

NOVINKY

ze světa dietního jídla

Co dělat, když vás přepadne náhlý hlad? Sáhněte raději po něčem, co vás opravdu zasytí!

PŘIPRAVILA: ALENA NĚMEČKOVÁ

CEREÁLIE NEJEN KE SNÍDANI

Kdo zapomíná v práci na pravidelné svačinky, ten ocení krabici cereálií Nestlé Fitness. Stačí přidat pár lžic do bílého jogurtu a efekt sytosti se brzy dostaví. Navíc vás nebude honit mlsná.



Kromě vlákniny vás cereálie Nestlé fitness zásobí také vitaminy B, E a železem. Za 300 g zaplatíte 70 Kč.

Čerstvý sýr – klidně bez chleba

Cottage sýr má v dietním jídelníčku všechna plus – málo tuku, ale hodně bílkovin, a navíc dobře chutná. Vyzkoušet ho můžete i v příchutích chilli nebo paprika a cibule. Nemusíte ho ani mazat na pečivo, výborný je i samotný.



DĚJÀ VU		
SMOOTHIE – ZELENINOVÝ MIX		
mrkev / limeta / zázvor	58,-	69,-
mrkev / červená řepa	58,-	69,-
tomat / bazalka	58,-	69,-
SMOOTHIE S JOGURTEM		
Exotic – mango/papája/banán/kiwi/jogurt	65,-	75,-
Čokoloko – malina/banán/jogurt/čokoláda	58,-	69,-
Blueberry hill – borůvka/banán/jogurt	65,-	75,-
Strawberry dream – jahoda/banán/jogurt	58,-	69,-
Mint special – jablečko/banán/čerstvá máta	65,-	69,-

Cestou do práce si můžete koupit čerstvou svačinu

100% zdraví **Dějà vu Fresh**

Nabídka čerstvých šťáv se i u nás rozšiřuje. Máte-li rádi koktejly z čerstvého ovoce a zeleniny, oceníte nabídku nového pražského „baru“ Dějà vu Fresh ve vestibulu stanice metra C Prosek. Koupíte tu jak jednodruhové či dvoudruhové koktejly Fresh, tak Smoothie s jogurtem (samozřejmě light). Specialitou je Mint Special z jablečka, banánu a máty.

OTEVŘENO: Od pondělí do pátku od 7 do 20 hodin a o víkendu od 9 do 20 hodin

Pokud si chcete váhu udržet i po dietě, nesmíte zapomínat na svačiny

Tuňákový steak

Jemné maso z tuňáka je při dietě ideálním zdrojem bílkovin. Vybírejte takové konzervy, kde rybka „plave“ ve vlastní šťávě, a nikoliv v oleji.



Rio Mare Trancio je tuňákový steak (tedy opravdový kus masa) ve vlastní šťávě. Koupíte ho za cenu kolem 75 Kč za 160g balení.

Krabíčka proti hladu

Kefírové nápoje dovedou zasytit, a navíc prospívají imunitě. Kefír z Mlékárny Valašské Meziříčí má ve 100 g jen 170 kJ a stojí 14 Kč.



Sezonní ovoce
To, co právě vyrostlo na zahradě a čeho je v obchodech nejvíc, by mělo být také častěji na vašem stole. Svačinka v podobě jablka, švestek anebo sladká hruška dietu nikdy neohroží.

Stáhněte si z webu **JARNÍ DIETU**

V dubnu odstartovala Ona Dnes seriál **Jarní dieta**. O tom, že je trochu jiná než ty, o kterých se obvykle v ženských časopisech píše, jsme se přesvědčily na vlastní kůži. Dá se totiž držet déle než dva dny a nešilháte při ní hladu. I dopisy od **našich čtenářek** nám daly za pravdu. Pokud i vy patříte k nám a chcete změnit svou velikost oblečení, cítit se lépe a přitom netrpět, stáhněte si na našich webových stránkách www.idnes.cz/dieta celý seriál, na který právě navazuje **Podzimní dieta**.

@ www.idnes.cz/dieta