

# ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA – oranžový týden

Abychom utužili ducha je potřeba utužit svaly. (Montaigne)

Níže uvedené splňuje pravidlo „5P“

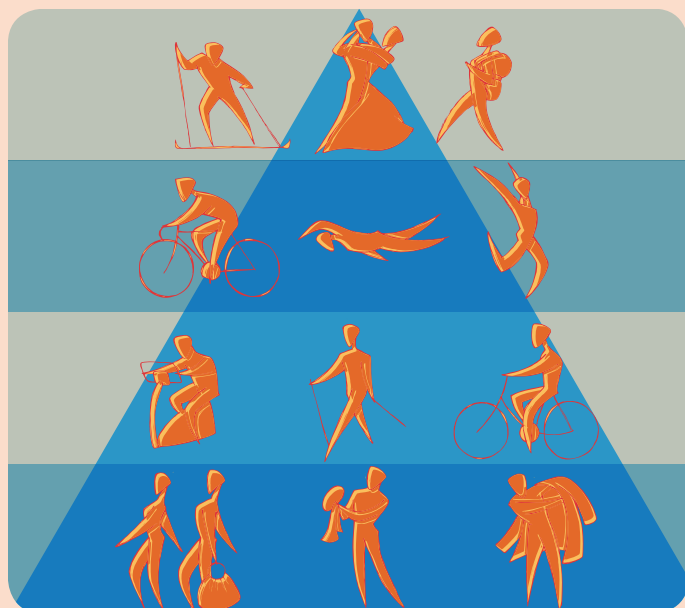
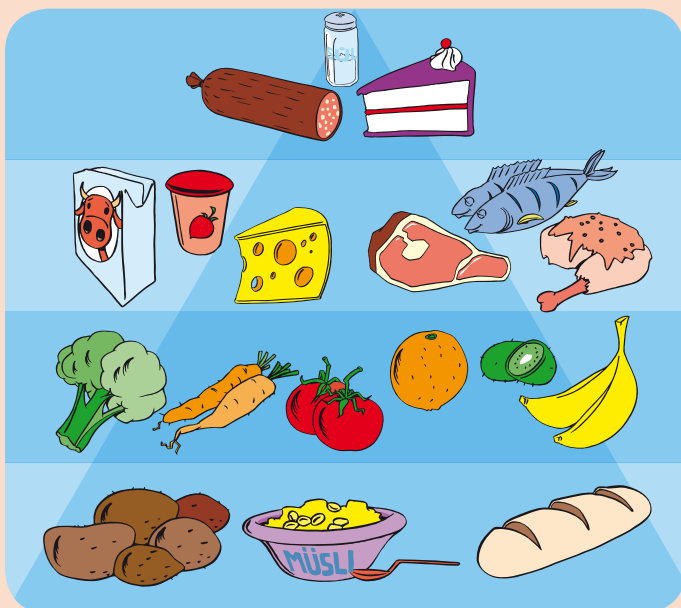
1. Pestrost

2. Pravidelnost

3. Pětkrát denně

4. Pitný režim

5. Pohoda



## PONDĚLÍ



**Pohybová aktivita:** Všechny schody, které dnes potkáš, vyjdi bez použití výtahu ☺.

**Recept:** budapeštská pomazánka

Suroviny: 1/4 vaničky tvarohu, 1/2 lžičce másla, 1 lžička mleté papriky, 1 lžičce nakládané kapie nakrájené na proužky, 1/2 malé cibule, sůl  
Postup: tvaroh utřeme s máslem, vmícháme papriku, kapii, jemně nakrájenou cibulku a osolíme.

**Snídaně:** krajíc chleba, máslo, eidam 30 % tuku v sušině, rajče  
**Svačina:** salát z jablka a mrkve, ořechy, citrónová šťáva  
**Oběd:** přírodní kuřecí plátek, vařené brambory, okurkový salát  
**Svačina:** bílý jogurt, broskev  
**Večeře:** celozrnné pečivo, budapeštská pomazánka, paprika

Heslo dne:

**„Pochopit život můžeme jenom s pohledem zpět, ale pouze s pohledem vpřed ho můžeme žít.“**

## ÚTERÝ



**Pohybová aktivita:** Při jízdě městskou hromadnou dopravou vystup o 1–2 zastavky dříve a dojdi trasu na místo určení pěšky.

**Snídaně:** jogurt/kefir, cornflakes, banán  
**Svačina:** hruška  
**Oběd:** losos, olej, bramborová kaše, hlávkový salát  
**Svačina:** pudink s malinami  
**Večeře:** cottage, pažitka, dalať, rajče

Heslo dne:

**„Životní štěstí neznamená nemít těžkosti nebo jich mít málo, ale všechny je zdárně a vítězně překonat.“**

## STŘEDA



**Pohybová aktivita:** Procházka do obchodu (např. pro suroviny na dnešní, nebo zítřejší vaření).

**Snídaně:** krajíc chleba, pomazánkové máslo, šunka, ředkvičky  
**Svačina:** jahody/broskev/meruňky...  
**Oběd:** vepřové rizoto (vepřové maso 70 g, olej 10 g, cibule 50 g, houby 100 g, hrášek s mrkví 100 g, rýže 70 g)  
**Svačina:** jogurtový nápoj, jablko  
**Večeře:** šopský salát (okurka 100 g, paprika 100 g, rajče 100 g, cibule 50 g, balkánský sýr 50 g, olivy 20 g, lžička oleje), celozrnné pečivo

Heslo dne:

**„Nic neuspěchej, raději všechno dokonči, i když to trvá déle.“**

## ČTVRTEK



**Pohybová aktivita:** plavání

**Snídaně:** ovesná kaše se skořicí, medem a jablky  
(ovesné vločky 50 g, mléko 150 ml, med 10 g, strouhané jablko 150 g, skořice)  
**Svačina:** hrozny  
**Oběd:** čočka na kyselo, vařené vejce, kyselá okurka  
**Svačina:** bílý jogurt, banán  
**Večeře:** celozrnný chléb 2 krajíce, máslo, sardinky, rajče

Heslo dne:

**„Usmívej se a získáš přátele,  
buď zamračený a získáš vrásky.“**

## PÁTEK



**Pohybová aktivita:** úklid domácnosti (vysávání, utírání prachu, vytírání podlahy)

**Snídaně:** pečivo, lučina, pažitka, kedlubna  
**Svačina:** meruňky  
**Oběd:** tvarohové knedlíky posypané borůvkami  
**Svačina:** acidofilní mléko, müsli tyčinka  
**Večeře:** chléb, máslo, sardinky, pórek

Heslo dne:

**„I zklamání, je-li zásadní a nezvratné,  
znamená krok vpřed.“**

## SOBOTA



**Pohybová aktivita:** vyjděte si na nejbližší kopec rozhlédnout se po krajině

**Snídaně:** slunečnicový chléb, sýrovo-mrkvová pomazánka  
s česnekem (tvaroh, tavený sýr, česnek, mrkev)  
**Svačina:** vodní meloun  
**Oběd:** játra na cibulce s rýží (játra 150 g, cibule 50 g, olej 10 g, rýže 70 g)  
**Svačina:** banánový koktejl (mléko, banán)  
**Večeře:** cuketové řízečky, šfouchané brambory, zelný salát s kukuřicí

Heslo dne:

**„Každý má v sobě spoustu schopností  
a tvůrčích sil, které stačí jen  
probudit a rozvíjet,  
aby dokázaly vyrobit  
ty nejkrásnější výtvoř.“**

## NEDĚLE



**Pohybová aktivita:** procházka do přírody s rodinou či přáteli

**Snídaně:** bílý jogurt, ovesné vločky, mandle, švestky  
**Svačina:** zapečený toust se sýrem  
**Oběd:** dušené hovězí s mrkví a brambory  
**Svačina:** nektarinka  
**Večeře:** těstovinový salát (těstoviny 70 g, šunka 50 g,  
kukuřice 50 g, paprika 100 g, zakysaná smetana 50 g)

Heslo dne:

**„Odpočinek je kořením  
práce.“**

**MŮJ VÝBĚR – tedy tak jím a hýbu se já aneb nakreslete a vyplňte si svou  
pyramidu a zamyslete se, co děláte dobře a co můžete případně udělat lépe?**

