

## Fitness omeleta



Co si dám dnes k snídani? Věřím, že tato otázka vás trápí den co den. Chleba s lučinou se již ojedl a chtěli byste si dát něco jiného, dobrého a třeba také teplého, pokud se právě nacházíte v zimním období. Představuji vám mého top favorita, kterého jsou okoukala od profesionálního výživového poradce a trenéra fitness. Uvidíte, že si tuhle ranní fitness omeletu zamilujete stejně jako já a rádi ji vyměníte za všední kaše nebo chleby.

### **Ingredience pro přípravu fitness omelety (pro 1 osobu)**

2 bílky ze středně velkých vajec

3 lžice sójového sušeného mléka nebo proteinu (1 odměrka)

hrst jemných vloček

půlka rozmačkaného banánu

kokosový tuk nebo olivový olej na smažení

druhá půlka banánu slouží k ozdobě omelety

sSkořice, kokos, avokádo dle chuti

### **Postup při přípravě fitness omelety**

Všechny ingredience smícháme dohromady a vytvoříme tak směs pro omeletu. Pokud se vám zdá příliš řídká, stačí přidat vločky. Rozehřejte na pánvi trochu (doopravdy trochu, jinak již omeleta nebude fitness!) oleje a nalejte obsah nádoby na pánev. Vytvořte menší omeletu, tlustší je lepší – tenší se vám bude špatně otáčet. Chvilí nechte prohřát a až se spodek omelety spojí, otočte ji a opět nechte prohřát.

## Co si dát k omeletě?

Já osobně na omeletu nakrájím zbytek banánu a posypu skořicí. Eventuelně místo banánu volím avokádo nebo kokos. Můžete však použít jakékoliv ovoce. Nezapomeňte však s mírou, obsahuje jednoduché cukry, které vám z fitness omelety rázem udělají omeletu pro „nárůst tukové hmoty“ ☹. V žádném případě nemažte omeletu máslem ani cukrem!

## Doporučení na závěr:

Pokud je vám líto vyhodit žloutky, můžete jeden do omelety dát. Berte však v potaz vaši váhu a stav vašeho cholesterolu, žloutek v tomto ohledu není příliš kamarádský.

Nevíte, jak zhubnout? Zkuste to s námi zde: [Jak-zhubnout.net](http://Jak-zhubnout.net)

|  |   |
|--|---|
|  | <p>© <b>Napsala Lenka Černá</b><br/>Kouč v oblasti osobního rozvoje<br/>(práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a></p> <p><a href="http://www.mujevztah.cz">www.mujevztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.mujkouc.cz">www.mujkouc.cz</a> <a href="http://www.mezdravi.cz">www.mezdravi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p> |
|--|---|

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)