

Niektorí ľudia zastávajú názor, že ak človek ráno necíti hlad, nemusí jesť. Vraj je to dokonca aj prospešné, lebo telo neprijíma „zbytočné“ kalórie. Pravdaže, je to omyl. Raňajky sú základ. Sú dôležité a slúžia na naštartovanie tela na prácu a chudnutie. Každé ráno si preto vyčleňte čas na výživné raňajky.

Základom úspešného chudnutia je totiž pravidelná strava, ktorej súčasťou majú byť aj raňajky.

význam raňajok



1. ŠTÍHLA POSTAVA A ENERGIA

Ak budete denne raňajkovať, zásobíte telo dostatkom energie a nebudete mať tendenciu prejsť sa len preto, aby ste energiu doplnili. Ak však raňajky vynecháte, váš metabolizmus sa spomalí a pri ďalšom jedle sa vám uloží viac telesného tuku.

2. PESTREJŠÍ A ZDRAVŠÍ JEDÁLNY LÍSTOK

Ľudia, ktorí raňajkujú, počas dňa dokázateľne siahajú po kvalitnejších potravinách. Ak vynecháte raňajky, máte väčší sklon zjesť v dopoludňajších hodinách sladkosti alebo sa prejsť.

3. BYSTRÝ MOZOG

Raňajky naštartujú činnosť mozgu a zvyšujú úspešnosť pri pamäťových a poznávacích testoch.

4. ZDRAVÉ NIELEN TELO, ALE AJ DUŠA

Ak sa ráno poriadne najete, nebudete trpieť depresiami a poruchami pozornosti. U žien raňajky zlepšujú plodnosť a harmonizujú menštruačný cyklus. Poriadna dávka sacharidov povzbudí (aj sexuálne).

5. ZDRAVÝ ŽALÚDOK

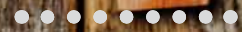
Keďže počas spánku potravu neprijímate, ráno musíte telo doplniť potrebnú energiu. V opačnom prípade začne žalúdok pracovať naprázdno. Môže to byť príčinou ranných nevoľností a kŕčov v žalúdku.

6. ZDRAVÉ RAŇAJKY DOPLNIA POTREBNÉ ŽIVINY

Kvalitnými raňajkami dodáte telu potrebné množstvo živín, bielkovín a ustálite hladinu krvného cukru. Predídete tým únave, veľkému hladu a malátnosti.

7. NEBUDETE PRIBERAŤ

Ak vynecháte raňajky a potom v dopoludňajších hodinách skonzumujete kalorické jedlo, organizmus spracuje len malú časť prijatých kalórií a zvyšok uloží do podkožných tukových buniek. Hmotnosť okamžite vyletí nahor a navyše kolíše aj hladina krvného cukru. Je to prvý krok k tomu, aby ste sa ocitli v začarovanom kruhu prejedania a hladovania.



Miska s mangom, mandľami a medom

1 lyžica olúpaných mandlí • 1 lyžica kukuričných vločiek • 1 mango • 100 ml mlieka (živočíšne alebo rastlinné) • ½ šálky bieleho jogurtu • 1 lyžica medu

Mandle na noc namočíme. Vločky zalejeme mliekom, aby napučali. Mango olúpeme, nakrájame a vložíme do mixéra. Pridáme mlieko, jogurt, med a ostatné ingrediencie. Rozmixujeme dohľadka a podávame ozdobené podľa fantázie napríklad kukuričnými lupienkami, rozličnými semenami, mandľami alebo ovocím.

Miska s orieškami kešu, s banánmi a s mangom

1 šálka manga • 100 ml rastlinného mlieka (ryžové, kokosové) • niekoľko lístkov čerstvej medovky • 1 zrelý banán • 2 datle • 1 lyžica orieškov kešu • kokosové lupienky

Mango namočíme v mlieku. Prelejeme do mixéra, pridáme medovku, banán, datle, oriešky kešu a kokosové lupienky. Rozmixujeme dohľadka, nalejeme do misky a ozdobíme.



Jahodový chia puding

šálka čerstvých jahôd • 200 ml mandľového mlieka • 3 lyžice semienok chia • 1 lyžička medu alebo agávového sirupu

Jahody rozmixujeme s mliekom. Do koktailu pridáme semienka chia a na noc ho odložíme do chladničky. Ráno vmiešame med alebo sirup a pridáme niekoľko kúskov nakrájaných jahôd. Ozdobíme podľa chuti.

Banánový chia puding

½ banána • 200 ml rastlinného mlieka • 3 lyžice semienok chia • lyžička medu alebo agávového sirupu

Banán rozmixujeme s mliekom, pridáme semienka chia a na noc odložíme do chladničky. Ráno osladíme podľa chuti a môžeme primiešať napríklad aj hrozienka, sušené marhule či nasekané figy alebo ozdobiť čerstvým ovocím.

chia pudingy





JOGURTOVÉ SUPERRAŇAJKY

Ako základ vždy použijeme kvalitný jogurt, ktorý môžeme dosadiť sirupom alebo medom. Prípadne ho môžeme rozmixovať s čerstvým alebo so zaváraným ovocím a získame ovocný jogurt.

Superraňajky

1 miska bieleho jogurtu • 1 lyžica tekvicových semien • 1 lyžica semien z granátového jablčka • 1 lyžica ľanových semien • 1 lyžica čučoriedok • 1 lyžica vločiek • 1 lyžica kustovnice čínskej (goji) • 1 lyžica orieškov kešu • 1 – 2 lyžičky semienok chia

Jogurt ozdobíme všetkými dobrotami podľa fantázie.

Čučoriedkové raňajky

1 miska bieleho jogurtu • 2 šálky čučoriedok • 1 lyžička sirupu • ½ banána • semienka chia • mandle

Jogurt rozmixujeme s 2 lyžicami čučoriedok a so sirupom. Dáme do misky a ozdobíme zvyšnými čučoriedkami, banánom, semienkami chia a mandľami. Mandle môžeme vopred nasucho opražiť na panvici.

Orechové raňajky

1 miska bieleho jogurtu • 1 lyžica pomletých lieskových orieškov, vlašských alebo ľubovoľných iných orechov • 1 lyžica medu • orechy alebo ovocie na ozdobu

Jogurt v miske zmiešame s orechmi a s medom. Ozdobíme orechmi alebo ovocím podľa fantázie.

