

Dělená strava – jídelníček

Potřebujete očistit organismus od nahromaděných toxinů? Chtěli byste zhubnout pár nadbytečných kilogramů? Vyzkoušejte jídelníček podle dělené stravy. Rozdělte potraviny do 3 skupin na bílkoviny, sacharidy a neutrální potraviny (tuky). Nekombinujte sacharidy s bílkovinami a kyselým ovocem. V malém množství můžete ke každému jídlu přidávat kvalitní tuky. Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny a dodržujte správný pitný režim.

Jak sestavit jídelníček podle Hayovy diety

Bílkoviny v jídelníčku zastupuje libové hovězí, telecí, skopové nebo drůbeží maso. Dále pak čerstvé ryby a plody moře, sojové výrobky, vejce, nízkotučné sýry, mléko a mléčné výrobky. Exotické ovoce jako je pomeranč, grapefruit, citrón, papája, mango a ananas. Z naší produkce vybírejte kyselá jablka, hrušky, broskve, meruňky, třešně, jahody a maliny. Pijte neslazené ovocné čaje, nealkoholické ovocné víno, v malém množství si můžete sem tam dopřát suché bílé a červené víno, případně šampaňské.

Sacharidy v jídelníčku zastupují výrobky z celozrnného obilí, brambory, kadeřavá kapusta, cukrová kukuřice a luštěniny. Sladší ovoce jako jsou banány, sladká jablka a hrušky, fíky, hroznové víno a datle. Můžete si pochutnat i na sušeném ovoci neošetřeném sírou, pít husté ovocné šťávy a sirupy bez přidaného cukru a jednou za čas si dát pivo.

Neutrální potraviny v jídelníčku zastupují extra panenské olivové a slunečnicové oleje, neztužené margaríny a máslo bez soli. Dopřejte si jakoukoliv čerstvou zeleninu na salát, dále pak kysané zelí, mrkev, feferonky apod. Zařaďte do jídelníčku ořechy, koření, bylinky, houby, droždí, výhonky, klíčky a bylinkové čaje. V omezeném množství můžete jíst tučnější mléčné a uzené výrobky.

Tip na jídelníček podle dělené stravy

I. Snídaně

- 200 ml neslazeného 100 % ovocného džusu

II. snídaně

- snídaně ze sacharidů – 1 plátek celozrnného pečiva nebo 3 plátky celozrnného Knäckebrötu, margarín, 60 g nízkotučného tvrdého sýra nebo 50 g tvarohu
- snídaně z bílkovin – 2 vařená vejce spolu s neutrálními druhy zeleniny, bez chleba
- ovocná snídaně – čerstvé sezónní ovoce, čaj se lžičkou medu

Pitný režim v dopoledních hodinách

- 2 sklenice (400 ml) nesycené minerální vody, ovocný nebo bylinkový čaj

Svačina

- 200 g čerstvého sezónního ovoce (kromě banánů, čerstvých fíků a datlí) nebo 250 g zakysaných mléčných výrobků

Oběd

- oběd ze sacharidů – 60 g brambor nebo 60 g neloupané rýže, 400 g neutrální zeleniny nebo salátu, 1 lžíce rostlinného oleje, bez nápoje
- oběd z bílkovin – 100 až 150 g libového masa, 400 g sezónní zeleniny nebo salátu, 1 lžíce rostlinného oleje, bez nápoje, k tomu můžete sníst ještě 30 až 50 g neutrálních potravin

Pitný režim v odpoledních hodinách

- 3 sklenky (600 ml) nesycené minerální vody, ovocného nebo bylinkového čaje

Odpolední svačina

- 1 banán nebo tyčinka müsli bez cukru, další variantou může být 1 plátek celozrnných ovesných vloček a 1 kelímek jogurtu

Večeře

- 100 g celozrnného pečiva nebo 60 g celozrnných těstovin, 400 g sezónní zeleniny nebo salátu, 1 lžíce rostlinného oleje nebo smetany a k tomu můžete sníst ještě 30 až 50 g neutrálních potravin

Přečtěte si také:

[Dělená strava – Hayova dieta](#)

[Recenze – rostlinné tuky](#)

Video:

[Vitamin C](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.