



BÁRA BASIKOVÁ

Zpevaččinou realitou je nyní krabičková dieta.

„Šest dní v týdnu mi vždy ráno doručí tašku s pěti nutričně vyváženými jídly na celý den a já nemusím nic řešit. Nicméně když je ‚bezkrabičková‘ neděle, tak vyvážený jídelníček už nemám – klidně posnídám koláč, kafe s mlékem, kofolu. Moji velkou slabostí je oříšková čokoláda.“

- 9:00 Kousek kuřecí šunky a tmavý chléb
- 11:00 Broskvový jogurt
- 13:00 Losos se špenátem a brambory
- 16:00 Knäckebrot se sýrem
- 18:30 kuskus salát se zeleninou
- K pití neperlivá minerálka, nebo minerálka s příchutí bez cukru



Jídelníček za jedničku

● Co na to výživová poradkyně?
„Krabičková dieta je skvělá volba pro ty, kdo nemají čas si zdravě vařit. Jídlo paní Basikové je vyvážené, takovýto jídelníček mohu doporučit každému. Pouze k večeři bych přidala ke kuskusovému salátu trochu tuňáka. A pít vodu? Chválím, i když bych doporučovala tu z kohoutku. Co se týče čokolády, proč ne, pokud má alespoň 70 procent kakaa. Je výborný antioxidant. Za tento jídelníček dávám jedničku.“

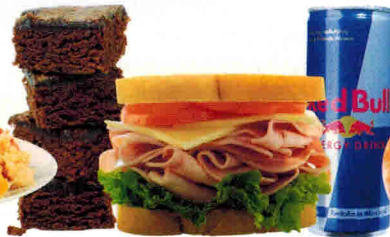


TEREZA BRODSKÁ

Herečka nedá dopustit na kávu s mlékem a na Redbull.

„Občas se snažím, aby to bylo lepší, ale když budu úplně upřímná a přiznám včerejšek tak, jak proběhl, nebylo to z dietního hlediska úplně ideální. Dávám si ale záležet, abych pořád pila hodně neperlivé vody nebo přírodních minerálků.“

- 10:00 Kafe s mlékem, „papírový“ sendvič šunka sýr, Redbull
- 11:00 Redbull
- 13:00 Redbull
- 18:00 Pečená krůta s jasmínovou rýží, salát ze zeleniny, Redbull
- 3:00 brownies (sněžené v polosápanku)



Všechno špatně?

● Co na to výživová poradkyně?
„Jídelníček bych oznámkovala čtyřkou. Ani jasmínová rýže a krůta se salátem ho nezachránily. Redbull a jakékoli energetické nápoje bychom měli pít v množství 1, max 2 denně a to pouze občas. Již jedna plechovka totiž obsahuje povolené denní množství taurinu v kombinaci s kofeinem. Kousek čokolády s vyšším obsahem kakaa by byl jako energetická bomba vhodnější. Sladké brownies – dobrá, jako zákusek po obědě. K večeři bych volila rybu a nebo sýr se zeleninou a kousek žitného chleba.“



ANNA KOVAČIČ

Modní fotografka na začátku svého druhého těhotenství.

„Snažím se jíst zdravě, ale když je hodně práce, sním kdeco. Teď si dopřávám víc než normálně, protože jsem těhotná...“

- 8:30 Ovesné vločky se sušenými švestkami, rozinkami, brusinkami, kustovnicí čínskou a oříšky
- 10:00 Hroznové víno, mandarinka
- 13:00 Italská cereální minestrone polévka v Al Dente, opečená delikátní italská klobáska s restovanými brambory, nealko pivo
- 15:00 Banán a lanýžový bonbon
- 17:00 Pár minirajčat, okurky a paprika
- 19:00 1 nožička biopárku (syn je měl k večeři, tak jsem neodolala) s kečupem Heinz
- K pití voda nebo ředěný jablečný džus



Až na drobnosti – ukázkové...

● Co na to výživová poradkyně?
„Jídelníček Anky není špatný, ale zase zde chybí dostatek kvalitních bílkovin. Mimo jiné bych místo tří porcí ovoce volila pouze dvě porce a jednu porci bych nahradila zeleninou. Ta obsahuje méně sacharidů a zvyšuje objem ve střevě, což je u těhotných žen žádoucí – zlepšuje vyprazdňování. Chválím za vodu i ředěný džus. Pozor, měl by to být ale 100% džus z ovoce, ne nektar. Jídelníček bych ohodnotila dvojkou.“