrum rozmanitých kousků ovoce a zeleniny, ať již ve formě salátů a zálivek či krémů a nápojů. Oběd je výborná příležitost načerpat dostatek kalorií na celý zbytek dne.

Není nad oběd v poklidném prostředí, bez zbytečných myšlenek a stresu. Jen tak dokážeme vstřebat ze stravy veškeré potřebné živiny.

Oběd, překypující enzymy a obsahující minimum tuků, nám opravdu dodá energii na celé odpoledne. A proto přeci jíme, abychom měli chuť a sílu, ne?

Večeře



Zeleninový salát (500g) bez dressingu nebo s avokádovým guacamole, pestem z bazalky, rajčat a špenátu, nebo s 30g oříšků či semínek

Zeleninové sushi s krémem namísto rýže a kousky zeleniny a ovoce namísto ryby

Brokolicová "polévka" - není nutné polévku "uvařit", stačí rozmixovat :-). Brokolice, kešu oříšky, olivový olej, avokádo, česnek, sůl, voda

Kousky ovoce (500g) - dle vlastních představ

Večeře příjemně doplní energii pro smysluplné stravení večera. Nejlépe nám udělá lehká a chutná zeleninová kombinace - ať již saláty nebo sushi či polévka, anebo výše zmíněné zelené nápoje... Každý gram tuku nás unaví a prodlouží náš spánek. A navíc, tuky přece nepotřebujeme :-).

Poslední jídlo dne by mělo přijít alespoň 5 hodin před spánkem. Pokud potřebujeme trávit jídlo ještě během spánku, spíme déle a méně si odpočineme.

A až se další den ráno probudíte, budete se ze široka usmívat...

Více receptů, informací, tipů a triků se dozvíte na www.rajchuti.cz