



  
Zdravé,  
lehké  
a chutné

Pohodový třídení

*Plánovač pústu*

# Lehce stravitelné a chutné:

## Plánovač pohodového půstu

**Půst nemusí vždy znamenat radikální odříkání a hladovění, existuje i jiná cesta. Zaměříme se na zdravé pokrmy: snadno stravitelné, lehké a chutné! Tímto způsobem zcela jistě zažijete nový pocit pohody a dáte svému tělu šanci nabrat nové síly, aniž byste se museli úplně vzdát jídla.**

Mnoho lidí si pod pojmem půst představuje hladovění nebo jen vodu a vývar. Ačkoli zastánci této cesty přísahají, že jinak to nejde, pro některé lidi je těžké takovýto půst dodržovat. Máme pro vás dobrou zprávu: s naším plánovačem půstu to bude snadné pro každého. Nejde o úplné vzdání se jídla, ale spíše o výběr správných potravin: vždy jde o prospěšná jídla, která podporují naše tělo a nepůsobí proti němu. Lehká jídla, která jsou snadno stravitelná a uleví střevům. Jídla bohatá na vlákninu, která nezpůsobují prudké zvýšení hladiny cukru v krvi s následnými chutěmi.

**Cílem je dlouhodobě prospívat tělu.** Proto se zaměříme na rostlinné potraviny, které jsou co nejpřirozenější a poskytují mnoho vitamínů, minerálů, vlákniny, zdravých tuků a bílkovin. Výhoda: žádné hladovění, žádný stres pro tělo a zapojit se může každý.

Především může být začátkem trvale zdravějšího a ohleduplnějšího stravování. Poznáte své tělo o něco lépe a možná se budete i nadále vyhýbat rychlému občerstvení, cukru a podobně, protože si všimnete, jak dobře se cítíte při lehké a přirozené stravě.

### **Snadný a chutný půst: takto to funguje**

Připravili jsme pro vás třídní plán půstu se třemi jídly. Ráno zdravá snídaně, v poledne lehký oběd a večer naše lahodná postní polévka. Hlavními ingrediencemi jsou zdravé, rostlinné potraviny, které jsou snadno stravitelné. Kávu, alkohol, cukr a mléčné výrobky držíme od těla a střev co nejdále. To dává tělu čas na regeneraci od všech „toxinů“, a především uleví našim střevům.



- Vypijte alespoň 2 litry vody nebo třeba bylinkového, zázvorového nebo ovocného čaje apod. Samozřejmě by neměla chybět ani každodenní sklenička LaVity.
- Mezi jídly si udělejte alespoň čtyřhodinovou přestávku, aby střeva měla čas na trávení.
- Spěte alespoň 7 hodin.
- Denně se alespoň 20 minut věnujte pohybu, nejlépe na čerstvém vzduchu.



- Snažte se vyhnout kofeinu, nikotinu a alkoholu. Dobrou alternativou je káva bez kofeinu.
- Žádné mléčné výrobky, cukr, umělé přísady, bílá mouka, polotovary, smažená jídla, tučné maso.



Snídaně

# Ovesná kaše

## s banány

### Suroviny na 1 porci:

- 50 g ovesných vloček (nebo špaldových či pohankových)
- 200 ml mléka (mandlového, ovesného)
- 1 lžička medu
- 1 špetka skořice
- 1 špetka soli
- 1 banán
- 1 hrst borůvek
- 3 vlašské ořechy

1

Příprava kaše: v hrnci zalijte ovesné vločky mlékem a přidejte špetku soli. Vařte na mírném až středním plameni, dokud se mléko nevstřebá. Poté vmíchejte skořici.

2

Oloupejte banán a rozkrojte ho na polovinu. Jednu polovinu rozmačkejte vidličkou a vmíchejte do kaše, druhou polovinu nakrájejte na plátky.

3

Omyjte borůvky a oloupejte vlašské ořechy.

4

Kaši dejte do mísy a ozdobte banánem, borůvkami, vlaškými ořechy a medem.



Oběd

# Kuskus

## se zeleninou

### Složení na 1 porci:

- 60 g kuskusu
- 120 ml zeleninového vývaru
- 150 g žampionů
- ½ cibule
- 1 malý stroužek česneku
- 100 g hrášku (mražený nejdřív rozmrazit)
- sójová omáčka
- tymián
- čerstvé bylinky (např. koriandr)
- sůl, pepř
- kokosový olej na smažení

1

Houby očistěte a nakrájejte. Oloupejte a nakrájejte cibuli a česnek.

2

Houby, hrášek, cibuli a česnek krátce osmahněte na pánvi s trochou oleje.

3

Kuskus a zeleninový vývar přiveďte k varu a vařte 5 minut. Odstavte a nechte ještě 5 minut dojít. Do pánve přidejte kuskus. Bylinky omyjte a nahrubo nasekejte. Dochuťte sójovou omáčkou, solí, pepřem a tymiánem a ozdobte čerstvými bylinkami.

4



Večeře

# Postní polévka

## Složení na 3 večeře:

- 4 brambory
- 3 mrkve
- 1 pastinák
- 1 fenykl
- ½ celeru
- 1 pórek
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2,5 litru vody
- 1 snítka tymiánu
- 2 větvičky rozmarýnu
- 1 svazek petrželky
- 2 bobkové listy

1

Brambory, mrkev, pastinák, celer a cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky. Oloupejte a prolisujte také česnek. Omyjte a nakrájejte pórek a omyjte fenykl, odstraňte stonek a nakrájejte ho na kostičky.

2

Všechny ingredience vložte do velkého hrnce s 2,5 litry vody, krátce přiveďte k varu a mírně vařte asi 30 minut.

3

V závislosti na typu půstu zeleninu buď scedte, nebo ji rozmixujte na pyré, nebo ji v polévce nechte.



Množství surovin odpovídá třem porcím.



Snídaně

# Pečený crumble

## z ova a lesních plodů

### Složení na 1 porci:

- 50 g ovesných vloček
- 30 g ořechů
- (mražená) směs lesního ovoce
- 1 lžice medu
- 1 lžice kokosového oleje
- 1 špetka skořice
- 1 špetka soli

1

Předehřejte troubu na 180 stupňů (nebo 160 stupňů v konvektomu). V malém hrnci nebo na malé pánvičce na mírném ohni rozpusťte kokosový olej a med. Často je promíchejte.

2

Ořechy nasekejte nahrubo a dejte je do mísy s ovesnými vločkami, skořicí a solí.

3

Do směsi ovesných vloček přidejte směs medu a kokosového oleje. Dobře promíchejte, dokud není vše vlhké.

4

Lesní ovoce dejte do nádoby vhodné na pečení v troubě a rozprostřete na něj směs müsli. Pečte v předehřáté troubě přibližně 15 minut.



Oběd

## Pečená zelenina

### s dipem

#### Složení na 1 porci:

- 1 červená řepa
- 2 středně velké brambory
- 2 mrkve
- 1 červená cibule
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř
- rozmarýn, tymián
- čerstvé bylinky

#### Na dip:

- 100 g tvarohu
- 1 pol. lžíce mléka (1,5 % tuku)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 vymačkaná citronová šťáva
- čerstvě nasekané bylinky (např. petržel, pažitka a kopr)
- sůl, pepř

1

Předehřejte troubu na 200 stupňů (nebo 160 stupňů v konvektomatu). Zeleninu důkladně omyjte, oloupejte a nakrájejte na plátky, měsíčky nebo proužky. Vše dejte do misky, ochuťte olivovým olejem, tymiánem, rozmarýnem, solí a pepřem a dobře promíchejte.

2

Plech vyložte pečicím papírem, rozložte na něj zeleninu a vložte ji na 20 minut do trouby.

3

Všechny ingredience na dip dejte do misky, dobře promíchejte a dochuťte bylinkami, solí a pepřem.

4

Zeleninu vyndejte z trouby, ozdobte čerstvými bylinkami a podávejte s dipem.



3. den

Snídaně

# Smoothie bowl

## Složení na 1 porci:

- 1 zralý banán
- 250 g (kokosového, sójového) jogurtu
- 50 g mraženého lesního ovoce
- 1 pol. lžice medu (agávového sirupu)
- 50 g jemných ovesných vloček
- 1 pol. lžice kokosových vloček
- 1 hrst borůvek
- 1 pol. lžice granoly, müsli nebo ovesných vloček

1

Banán, jogurt, lesní ovoce (kromě jedné lžice), med a ovesné vločky vložte do mixéru nebo rozmixujte ručním mixérem na homogenní hmotu a přelijte do mísy.

2

Ozdobte granolou (nebo müsli či vločkami), zbylým ovocem a kokosovými vločkami.





Oběd

# Dhal

## z červené čočky

### Složení na 1 porci:

- 70 g červené čočky
- 200 ml zeleninového vývaru
- 50 ml passaty (rajčatové pyré)
- 50 ml kokosového mléka
- ½ červené papriky
- ½ cibule
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky zázvoru
- 1 lžička kari koření
- 1 špetka kurkumy
- 1 špetka kmínu
- 1 lžička sladké papriky
- sůl, pepř, citronová šťáva
- čerstvé bylinky (petržel, koriandr)
- kokosový olej na smažení

1

Na pánvi rozehejte kokosový olej. Přidejte nakrájenou cibuli a smažte ji 2–3 minuty, dokud nezesklovatí. Přidejte česnek a zázvor a smažte další minutu, dokud se vše hezky nerozvoní. Nakonec přidejte koření a pár sekund restujte.

2

Čočku vložte do jemného síta a propláchněte ji pod studenou vodou. Poté ji přidejte do hrnce, zalijte zeleninovým vývarem, promíchejte a přiveďte k varu. Přikryjte a vařte asi 8–10 minut, dokud se tekutina nevstřebá.

3

Přidejte kokosové mléko a rajčatové pyré a vařte dalších 5–10 minut, nebo dokud se čočka neuvaří. Dochutěte solí, pepřem, citronovou šťávou a ozdobte čerstvě nasekanou petrželkou nebo koriandrem.

# Dobrý den začíná LaVitou.

Každé ráno sklenici LaVity. Každý den vše, co naše tělo potřebuje.

Pro více energie<sup>1</sup> a stabilní imunitní systém<sup>2</sup>.



**LaVita.**  
**Mikronutriční koncentrát.**

**lavita.cz**  
**+420 386 322 222**

**LAVITA**

<sup>1</sup> **Energie:** LaVita dodává tělu dostatek železa, kyseliny listové, hořčiku, niacinu, vitamínu C a vitamínů B2, B12 a B6, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. <sup>2</sup> **Imunitní systém:** LaVita obsahuje železo, vitamíny C, A, D, B6, B12, kyselinu listovou, měď, selen a zinek, to jest všechny důležité mikroživiny, které podporují normální funkci imunitního systému.

## Impresum

Vydavatel:  
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Poznámka: Texty e-knihy jsou založeny na současných zásadách vědy o výživě. Odpovědnost vydavatele nebo jeho zástupců za škody na zdraví, škody na majetku nebo finanční ztráty je vyloučena. Reprodukce je povolena pouze se souhlasem vydavatele. Použití nebo šíření neoprávněnými třetími osobami na jakýchkoli tištěných, audiovizuálních, zvukových nebo jiných médiích je zakázáno.