



RECEPTY A JÍDLO 13. 05. 2016

Nejlepší potraviny na hubnutí - 20 potravin, které by neměly ve vašem jídelníčku chybět

Zdravý a vyvážený jídelníček je základ k úspěšnému hubnutí a v kombinaci s dostatkem pohybu (a především s pevnou vůlí) máte téměř vyhráno. Svou...

Dalším důležitým bodem při výběru potravin na hubnutí je **obsah vlákniny a bílkovin**, díky kterým zasytí na delší dobu. Samozřejmě, že nejlepší potraviny na hubnutí by měly být **přírodní, co nejméně zpracované**, a pochopitelně **bez přidaných cukrů** či **nezdravých tuků**. Nenechte se však zmýlit, nejlepší potraviny na hubnutí **nemusí být pouze nízkotučné** - právě naopak, **zdravé zdroje tuků**, [omega 3 mastných kyselin](#), jsou pro naše tělo obzvláště důležité i při **redukci hmotnosti**. Je však nutné hlídat množství, jelikož tuky obsahují mnoho kalorií a při jejich nadbytku bychom hubnutí docílili těžko.

Potraviny na hubnutí - od zeleniny po nápoje

[Zdravý a vyvážený jídelníček](#) je základ k úspěšnému hubnutí a v kombinaci s dostatkem pohybu (a především s pevnou vůlí) máte téměř vyhráno. Svou snahu můžete, pokud zrovna neodmítáte tento typ potravinových doplňků, podpořit i vhodnými **suplementy** - **proteinovým nápojem** či **spalovačem tuků**, které vám mohou ve vaší cestě za vysněnou postavou pomoci. Je však pouze na vás, zda se rozhodnete po nich sáhnout nebo se budete stravovat výhradně "přírodní cestou". Pravdou však je, že dnes už proteinové nápoje a další potraviny či potravinové doplňky nejsou oblíbené zdaleka jen u kulturistů a vyznavačů fitness, ale i mnohem širší oblasti spotřebitelů. Mohou být navíc vyrobeny i na čistě přírodní bázi.

Nejlepší potraviny na hubnutí

Cuketa

Cuketa je přesně ta potravina, která má díky velkému obsahu vody minimum kalorií i ve velkém množství. Využití cuket je v rámci zdravého jídelníčku skutečně široké a skvěle slouží ke **zvětšení objemu jednotlivých pokrmů**. Nastrouhanou a podušenou cuketu lze přidat například k těstovinám, připravit si **cuketovou polévku**, cuketové placičky či **zdravý cuketový moučník**.

Velká výhoda cukety je v tom, že sama o sobě nemá výraznou chuť, a tak ji lze použít do spousty pokrmů, ze kterých chutí převezme čímž zvýší množství, ale **výrazně neovlivní kalorickou hodnotu**. Proto lze cuketu nastrouhat například i do ovesné kaše, čímž se zvětší její objem, ale **počet kalorií** zůstane téměř stejný.

Tvaroh

Ideálním zdrojem bílkovin s minimem tuků je nízkotučný tvaroh. Bez výčitek můžete sníst celou vaničku, která zasytí, dodá spoustu bílkovin, ale zároveň žádné tuky. **Tvaroh** se hodí samotný, ochucený holandským kakaem a stévií, případně medem, s jinými zdravějšími sladidly či s ovocem, a nebo třeba v podobě **tvorohové pomazánky** či dipu k zelenině.

Vaječné bílky

Stejně jako cuketa mají i **vaječné bílky** skvělou vlastnost - **nemají žádnou výraznou chuť, žádný tuk** a mají **minimum kalorií**, takže se hodí ke zvětšení objemu jídla se zachováním počtu kalorií. Bílky jsou navíc **kvalitním zdrojem bílkovin**. Ani při hubnutí však nemusíte žloutky vyhazovat - jen musíte hlídat střídmé množství kvůli tuku.

Chia semínka

Chia semínka se právem řadí mezi **superfoods**. Obsahují velké **množství minerálů** a prospěšných látek a mezi nejlepší potraviny na hubnutí patří také proto, že v tekutině nabobtnají a mnohonásobně zvýší svůj objem. Jsou skvělé k přípravě zdravého chia pudingu, který je vhodnou alternativou k tomu klasickému, jako přísada do ovesné kaše, smoothie či do tvarohu nebo jogurtu.

Stévie

Sladkého se nemusíte vzdát ani při **hubnutí** - a to díky stévii. Jde o přírodní **sladidlo téměř bez kalorií** se sladivostí větší než cukr. Hodí se jak do **pečení**, tak ke **slazení tvarohu**, jogurtu, celozrnných palačinek nebo ovesné kaše.

Kvalitní hořká čokoláda

V seznamu **nejlepších potravin na hubnutí** byste čokoládu pravděpodobně nečekali. Řeč ale samozřejmě není o mléčné čokoládě s karamelovou náplní, o nugátových pralinkách či čokoládových figurkách nebo čokoládové pomazánce. Pokud je však **čokoláda kvalitní**, s co nejvyšším množstvím **kakaového prášku** a minimem nebo nejlépe úplně bez cukru, není důvod se jí vzdávat.

Kvalitní hořká čokoláda je skvělým zdrojem **antioxidantů**, zasytí i v malém množství a hlavně díky ní zaženete chuť na sladké a hubnutí tak budete zvládat lépe i po psychické stránce. Dát si **kostičku kvalitní čokolády** je mnohem lepší řešení, než na čokoládu neustále myslet, toužit po ní,

odpírat si, a pak to jednoho dne nevydržet a skončit s tabulkou přeslazené mléčné čokolády.

Káva

Káva je v souvislosti s hubnutím hojně diskutována a názory se liší. Pokud však jde o **kvalitní zrnkovou kávu** bez přísad, případně s kapkou nízkotučného mléka, není důvod se jí vyhýbat - právě naopak. **Podporuje spalování tuků** a povzbudí, což vám umožní podat na tréninku lepší výkony. A také zažene hlad.

Ovesné vločky

Vláknina, kvalitní zdroj sacharidů a **nízký glykemický index** - to dělá z vloček ideální **potravinu na hubnutí**. Snídaně v podobě ovesné kaše, domácího musli z vloček, ovesných palačinek z mletých vloček, nebo třeba zdravého dezertu z ovesné mouky skvěle zasytí, dodá dostatek postupně se uvolňující energie i vlákniny.



Skořice a další koření

Proč by měla zrovna **skořice** patřit mezi nejlepší potraviny na hubnutí? Důvodů je hned několik. Zaprvé **podporuje spalování tuků** a funguje jako **antioxidant**, ale především dodává jídlu výraznou chuť, což je při hubnutí obzvlášť důležité. Pokrmy s výraznou chutí totiž uspokojí naše smysly rychleji, než mdlé jídlo bez chuti, takže nám **stačí sníst menší množství**.

Fazole a další luštěniny

Velké **množství bílkovin**, málo sacharidů i kalorií a spousta prospěšných látek - to je důvod, proč by **luštěniny** měly mít stálé místo v našem jídelníčku. Lze je použít jako přílohu s **minimem sacharidů**, do polévky či k přípravě **luštěninové pomazánky**.

Ořechy a semínka

Jak již bylo řečeno, **tuky** jsou ve stravě důležité i v případě, že se snažíme hubnout, jen je důležité mít pod kontrolou jejich množství. A nejlepším **zdrojem zdravých tuků** jsou především **ořechy a semínka** - můžete si je dát do jogurtu, ovesné kaše, posypat jimi salát, nebo si je dopřát v podobě **oříškového másla**. To stejné platí i o různých druzích **semínek**.

Avokádo

Dalším zdrojem kvalitních tuků vhodných pro hubnutí je **avokádo**. Chutná skvěle jako **guacomole neboli avokádová pomazánka**, nakrájené na plátky na pečivu, nebo i ve sladké variantě. Lze jej totiž například rozmixovat s banánem a holandským kakaem na pomazánku, která je vhodná na knackerbroty nebo celozrnné palačinky.

Zelený čaj

Pozitivní účinky **zeleného čaje** jsou známy již po staletí. Kromě toho že povzbuzuje mysl a potlačuje únavu působí jako antioxidant i přírodní spalovač tuků. Proto by měl být zelený čaj součástí každodenního **pitného režimu**, a to alespoň jeden šálek denně - samozřejmě neslazený.

Brokolice

Zelená zelenina je při hubnutí obecně vhodnější, než jiné druhy. Brokolice, cuketa, zelené papriky, okurky, ledový salát, špenát a další mají totiž pouze **minimum sacharidů a kalorií**, takže si je můžeme dopřávat v téměř neomezeném množství. To samozřejmě neznamená, že jiné "barevné" druhy by v jídelníčku neměly mít místo, ale například u rajčat, červených paprik, dýně nebo čí řepy není množství kalorií již tak zanedbatelné.

Proteinový nápoj

Bílkoviny jsou v jídelníčku při hubnutí důležité a **proteinový nápoj** je jednou z možností, jak je tělu dodat. Velká výhoda je v tom že proteinové nápoje neobsahují téměř žádné sacharidy ani tuk a jsou nízkokalorické a bez cukru. V dnešní době je na trhu celá řada proteinů od nejrozumnějších značek ve všech možných příchutích, na které si jen vzpomenete.

Je libo čokoládovou nebo karamelovou příchutí, vanilku nebo třeba jablečný koláč či citronové sušenky? **Protein** zažene hlad, uspokojí chuť na sladké a navíc díky obsahu aminokyselin a dalších látek ochrání svaly. **Proteinový nápoj** je také praktická varianta svačiny na cesty - stačí si odsypat jednu odměrku do shakeru a během dne dolít vodou.

Spalovač tuku

Pokud nechcete hubnout na vyložené "přírodní bázi", podpořit své úsilí můžete také vhodným **spalovačem tuku**. K sehnání jsou spalovače jak v podobě tablet, tak i jako rozpustný prášek či sirup. Kromě toho, že spalovač podporují **spalování tuků**, některé z nich působí také jako "nakopávač", který vám dodá před tréninkem energii a zvládnete tak více, což se poté projeví i na vaší postavě. To bývá dáno zpravidla **obsahem kofeinu** či taurinu, fenylalaninu, extraktu ze **zeleného čaje** nebo **guarany**.

Jahody a lesní plody

Ovoce obsahuje mnoho cukru - ačkoliv jde o přírodní fruktózu, velké množství by hubnutí zrovna neprospělo. Proto je vhodnější si sladší druhy, jako například banán, hrozny či mango dopřávat spíše ráno a dopoledne. Naopak ovoce s menším množstvím cukru si můžete dávat ve větší míře bez výčitek. Kromě jahod je vhodné lesní ovoce.

Sýr cottage

Se smetanovými omáčkami, tučnými sýry, šlehačkou přidávanou do omáček nebo s mléčnými výrobky s vysokým obsahem tuku se při hubnutí musíte rozloučit. **Cottage sýr** však poslouží jako dobrá náhrada a v případě, že si z něj připravíte **krémovou omáčku na těstoviny**, zálivku či pomazánku, rozdíl od tučných variant téměř nepoznáte a vaše **hubnutí** nebude ohroženo vysokým množstvím tuku.

Celozrnné výrobky

Sacharidy jsou pro naše tělo stejně tak důležité jako bílkoviny i tuky, a to platí i při hubnutí. Podstatné je, o jaký druh sacharidů se jedná - bílá mouka, rychlé cukry a kynuté buchty nebudou tím pravým, ale v případě, že zvolíte **celozrnnou variantu** (ne "cereální" ani "vícezrnné") se nemusíte vzdávat ani pečiva či těstovin. Z celozrnné mouky si můžete i při hubnutí upéct [zdravější variantu moučníků](#) a vychutnat si je k snídani nebo si dopřát palačinky z celozrnné mouky připravené na minimu oleje, s náplní z tvarohu s ovocem.

Proteinové tyčinky

Pokud si vyberete správně, proteinové tyčinky vám zaženou chuť na sladké a dokonale uspokojí chuťové buňky - mnohé totiž chutnají téměř totožně jako nezdravé sladkosti typu Snickers, avšak se zcela jinými výživovými hodnotami. Kromě toho vám dodají **dostatek bílkovin** a **zasytí**. Při výběru je ale nutné **číst pozorně etikety** - není výjimkou, že některé proteinové tyčinky obsahují tolik cukru, že udělají více škody než užitku.