



Oslavujte bez omezení!

Jak to bude tento rok s Vánoce a správným jídelníčkem?

Vánoční svátky jsou chvíle, v nichž je nejméně jednoduché dodržovat stanovený jídelníček. Odchylky od plánovaného režimu, těžká strava, alkohol, a s tím ruku v ruce méně uspokojivých výsledků, mohou vést k demotivaci, zklamání a opuštění režimu. To ale samozřejmě není nejlepší řešení. Strava nás má dovést k vysněné postavě, zdravějšímu já a spoustě energie. **NEZAPOMÍNEJTE** na hlavní účel celé metody. Takže: určitě si užijte vánoční čas, a když budete postupovat podle těchto pokynů, všechno půjde tak, jak má.

10 tipů pro pohodu

- Zbytečně se nepřejídejte.** Může vám být těžko a nebudete se cítit komfortně. Ochutnejte vše, ale v menších porcích.
- Klidně si dejte pro radost dezert.** Zkuste ale odlehčený a myslete na to, aby mezi jídly byly vždy pauzy zhruba 3 hodiny. Mezi jídly neuždíbujte.
- Nezapomeňte** – nezdravé potraviny jsou nejsnadněji dostupné. Vyzkoušejte lehčí náhrady a zamyslete se, než se do „hříchu“ pustíte. To, že na vás cukroví svůdně mrká, neznamená, že ho musíte sníst na posezení celý talíř. Vyrazte na procházku a třeba mrkání odoláte.
- Vyhýbejte se smaženým obalovaným pokrmům.** A s nimi také těžkým omáčkám, majonézám a tatarakám.
- Pozor na limonády.** Nepijte sycené, ochucené nápoje a džusy. Zbytečně tak přijmete více kalorií.
- S alkoholem to nepřehánějte.** Jeho nadbytek způsobuje
- zadržování tekutin v těle.** Druhý den se budete cítit oteklí a nespokojení sami se sebou. Nejlepší řešení je suché víno, případně zředěná vodou.
- Odlehčený den.** Občas svátky proložte odlehčeným dnem a nezapomínejte na vlákninu FIBROKI. Zlepší střevní mikroflóru a pomůže tělo zbavit zátěže z předchozího dne.
- Vraťte se k režimu.** Nezapomeňte se po svátcích vrátit ke středomořské stravě, která je základ.
- Zkuste špízové variace.** I ze zeleniny a ovoce můžete vyrábět různé špízy, které mohou dokreslit gurmánský zážitek. Vypadají skvěle a vy můžete mlsat bez výčitek.
- Dodržujte pitný režim.** Připravte si například vodu s citronem, pomerančem nebo meduňkou. INFUNAT RELAX může zlepšit vaše trávení.



Podívejte se na lehké náhrady!



Smažený losos s majonézou
250 kcal



Grilovaný losos potřeny olivovým olejem 130 kcal



Koláč s krémem
400 kcal



Jablečný koláč
320 kcal



Houbová polévka s těstovinami, smetanou a jíškou na sádle
300 kcal



Čistá houbová polévka
35 kcal



Kapr smažený
287 kcal



Kapr v želé (aspiku)
150 kcal



Kapr pečený
125 kcal



Vše v jednom hrnci

Týden před Vánocemi si udělejte dietu z jednoho hrnce

Dny	1	2	3	4	5	6	7
Snídaně	2 suchary FIBROKI s libovolnými variacemi (tvaroh, šunka, vejce, ryby) a zeleninou nebo neslazený kefír, podmáslí nebo rostlinný nápoj s 3–4 lžícemi FIBROKI s CLA + ovoce						
2. snídaně	smoothie (zeleninové s 1 kouskem ovoce) nebo 2 porce ovoce a sklenice podmáslí nebo kefír nebo jogurt do 3 % tuku se 2 lžícemi cereálií FIBROKI DIETESSE						
Oběd	A	B	C	C	D	libovolné	libovolné
Odpolední svačina	1–2 kousky ovoce nebo smoothie z nich + malý přírodní jogurt do 3 % tuku se 2 lžícemi FIBROKI vlákniny						
Večeře	A	B	A	C	D	libovolné	libovolné



Zelný kastrol

- 🌿 ½ hlávky bílého zelí
- 🌿 1 velká mrkev
- 🌿 1 cibule
- 🌿 1 paprika
- 🌿 petrželová nať
- 🌿 300 g mletého masa (hovězí, telecí) nebo drůbeže
- 🌿 sáček vařené hnědé rýže
- 🌿 plechovka rajčat nebo sklenice rajčatového pyré
- 🌿 2 lžice cottage sýra nebo Lučiny
- 🌿 lžička koření nebo bylinek (sůl, pepř, rozmarýn, tymián...)
- 🌿 olivový olej



Příprava:

Zelí nakrájejte, osolte a spařte. Na 15 minut spařte horkou vodou (ponořte a scedte nebo vylijte). Oloupanou mrkev nastrouhejte, cibuli nakrájejte a orestujte na lžici oleje. Vše smíchejte se scezeným zelím. Podle chuti dosolte. Mezitím si v osolené vodě uvařte sáček rýže. Maso důkladně promíchejte s uvařenou rýží a dochutěte oblíbeným kořením, například DIETESSE-3.

V kastrolu (zapékací míse) střídejte vrstvy: vrstva zeleniny, pak maso a rýži zakryjte druhou vrstvou zelí a zalijte rajčatovou omáčkou (rajčata, smetana a lžička koření DIETESSE-3 smíchané dohromady). Pečte v troubě na 180 °C po dobu 1,5–2 hodin, dokud zelí úplně nezměkne.

Kuřecí maso s fazolemi a rajčaty

- 300 g kuřecích nebo krůtích prsních řízků
- 2 šálky nakrájených žlutozelených fazolí
- 1 konzerva nakrájených rajčat
- 1 velká brambora
- 2 stroužky česneku
- 15 kapek sladidla PECVA
- sůl a pepř
- sladká paprika nebo chilli
- olej

2 porce



Příprava:

Kuřecí prsní řízky omyjte a osušte papírovou utěrkou a nakrájejte na malé kousky. Dochutěte sladkou paprikou, chilli a solí. Fazole a bramboru nakrájené na půlkolečka uvařte v mírně osolené vodě. Na pánvi rozehejte olej a 1 minutu opékejte 2 stroužky prolisovaného česneku. K orestovanému česneku pak přidejte nakrájené a okořeněné kuřecí maso. Když je maso opečené, zalijte ho celou plechovku rajčat. Přidejte oblíbené koření, 15 kapek sladidla PECVA, podle chuti dosolte a celé pár minut povařte, dokud se rajčata nerozvaří. Nakonec do hrnce/pánve přidejte uvařené fazolky a brambory. Vše duste 5 minut.

Lečo naopak (jinak)

- 2–4 stroužky česneku
- 1 cibule
- 1 lžice rozpuštěného másla, ghí nebo řepkového či olivového oleje
- 3 střední mrkve
- 500 g mletého drůbežího masa
- 2 cukety
- 1 velká červená paprika
- 300 g zelených fazolek
- konzerva rajčat
- sklenice rajčatového protlaku
- sůl, pepř, ostrá paprika, libeček

C

3–4 porce



Příprava:

Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na kostičky. Zlehka orestujte na lžici másla a přidejte mleté maso. Na pánvi ho dochutěte solí, pepřem a paprikou. Když je maso opečené, přidejte nakrájenou mrkev (kostičky, nudličky nebo tenké měsíčky) a poté nakrájenou papriku a opékejte 5 minut. Přidejte rajčatový protlak, rajčata z konzervy, trochu vody, fazole a cuketu nakrájenou na půlměsíčky. Poduste asi 15–20 minut, dokud zelenina nezměkne. Dochutěte solí, černým pepřem a libečkem.



Rybí mísa s brokolici a květákem

- asi 500–600 g libových rybích filetů
- 1 malá brokolice
- 1 malý květák
- 1 pórek (bílá část)
- 1 vejce
- 150 ml jogurtu do 3 % tuku
- asi 100 g strouhaného sýra s 20 % tuku, případně šmakouna
- ostrá paprika, sůl a pepř
- těstoviny penne nebo jiné oblíbené celozrnné těstoviny



Příprava:

Brokolici a květák rozdělte na růžičky a vařte je 5 minut v osolené vodě. Rybí filé nakrájejte na menší kousky, posypte solí a pepřem (můžete pokapat i citronovou šťávou). Pórek nakrájejte na plátky a osmažte na pánvi. Jogurt, vejce, strouhaný sýr a koření smíchejte dohromady. Na dno zapékací mísy postupně naskládejte: orestovaný pórek, kousky ryby a brokolici. Zalijte veškerou jogurtovou omáčkou. Mísu přikryjte pokličkou a pečte v předehřáté troubě na 180 °C asi 20 minut. Mísu můžete podávat s celozrnnými těstovinami, bramborami, kroupami nebo pohankou.



Navštivte hned po Vánocích svého výživového poradce nebo poradkyni pro doporučení lehkého jídelníčku.