

# Nápady na zdravé raňajky a desiatu

## NA RAŇAJKY PRI PROGRAME WHOLE 30 SI MÔŽEŠ POCHUTIŤ NA:

- polievky (vývary, vajíčkové polievky)
- ovocie, kto má rád, tak aj s kvalitným orechovým maslom
- malú verziu hlavného jedla (napríklad varené batáty, dusenú zeleninu s kúskom mäsa, mäsové placečky urobené na panvici, zeleninový šalát s vajcom/s mäsom/s tuniakom/so sardinkami)
- avokádová, rybacia, vajíčková nátierka na paprike či na uhorky
- omeleta, ako prílohu môžeš jesť zeleninu, niektoré zdroje však odporúčajú vyhýbať sa tukom ráno (špeciálne sa k tomu vyjadruje autor známych kníh Medicínske médium, Liečivá očista, Záchrana pečene *Anthony William*), opäť je to na tebe ako sa cítiš, ja som tuky na začiatku jedla, lebo som bola stále hladná kvôli zlému vstrebávaniu živín do tela, až neskôr som bola schopná jesť ráno ľahšie, napríklad ovocie
- vajíčka a slaninka (striedmo)
- dyňová, jablčná či iná kaša (kto chce môže pridať kokosový krém či javorový sirup alebo med)
- kurkumové mlieko ([recept nájdeš v článku Paleo desiata](#))
- obložený tanier (kvalitná šunka, zelenina, paštéka, orechy, avokádo)
- jogurt z kokosového mlieka (kupovaný alebo doma robený v trúbe na nízkom programe)
- puding z rastlinného mlieka a z bezlepkového prášku
- krém z avokáda, banánu, hrozienok, škorice



## PALEO DESIATA NA ZAHRYZNUTIE:

- varené vajce, mrkva, roztlčené avokádo
- kvalitná paštéka, jablko, sušené figy alebo ďatle
- ryby ako sardinky či tuniak v skle
- uhorka, majonéza, údený losos
- kvalitná saláma a olivy
- losos a avokádo
- tuniak, kyslá kapusta a majonéza
- avokádo a jahody
- banán, maslo z orechov a kešu
- mrkva, orechové maslo a jablko
- stopkatý zeler, orechové maslo, hrozienka
- olivy, mrkva, sušené figy
- sušené ovocie
- hrozno a orechy
- orechy, banán, hrozienka
- kešu, olivy, sušené figy
- pekanové orechy, tmavá čokoláda (ak vám nerobí problém kakao), sušené čerešne/višne
- pistácie, slnečnica, tekvicové semiačka
- gaštaný už uvarené či upečené
- kokosové chipsy
- paleo granola
- sušené mäso
- batátové chipsy
- kvalitná slanina a uhorka
- šunka, mrkva, horčica
- vajce a saláma
- sardinky a majonéza
- uhorka a nori plátky (sušené riasy)
- pečená tekvica a šunka
- tahini sezamová pasta a zemiakové chipsy robené v trúbe
- tahini a uhorka
- mäsové guľky
- kuracie krídla
- pečené batáty
- kokosové mlieko husté, čučoriedky, čokoláda
- avokádo a grep
- sušený losos a špenát a domáca pomazánka
- kúsky kuraťa, slanina a kúsky póru



## PO PROGRAME WHOLE 30 SI MÔŽEŠ DOPRIAŤ UŽ AJ:

- bezlepkové namočené ovsené vločky s nastrúhaným jablkom, hrozienkami a so škoricom
- varené kaše buď s vodou alebo s rastlinným mliekom (pohánkové alebo aj paleo zeleninové z batátov, recept na sezamovú kašu nájdeš na blogu)
- teplý ovocný crumble
- bezlepkový chlieb s pomazánkou (ak nechceš kupovať, upeč si doma vlastný pohánkový chlieb, ja som si ho piekla doma veľa krát a bol výborný, recept nájdeš na blogu)
- vlastná orechová domáca zmes
- domáca müsli tyčinka
- paleo bezlepkové koláče, na výber si môžeš vybrať z veľa prirodzene bezlepkových múk

## NA PITIE:

- bylinkový čaj
- voda
- ovocno-zeleninové šťavy
- smoothies
- voda s citrónom (nie ľadová voda, pokojová teplota, kto má rád, tak je na ráno skvelá aj teplejšia voda)

Zdroje: Melissa a Dallas Hartwig, *Whole 30, 30-denný reštart, ktorý vám prinesie zdravie a slobodu v jedle*