

ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA – zelený týden

Chceš udržet své zdraví? Nejez do sytosti a nelekej se námahy. (Hippokrates)

Níže uvedené splňuje pravidlo „5P“

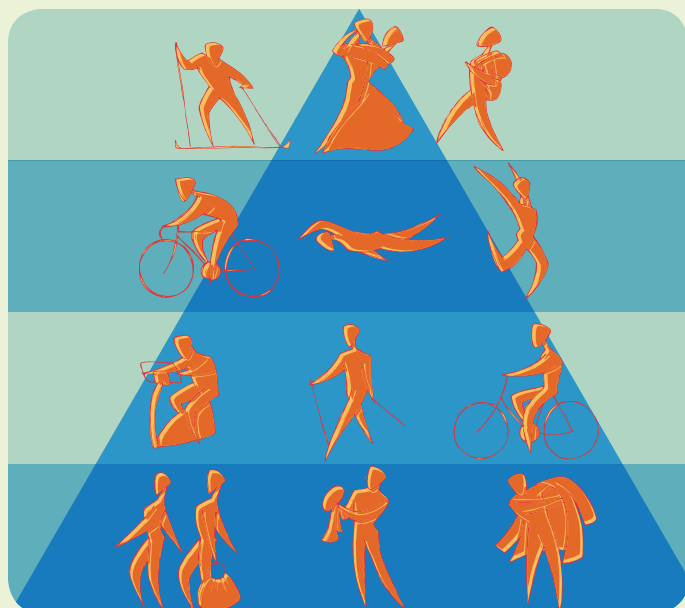
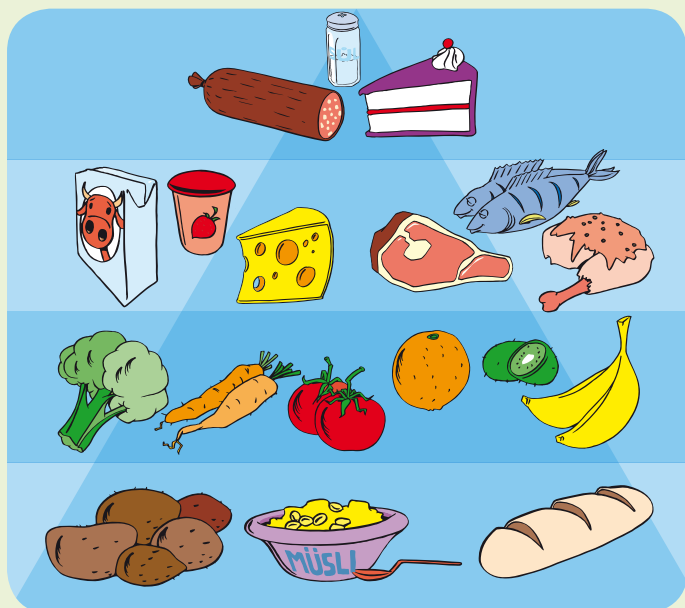
1. Pestrost

2. Pravidelnost

3. Pětkrát denně

4. Pitný režim

5. Pohoda



PONDĚLÍ



Pohybová aktivita: plavání

Snídaně: 2 zapečené tousty (4 plátky) s máslem a šunkou, rajče, čaj
Svačina: jogurtový nápoj (cca 250 ml), ½ celozrnného rohlíku, mandarinka, minerální voda
Oběd: slepičí vývar s kapáním, treska dušená na zelenině, bramborová kaše, salát z čínské zelí, voda
Svačina: 1 krajíček žitného chleba, margarín, tvrdý sýr, hruška, sklenice džusu
Večeře: boloňské špagety se sýrem, celerový salát, voda

Heslo dne:

„Sportem ku zdraví!“

ÚTERÝ



Pohybová aktivita: jízda na kole

Snídaně: sypané müsli 5 lžic, jablko, bílý jogurt, čaj
Svačina: kefirové mléko (250 ml), kaiserka, jablko, voda
Oběd: polévka bramborová, pečené kuřecí stehno, rýže, mrkvový salát, minerálka
Svačina: acidofilní neochucené mléko (cca 250 ml), ½ rohlíku, pomeranč, voda
Večeře: brokolicev krém, pečivo, čaj

Heslo dne:

„Poznej své okolí!“

STŘEDA



Pohybová aktivita: práce na zahrádce

Snídaně: 2 grahamové rohlíky, margarín, tvrdý sýr, okurka, čaj
Svačina: kefirové mléko (250 ml), kaiserka, jablko, voda
Oběd: čočková polévka, kynuté knedlíky s ovocem a tvarohem, mléko
Svačina: ½ celozrnné bagety, sýr typu cottage, kedlubna, voda
Večeře: francouzské brambory, kyselá okurka, čaj

Heslo dne:

„Bez práce nejsou koláče.“

Recept: Jak na francouzské brambory?

Na přípravu je potřeba (pro 4 osoby): 8 větších brambor, uzenina – např. debrecinka nebo šunka od kosti, 3 cibule, 100 g eidamu (goudy, dle chuti), 2 vejce, pepř, sůl, hrst mraženého hrášku (nebo jarní cibulka, pažitka,... něco zeleného pro oko), máslo.

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme na kousky. Brambory pak vložíme do předem vymazané zapékací misky, přidáme nakrájenou cibuli, šunku a hrášek. Vše velkou lžící promícháme. V jiné misce si rozkvedláme vejce se solí a pepřem. Vzniklou směsí zalijeme brambory. Na úplný vrch posypeme brambory nastrohaným sýrem a dáme zapéct do vyhřáté trouby na 200 stupňů a pečeme dozlatova (cca 30 minut).

ČTVRTEK



Pohybová aktivita: procházka (např. do obchodu pro ovoce na salát ☺)

Snídaně: kukuřičné lupínky 5 lžic, mléko, banán, čaj
Svačina: vícezrná houska, žervé, cherry rajčátka, minerálka
Oběd: polévka s játrovými knedlíčky, kuře na paprice, těstoviny, ledový salát, šťáva
Svačina: ovocný salát s bílým jogurtem (½ jablka, ½ hrušky, ½ pomeranče, 1 jogurt), voda
Večeře: zeleninové rizoto se sýrem, voda

Heslo dne:
„Užij dne!“

PÁTEK



Pohybová aktivita: běh

Snídaně: 2 krajíčky chleba, margarín, dušená šunka, okurka, kakao
Svačina: ovocný tvaroh, ½ celozrnného rohlíku, grep, voda
Oběd: polévka žampionový krém, vepřový přírodní plátek, vařené brambory, mrkvový salát, šťáva
Svačina: vícezrná houska, čerstvý sýr, ředkvičky, minerálka
Večeře: chléb, máslo, vařené vejce, pažitka, čaj

Heslo dne:
„Usmívej se!“

SOBOTA



Pohybová aktivita: úklid bytu

Snídaně: 2 krajíčky slunečnicového chleba, rybí pomazánka, paprika, čaj
Svačina: pudink, piškoty, broskev, minerálka
Oběd: hovězí vývar s nudlemi, hovězí vařené, rajská omáčka, houskový knedlík (cca 4 ks), voda
Svačina: jogurt bílý, banán, voda
Večeře: těstovinový salát s míchanou zeleninou a balkánským sýrem, šťáva

Heslo dne:
„Práce šlechtí.“

NEDĚLE



Pohybová aktivita: výlet s přáteli či rodinou

Snídaně: vánočka (2 plátky), máslo, med, jablko, bílá káva
Svačina: toustový chléb (1 plátek), droždíová pomazánka, rajče, voda
Oběd: polévka zeleninová, smažený kuřecí řízek, vařené brambory, salát z červené řepy, šťáva
Svačina: piškotová bublanina s ovocem, mléko
Večeře: rajčata zapečená s bazalkou a mozzarellou, grahamový rohlík, čaj

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?

