

A woman with grey hair is lying on her stomach on a grassy field. She is wearing a green halter-neck top and has her hands clasped together, holding a yellow lemon. She is smiling and looking directly at the camera. In the background, there are several more yellow lemons scattered on the grass.

99 Vychutnávať si
život stojí za to. 66

Pocíť silu inšpirácie.

 Moja dm-App
 mojadm.sk



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM



... stavte na stravovanie podľa fázy cyklu

Jedlo nie je len pre potešenie našich chuťových buniek, je to aj základ nášho zdravia. Mnohí ľudia si však neuvedomujú, že strava má vplyv aj na jednotlivé fázy života. Môže napríklad ovplyvniť ženský cyklus a tiež klimaktérium – a to pozitívne aj negatívne.

Každý mesiac posielajú hormóny estrogén a progesterón ženy počas ich cyklu na jazdu na horskej dráhe. Symptómy sa u každej ženy, samozrejme, líšia: od výkyvov nálad a zách-





vatov hladu až po vyčerpanosť. Skrátka a jednoducho, možné je všetko - a je to úplne normálne. Zatiaľ čo úloha estrogénu tkvie nielen v tvorbe bielkovín, ale aj v budovaní svalstva a zvyšovaní hladiny lipidov a cholesterolu v krvi, progesterón je pomocníkom hladiny inzulínu, udržiava ju na stabilnej úrovni a podporuje spaľovanie tukov. Hormonálny obraz sa mení v závislosti od fázy menštruačného cyklu, a tým sa menia aj stravovacie potreby ženy. Telo si v každej fáze cyklu žiada, aby sme mu zabezpečili prísun potrebných vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Strava orientovaná na jednotlivé fázy cyklu môže teda telu v týchto fázach len prospieť.



Ženský cyklus a jeho fázy

① Menštruačná fáza - fáza pokoja

Cyklus začína odlúčením výstelky maternice a krvácaním. V tejto fáze cyklu si doprajte pokoj a uvoľnenie. Vhod prichádzajú relaxačné cvičenia, ako sú joga, strečing alebo chôdza.

② Folikulárna fáza - fáza kreativity

Rozkvitáme, naberáme novú energiu a pripravujeme sa na ovuláciu. Naše telo toho teraz zvládne veľa, aj intenzívny vytrvalostný alebo silový tréning. Len smelo do toho.

③ Ovulačná fáza - fáza aktivity

Naša sila vychádza zvnútra: naše sebavedomie stúpa a energia je na vrchole. Pri cvičení pokračujte v tempe a intenzite z predchádzajúcej fázy.

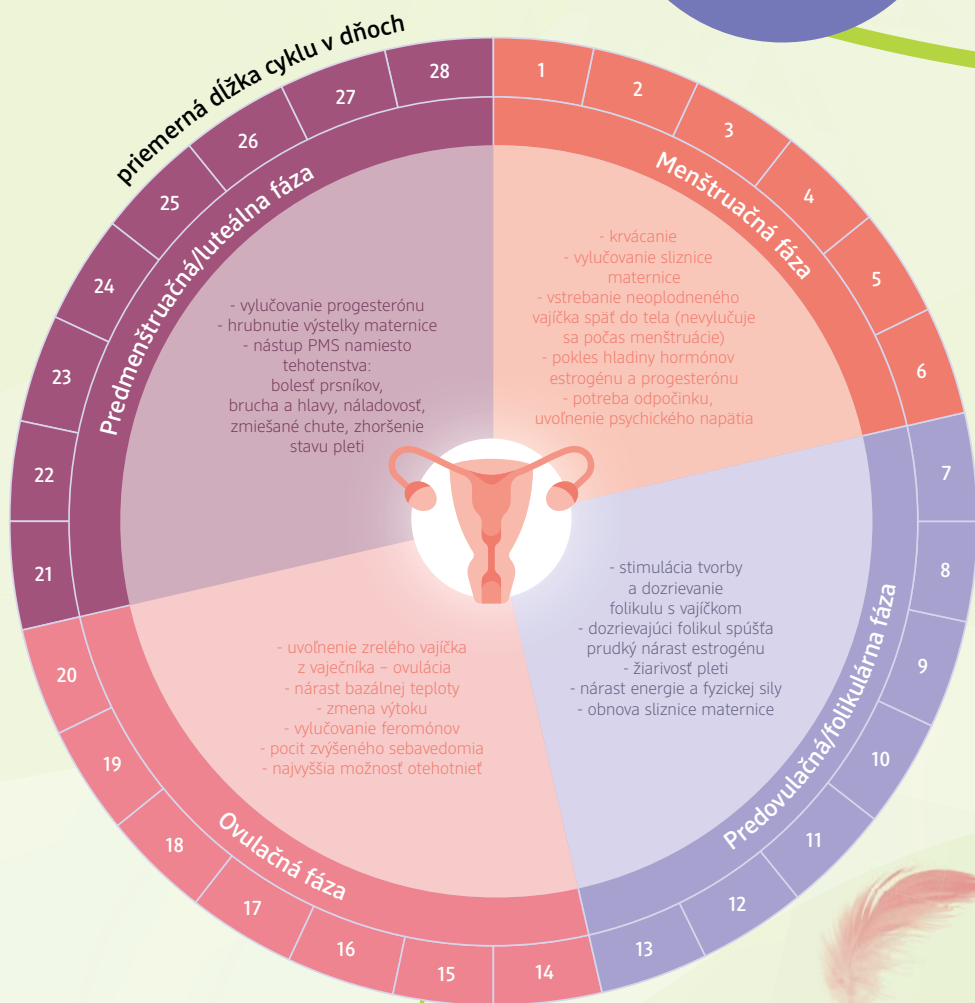
④ Luteálna fáza - fáza vnútornej sily

Stúpa hladina progesterónu: môžu sa objaviť výkyvy nálad, bolesť hlavy, únava. Čo pomáha? Viac selfcare: počúvajte svoje telo, oddychujte, relaxujte. Zaraďte radšej menej intenzívny kardiotréning a posilňujte panvové dno.



Čo sa kedy deje?

Každý cyklus prebieha individuálne a jeho dĺžka aj intenzita sa môže u každého líšiť.



① MENŠTRUAČNÁ FÁZA

Ženský cyklus sa začína menštruáciou, ktorá je vyvolaná poklesom hladiny hormónov. V tomto období prospejú organizmu potraviny s vysokým obsahom vitamínu A, napr. mrkva, tekvica a sladké zemiaky. Strava s nízkym obsahom soli môže zasa zmierňovať, resp. redukovať zadržiavanie vody. Jednou z tradičných nepríjemností spojených s menštruáciou je nadúvanie, preto je počas tejto fázy cyklu ideálne konzumovať varenú zeleninu. Ak ženu počas menštruácie často trápia krče alebo migrény, nápomocné môžu byť potraviny bohaté na horčík, napríklad orechy, strukoviny alebo celozrnné výrobky.

Starajte sa o seba

Mesiac čo mesiac sa v ženskom tele dejú úžasné fyziologické zmeny. Zdravie a pocit pokoja idú ruka v ruku s celým menštruačným cyklom a je dôležité, aby ženy mysleli v prvom rade na svoje telo. Doprajte si relax a uvoľnenie. Na menštruačné bolesti pomáha napríklad prechádzka či teplý obklad na podbruško. Čo tak si v tejto fáze cyklu spraviť uvoľňujúci domáci wellness? Len vy, dobrá hudba a skvelá kozmetika.

Ako už viete, počas cyklu je dôležité dbať aj na vhodnú stravu. Aby sme vám rozhodovanie o tom, čo je vhodné počas jednotlivých cyklov ešte, zjednodušili, v spolupráci so Zuzanou Líškovou sme pre vás pripravili niekoľko chutných a jednoduchých receptov. Inšpirujte sa a užívajte si to, že ste žena, naplno.

Nenáročné pohyby:

chôdza alebo plávanie

relaxačné cvičenia ako joga alebo strečing



Zuzana Líšková pôsobí ako výživová poradkyňa v centre výživy a redukcie hmotnosti Medibalance v Bratislave.

„Mojím cieľom je naučiť vás ešte správne a nehladovať. Naučiť vás, ako byť štíhla a zároveň si vychutnávať jedlo. Naučiť vás milovať jedlo, ktoré vaše telo udržuje v rovnováhe, energii a v zdraví.“





Raňajková nátierka zo semienok

Semienka sú pre naše zdravie skvelým zdrojom prospešných látok. V kuchyni sa s nimi dá doslova čarovať a vieme ich pripraviť na rôzne spôsoby – opieť ich nasucho, namočiť a vymixovať alebo nimi jednoducho posypať obľúbenú zeleninu. Tým, že obsahujú dostatok proteínov, nás zasýtia na dlhší čas. Semienka pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi, preto sú vhodnou potravinou aj pri chudnutí.

Suroviny na 2 porcie:

- 50 g tekvicových lúpaných jadierok zn. dmBio
- 50 g slnečnicových lúpaných semienok zn. dmBio
- 1 zrelé avokádo
- 1 strúčik cesnaku
- 50 g červenej papriky
- čerstvá petržlenová vňať
- soľ
- celozrnný raňný chlieb zn. dmBio

Príprava:

Tekvicové jadierka a slnečnicové semienka namočíme večer do vody.

Ráno ich zlejeme a vymixujeme s avokádom, cesnakom a podľa chuti dochutíme soľou.

Podávame s celozrnným raňným chlebom, ktorý posypeme kúskami červenej papriky a čerstvými bylinkami.



Tekvicová polievka s červenou šošovicou

Hokaido je pre jej krémovú konzistenciu a sladkú chuť veľmi obľúbeným druhom tekvice. Je univerzálna, používa sa do slaných aj do sladkých receptov.

Je jedinou tekvicou, ktorá sa nemusí šúpať. Jej šupa je bohatá na vitamíny a minerály, preto by bola škoda ju vyhodiť. Sýto oranžová farba signalizuje vysoký obsah betakaroténu. Má nízky obsah kalórií, preto je vhodná aj pri redukcii a udržiavaní hmotnosti. V našej kuchyni výborne nahradí zemiak, prípadne iné prílohy.

Suroviny na 4 porcie (0,5 l / porcia):

- 600 g tekvice hokaido
- 200 g červenej šošovice zn. dmBio
- 1 petržlen
- ¼ zeleru
- 1 cibuľa
- 1 dcl sójového krému na varenie zn. dmBio
- 2 PL citrónovej šťavy zn. dmBio
- 1 PL čerstvého zázvoru
- 1 ČL mletej kurkumy zn. dmBio
- 1 ČL soli
- 50 g lúpaných tekvicových jadierok zn. dmBio

Príprava:

Tekvicu očistíme a nakrájame na kocky. Môj tip: pre lepšiu manipuláciu tekvicu vcelku predpečieme v rúre vyhriatej na 150°C po dobu 30 minút. Ostatnú zeleninu očistíme a nakrájame na kúsky. Všetku zeleninu vložíme do hrnca, zalejeme cca 1,5 l vody a privedieme do varu. Po 10 minútach vložíme umytú šošovicu, zázvor a kurkumu. Varíme ešte 20 minút. Keď je všetko uvarené, pridáme citrónovú šťavu, soľ, sójový krém na varenie a vymixujeme na krém. Podľa potreby pridáme vodu a soľ. Podávame ozdobené tekvicovými jadierkami.



Mäsové guľôčky v paradajkovej omáčke

Ak máte chuť na niečo dobré, zdravé a výživné, odporúčam vám vyskúšať tieto mäsové guľôčky. Sú naozaj skvelé a zaručene si na nich pochutí celá rodina.

Suroviny:

- 750 g mletého hovädzieho mäsa
- 3 PL jemných ovsených vločiek zn. dmBio
- 2 mrkvy
- 1 cuketa
- 1 červená cibuľa
- 350 ml paradajkovej omáčky s bylinkami zn. dmBio
- 2 vajčka
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 bobkový list
- 2 PL olivového oleja zn. dmBio
- 2 lístky bazalky
- soľ, čierne korenie

Príprava:

Mleté hovädzie mäso ochutíme pretlačeným cesnakom, soľou a korením. Mäso dobre premiešame s vajčkami a ovsenými vločkami. Necháme chvíľku odstáť, aby vločky nasiakli vlhkosť. Rúru predhrejeme na 180°C (obojsstranné pečenie). Na plech položíme papier na pečenie. Z masy tvarujeme malé guľôčky, poukladáme ich na plech a pečieme 35-40 minút. V hlbokoj panvici si zatiaľ rozpálime olej, opečieme pokrájanú cibuľu, vložíme nakrájanú mrkvu a cuketu, zalejeme paradajkovou omáčkou a osolíme. Vložíme bobkový list, nakrájané lístky bazalky a 30 minút podusíme na miernom ohni. Po 30 minútach vyberieme bobkový list a vymixujeme ponorným mixérom na hladký krém. Do hotovej omáčky vložíme upečené mäsové guľôčky.





Tvarohový krém s čokoládou a orieškami

Tento dezert chutí úplne ako tvarohový pribináčik, len si ho vyrobíte sami z čistých surovín, s minimom cukru a bez prídavných látok. Základom je tvaroh, ktorý môže byť aj bezlaktózový (môj variant). Dezert je osladený banánom a 1 ČL agávového sirupu na 1 porciu. Dokonalú čokoládovú chuť mu dáva kakaový prášok, jemná horká čokoláda a lieskovcová pasta.

Suroviny na 2 porcie:

- 250 g bezlaktózového tvarohu (alebo klasický tvaroh)
- 1 zrelý banán
- 1 ČL kakaového prášku zn. dmBio
- 2 ČL zahustenej šťavy z agávy zn. dmBio
- 0,5 dcl kokosového mlieka zn. dmBio
- 20 g roztopenej jemnej horkej čokolády zn. dmBio
- 1 PL lieskovcovej pasty zn. dmBio
- 20 g lieskových orechov zn. dmBio (na ozdobu)

Príprava:

Všetky suroviny, okrem orieškov, dobre vymixujeme na hladký krém. Ak je veľmi hustý, dolejeme trošku mlieka (ale pomaly, aby nebol riedky). Prelejeme do pohárikov a dozdobíme orieškami.





Domáce proteínové tyčinky

Domáca výroba tyčiniek je veľmi jednoduchá a hlavne viete, čo v nich máte. Neobsahujú žiadne zbytočné prídavné látky, dochucovadlá ani konzervanty. Chuťovo sú vynikajúce. Poslúžia ako zdravý snack po športe, prípadne aj ako koláčik ku káve. Určite budú chutiť celej rodine, takže rovno urobte 2 dávky na veľký plech.

Suroviny na 20 - 25 ks tyčiniek:

- 200 g jemných ovsených vločiek zn. dmBio
- 100 g kokosového oleja zn. dmBio
- 70 g medu zn. dmBio
- 50 g trstinového (alebo kokosového) cukru zn. dmBio
- 50 g mix brusnice, hrozienka, sušené bobule goji zn. dmBio
- 50 g mix ľanových, slnečnicových a sezamových semienok zn. dmBio
- 20 g mletej škorice zn. dmBio

Príprava:

Na panvici nasucho a dozlatista opražíme ovsené vločky so semienkami a s posekanými orechmi. V hrnci zohrejeme maslo s cukrom a s medom a miešame, kým sa všetko nerozpustí. K sladkej zmesi potom primiešame vločky s orechmi, pridáme nakrájané sušené ovocie alebo celé hrozienka a škoricu.

Na malý plech s rozmerom cca 20 × 30 cm dáme papier na pečenie, na ktorý rozložíme zmes. Povrch utlačíme. Pečieme cca 15 minút v rúre vyhriatej na 180°C. Potom necháme vychladnúť a pokrájame na tyčinky. Tyčinky sú trvanlivé a vydržia aj niekoľko týždňov.

② FOLIKULÁRNA FÁZA

Vo folikulárnej fáze sa telo pripravuje na ovuláciu a možné tehotenstvo. Folikul dozrieva, sliznica maternice sa pomaly obnovuje, zvyšuje sa hladina estrogénu a stimuluje sa produkcia serotonínu a dopamínu. Počas tejto fázy organizmu mimoriadne ulahodia probiotické potraviny. Určite tu netreba vynechávať napríklad klíčky, kyslú kapustu alebo probiotické jogurty.

Folikulárna fáza vyzerá aj takto:

- dostatok energie a chuť púšťať sa do nových projektov
- čistá, žiarivá pleť a objemnejšie vlasy
- rýchlejšia regenerácia
- kvalitnejšie sústredenie sa a väčšia produktivita
- vyššie sebavedomie
- zvýšená chuť na sex a intímnosť



Intenzívny pohyb:

budovanie svalov a silový tréning

intenzívny vytrvalostný tréning



dmBio

jemné ovsené vločky
500 g



Ako žiť v harmónii
s vlastným
cyklom? Mapujte si
menštruáciu.





Ovsená kaša so slivkami a škoricou

Raňajky s vysokým obsahom vlákniny pomáhajú zlepšiť trávenie a zabraňujú ukladaniu prebytočného tuku. Príprava ovsenej kaše je veľmi jednoduchá a rýchla. Keď sa slivky jemne povaria, pustia šťavu a dodajú kaši tú správnu sladkú chuť a vôňu.

Suroviny:

- 2 dcl sójového nápoja NATUR zn. dmBio
- 3 PL jemných ovsených vločiek zn. dmBio
- ¼ ČL mletej škoricie zn. dmBio
- ¼ ČL mletej Bourbon vanilky zn. dmBio
- 3 ks čerstvých sliviek alebo sušených kalifornských sliviek bez kôstok zn. dmBio

Príprava:

Všetky suroviny (okrem sliviek) dáme do hrnca a varíme cca 5 minút, pokiaľ kaša nezhustne.

Slivky nakrájame na mesiačky a krátko ich podusíme, aby pustili sladkú šťavu. Servírujeme spolu, jemne poprášené škoricou.





Tofu burger so špenátom a cuketou

Tofu je vynikajúcim bezmäsitým variantom, obsahuje vysokú dávku bielkovín pri nízkom percente tukov a sacharidov. Pre porovnanie, bežne konzumované tvrdé syry obsahujú cca 40-45 % tukov, pričom tofu má 6-8 % tukov. Tofu obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, preto sa mu často hovorí aj „rastlinné mäso“.

Suroviny na 1 porciu:

- 200 g údeného tofu zn. dmBio
- 100 g špenátu (môže byť aj mrazený)
- 50 g cukety
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 šalotka
- 60 g nesladených kukuričných cornflakes zn. dmBio
- 1 PL talianskych bylín zn. dmBio
- celé čierne korenie zn. dmBio
- olivový olej zn. dmBio
- stredne pikantná horčica zn. dmBio
- soľ

Príprava:

Cibuľu orestujeme na oleji, pridáme špenát a postrúhanú cuketu. Podusíme 5-8 minút a necháme vychladnúť. Potom spolu s tofu vymixujeme na hustú kašu, ktorú ochutíme pretlačeným cesnakom, talianskymi bylinkami, trochou soli a štipkou čierneho korenia.

Kukuričné cornflakes vymixujeme na múku. Časť múky pridáme k mase, vytvárame hrubú placku a tú obalíme v zvyšnej múke.

Burger položíme na papier na pečenie, pokvapkáme olejom a pečieme vo vyhriatej rúre na 200°C z oboch strán dozlatista približne 30 minút.

Podávame na žemli potretej horčicou, s listom ľadového šalátu a zeleninovými tyčinkami.



Hustá hubová polievka

Z výživového hľadiska sú huby hodnotnou potravinou. Obsahujú vitamíny skupiny B, proteíny a minerály. Majú vysoký podiel vlákniny a tiež sú bohaté na stopové prvky ako železo, zinok, selén, draslík a horčík.

Suroviny na 6-8 porcií:

- 250 g húb (ja som použila suchohríby)
- 3 zemiaky
- 1 cibuľa
- 1 PL citrónovej šťavy zn. dmBio
- 3 PL ghee maslového tuku zn. dmBio
- 2 PL sójového krému zn. dmBio
- 3 PL ovsených vločiek zn. dmBio
- 1 PL majoránky
- petržlenová vňať
- soľ
- bobkový list

Príprava:

Huby nakrájame, zemiaky a cibuľu očistíme a nakrájame.

Do hrnca dáme zohriať olej, najemno opečieme nakrájanú cibuľu a pridáme huby.

Chvilku podusíme a prilejeme 1,5 l vody. Pridáme zemiaky, bobkový list, majoránku, soľ a varíme 30 minút na miernom ohni. Ponorným mixérom vymixujeme ovsené vločky s trochou vody, aby sme získali krém.

Po 30 minútach prilejeme hotový krém k polievke, pridáme petržlenovú vňať, pomiešame a ešte 3 minúty varíme.

Na záver polievku dochutíme citrónovou šťavou a soľou podľa chuti.



Orechové cookies

Cookies sú výborné na raňajky a sú vhodné aj ako zdravý snack pre deti. Dajú sa vyrobiť aj v bezgluténovom variante, stačí vymeniť ovsené vločky za vhodný variant.

Môj tip: vyrobte si ich viac a zamrazte. Potom ich kedykoľvek vytiahnete z mrazničky a o chvíľku sú pripravené na konzumáciu.

Suroviny na 14-18 ks (podľa veľkosti):

- 150 g jemných ovsených vločiek alebo jemných bezgluténových ovsených vločiek zn. dmBio
- 100 g vlašských orechov zn. dmBio
- 80 g hrozienok zn. dmBio
- 2 zrelé banány
- 12 g prášku do pečiva zn. dmBio
- 50 g trstinového alebo kokosového cukru zn. dmBio
- 2 PL chia semienok zn. dmBio
- 100 - 120 ml kokosového nápoja zn. dmBio
- 1 ČL mletej škorice zn. dmBio
- 50 g kokosového oleja zn. dmBio

Príprava:

Chia semienka zalejeme trochou horúcej vody (na 1 PL použijeme 5 PL vody), vznikne nám hustá hmota.

Banány rozpučíme vidličkou na kašu, orechy pomelieme.

Všetky suroviny postupne pridávame do veľkej misy, dobre spolu premiešame, kým nám nevznikne hustá kaša.

Na plech dáme papier na pečenie, na ktorý polievkovou lyžicou tvarujeme cookies. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C 25-30 minút dozlata.

③ OVULAČNÁ FÁZA

Naša sila vychádza zvnútra: naše sebedomie stúpa a energia je na vrchole.

Ak si chcete založiť rodinu, okolo 14. dňa cyklu je ideálny čas. V tejto fáze sa cítime úžasne – estrogén a progesterón sa nepostarajú iba o plodnosť, ale vplývajú aj na kvalitu spánku, výmenu látok v tele a psychiku. Cítime sa atraktívne a sebedome.

Počas ovulácie, v takzvanej ovulačnej fáze, potrebuje telo veľa vlákniny a antioxidantov. Okrem veľkého množstva zeleniny by sa v tejto fáze mali konzumovať aj koreňiny a bylinky. Skvelým antioxidantom je v tomto ohľade najmä kurkuma.



dmBio
mletá kurkuma
60 g



Na plný plyn:
intenzívny silový
alebo vytrvalostný tréning



**Milujeme
našu energiu**

Mnoho užitočných rád
pre aktívny životný štýl
nájdete aj online na
www.activebeauty.sk

**active
BEAUTY**



Strukovinová polievka s kurkumou

Suroviny na 3 porcie:

- 250 g horskej šošovice zn. dmBio
- 1 mrkva
- 1 cuketa
- ½ červenej papriky
- 1 cibuľa
- 2 PL sójového krému na varenie zn. dmBio
- 1 ČL mletej kurkumy zn. dmBio
- 1 ČL soli
- 1 bobkový list
- 1 PL citrónovej šťavy zn. dmBio
- 10 lístkov čerstvej petržlenovej vňate (alebo koriander)

Príprava:

Šošovicu umyjeme, mrkvu a cuketu nakrájame na polmesiačky, papriku na pásiky. Cibuľu ošúpeme a necháme vcelku.

Šošovicu, mrkvu, papriku, celú cibuľu aj bobkový list dáme do hrnca, zalejeme vodou a varíme spolu cca 15 minút.

Vložíme cuketu a varíme ešte cca 7 až 10 minút. Šošovica by mala byť mäkká.

Vypneme, vyberieme cibuľu aj bobkový list a dochutíme sójovým krémom, citrónovou šťavou, kurkumou, soľou a nasekanou čerstvou petržlenovou vňaťou.



Vege bezgluténové guľôčky z horskej šošovice

Vieme, že strukoviny sú zdravé, výživné a sú výborným sppestrením jedálneička. Ako ich však pripraviť, aby sme ich nejedli iba vo forme polievky a omáčky? Prípadne tak, aby si ich obľúbili aj deti a ďalší členovia rodiny?

Suroviny na 3 porcie:

- 100 g horskej šošovice zn. dmBio
- 150 g nesladených kukuričných cornflakes zn. dmBio
- 4 strúčiky cesnaku
- 2 bobkové listy
- 3 PL paradajkového pretlaku passata natur zn. dmBio
- 3 PL tahini sezamovej pasty zn. dmBio
- 2 ČL talianskych bylín zn. dmBio
- olivový olej zn. dmBio
- soľ

Príprava:

Hnedú šošovicu namočíme na 30 minút a varíme s bobkovým listom a soľou cca 20 minút domäkka.

Cornflakes vymixujeme na jemno. Vodu aj bobkový list vylejeme, hneď primiešame cornflakes a necháme vychladnúť.

Primiešame pretlačený cesnak, paradajkový pretlak, talianske bylinky, sezamovú pastu, soľ a pomixujeme ponorným mixérom.

V zmesi môžu ostať malé kúsky.

Rukami vypracujeme guľôčky, ktoré v miske obalíme vo vymixovaných cornflakes.

Ukladáme ich na plech s papierom na pečenie a pokvapkáme olivovým olejom.

Pečieme cca 20 minút v rúre vyhriatej na 180°C dozlata.



Losos s červenou repou

Červená repa je doslova výživovou bombou. Má detoxikačné účinky, podporuje trávenie, posilňuje imunitu a zlepšuje kvalitu ciev. Obsahuje draslík, horčík, zinok, železo, kyselinu listovú a vitamín C a E.

Suroviny na 1 porciu:

- 150 g lososa
- 120 g červenej repy
- 30 g mrazeného hrášku
- 1 PL ghee maslového tuku zn. dmBio
- ¼ ČL celej rasce
- ¼ ČL bylinkovej morskej soli zn. dmBio
- soľ, petržlenová vňať

Príprava:

Lososa umyjeme, dáme do nádoby na pečenie, osolíme bylinkovou soľou a pečieme v rúre rozohriatej na 180°C cca 20 minút.

Červenú repu očistíme a nakrájame na polmesiačky. Na panvici roztopíme ghee maslový tuk, vložíme červenú repu, rascu, prikryjeme, pridáme ½ dcl vody a dusíme 15 minút.

Pokrievku odložíme, pridáme hrášok a na vyššej teplote opekáme cca 5-7 minút. Na záver dosolíme podľa chuti bylinkovou soľou.

Podávame s lososom, dozdobíme petržlenovou vňaťou.



Mrkvový perkelt s červenou šošovicou a quinoou

Ak hľadáte jednoduchý recept na obed alebo večeru, vyskúšajte tento mrkvový perkelt.

Suroviny na 1 porciu:

- 100 g mrkvy
- 30 g cibule
- 70 g červenej šošovice zn. dmBio
- 50 g mrazeného hrášku
- 50 g trojfarebnej quinoj zn. dmBio
- 1 PL olivového oleja zn. dmBio
- 1 PL sójového krému na varenie zn. dmBio
- 1/4 ČL mletej papriky zn. dmBio
- soľ

Príprava:

Mrkvu očistíme a nakrájame na kolieska. Cibuľu nakrájame nadrobno a orestujeme na oleji. Pridáme červenú papriku, mrkvové kolieska, podlejeme 1/2 dcl vody, prikryjeme a podusíme cca 15 minút domäkka. Potom primiešame 1 PL rastlinnej smotany. Červenú šošovicu umyjeme a uvaríme v dvojnásobnom množstve vody domäkka, po dobu 8 minút. Uvarenú červenú šošovicu primiešame k mrkve. Podľa chuti dosolíme. Quinou si uvaríme samostatne. Varíme ju 15 minút v dvojnásobnom množstve vody. Na posledných 5 minút pridáme hrášok a pred podávaním necháme ešte 5-10 minút pod pokrievkou odstať.





Crumble ovocný koláč

Crumble koláč sa dá pripraviť z rôznych druhov ovocia, preto ho môžete piecť celoročne. Obsahuje 80 % ovocia, tak ho môžeme označiť ako fit dezert.

Suroviny na koláčovú formu s priemerom 28 cm:

Cesto:

- 250 g špaldovej múky T 630 zn. dmBio
- 50 g trstinového cukru zn. dmBio
- 125 g ghee maslového tuku zn. dmBio
- 1 vajíčko

Plnka:

- 300 g ošúpanej a nakrájanej rebarbory
- 300 g jahôd
- 30 g trstinového cukru zn. dmBio (pri kyslejšom ovocí)
- ovocie (jablká, hrušky, slivky, čučoriedky, maliny, marhule, ríbezle, ...)

Posýпка:

- 100 g jemných ovsených vločiek zn. dmBio
- 100 g vlašských orechov zn. dmBio
- 50 g ghee maslového tuku zn. dmBio
- 50 g trstinového cukru zn. dmBio

Priprava:

Cesto: Všetky suroviny vrátane zmäknutého masla dáme do nádoby a rukami vypracujeme cesto. Formu na koláč vystelieme papierom na pečenie. Cesto rukami vyformujeme a rovnomerne vtlačíme do formy, aby vznikli vysoké okraje. Cesto dáme na 15 minút piecť do rúry vyhriatej na 180°C a necháme chvíľku vychladnúť.

Plnka: Ošúpanú a nakrájanú rebarboru sparíme na pár minút v hrnci. Zmiešame ju s cukrom a nakrájanými jahodami, preložíme na cesto a rozmiestnime.

Posýпка: V miske zmiešame ovsené vločky, mleté orechy, trstinový cukor so škoricou a roztopeným maslom, dobre premiešame a rozmiestnime na vrch koláča. Koláč pečieme 35 minút v rúre vyhriatej na 180°C dozlata.

④ LUTEÁLNA FÁZA

Luteálna fáza nastupuje bezprostredne po ovulácii. Okrem estrogénu sa zvyšuje predovšetkým hladina progesterónu, klesá hladina energie a imunitný systém je v tejto fáze mierne oslabený. Niektoré ženy trpia v tomto období príznakmi PMS, majú depresívnu náladu, pociťujú bolesti brucha alebo ich trápi nadúvanie. S týmito príznakmi však možno zatočiť aj za pomoci stravy, napríklad konzumáciou potravín bohatých na omega-3, šošovice, ľanových semienok, celozrnných výrobkov alebo zelenej zeleniny. Tieto potraviny môžu dokonca pozitívne vplývať aj na náladu. Dostatočný prísun vitamínu B je zasa nevyhnutný na tvorbu dôležitých „chemických poslov“. Preto určite netreba zabudnúť ani na banány a ovsené vločky.

Po skončení ovulácie stúpa hladina progesterónu a energia klesá. Čo je pre ženy v tomto období cyklu dobré?

Samozrejme, starostlivosť o seba. V tejto fáze sa telo pripravuje na možné tehotenstvo. Pokožka je obzvlášť citlivá a je dôležité spomaliť a urobiť niečo pre seba. Načerpajte energiu na slnku, na prechádzke v lese alebo sa obklopte ľuďmi, ktorí vám vyčarujú úsmev na perách a dobrú náladu.

Znížte intenzitu tréningov:

ľahké cvičenia s malými váhami

menej náročný kardio tréning

posilňujte panvové dno



Vedeli ste, že...

... predmenštruačný syndróm (PMS) sa môže vyskytnúť už 2 týždne pred začiatkom krvácania? Symptómy sú napríklad bolestivé prsia, náladovosť, bolesť hlavy a únava. Čo pri ňom pomáha, sa dozviete tu:





Ovsené lievance bez múky a cukru

Je to naozajstná pochúťka. Sú syté, takže sa hodia po športe alebo pred náročným dňom plným pohybu. Milujú ich aj deti, takže nikdy nebudete robiť iba jednu porciu.

Recept na 1 porciu:

- 1 dcl mandľového nápoja Natur zn. dmBio
- 3 PL jemných ovsených vločiek zn. dmBio
- 1 vajíčko
- ¼ ČL mletej Bourbon vanilky zn. dmBio
- 1 ČL mandľovej pasty zn. dmBio (hnedá alebo biela)
- 1 ČL panenského kokosového oleja zn. dmBio
- 1 PL jahodovej ovocnej nátierky zn. dmBio

Príprava:

Mlieko, ovsené vločky, vajíčko a vanilku zmiešame v miske.

Rozohrejeme panvicu na lievance a rozpálime na nej kokosový olej.

Polievkovou lyžicou naberaíme cesto na panvicu (1 PL = 1 lievanec). Opečieme dozlatista z oboch strán.

Hotové lievance potrieme mandľovou pastou a jahodovým džemom.

Pri servírovaní môžeme doplniť aj čerstvé jahody.



Jačmenné krupoto s feta syrom a bazalkovým pestom

Suroviny na 1 porciu:

- 70 g jačmenných krúпов zn. dmBio
- 100 g feta syra
- 50 g rukoly
- 2 PL pesta Basilico s píniovými orechmi zn. dmBio
- ½ ČL bylinkovej morskej soli zn. dmBio
- 1 PL lúpaných konopných semienok zn. dmBio

Príprava:

Krúpy uvaríme podľa návodu a nasypeme ich do misky.

K uvareným krúpom pridáme bazalkové pesto a dochutíme bylinkovou soľou.

Pridáme feta syr a premiešame.

Hotové krupoto posypeme konopnými semienkami, pridáme čerstvé bylinky a servírujeme.





Cícerové cestoviny so žltou cuketou a bylinkami

Plný tanier cestovín nepatrí k najzdravším jedlám. Hlavne, ak sa snažíme stravovať zdravo a vyvážene. Výborným variantom sú cestoviny zo strukovín. Moje najobľúbenejšie sú cícerové cestoviny a cestoviny z červenej šošovice. Cestoviny tak na tanieri plnia funkciu bielkoviny.

Suroviny na 1 porciu:

- 80 g fusilli z cíceru alebo z červenej šošovice zn. dmBio
- 130 g žltej cukety
- 2 strúčiky cesnaku
- olivový olej zn. dmBio
- pažítka, bazalka, soľ

Príprava:

Cestoviny uvaríme v jemne osolenej vode. Na olivovom oleji restujeme cesnak s cuketou. Primiešame cestoviny a nasekané bylinky. Dosolíme podľa chuti.





Kokosové guľôčky

Suroviny:

- 200 ml kokosového mlieka zn. dmBio
- 200 g sušených kokosových chipsov zn. dmBio
- 150 g špaldových maslových sušienok zn. dmBio
- 200 g sušených vykôstkovaných datlí zn. dmBio
- 50 g mandľovej múky zn. dmBio
- 2 PL svetlého ryžového sirupu zn. dmBio

Príprava:

V mixéri rozmixujte keksíky a vysypte ich do misy. V mixéri rozmixujte aj kokosové chipsy a $\frac{1}{2}$ zmesi pridajte do misy ku keksíkom a zvyšnú $\frac{1}{2}$ zmesi kokosu nasypťte do samostatnej misy. V mixéri rozmixujte datle s hustou časťou kokosového mlieka. Rozmixované datle s mliekom pridajte do misy ku keksíkom a kokosu. K zmesi pridajte mandľovú múku a ryžový sirup. Zo vzniknutej zmesi tvarujte guľôčky a obaľte ich v kokose.

Výživa vo fázach vášho cyklu

folikulárna 2. fáza

8. až 14. deň

Strukoviny:

fazuľa obyčajná, hrach, šošovica, sójové bôby a cukrový hrášok

Obilniny:

amarant, špalda, ovos, quinoa

Ovocie:

citrusy, čerešne, marhule, slivky, jablká

Zelenina:

brokolica, huby, jarná cibuľka, zelená listová zelenina, paprika, cuketa, paradajky

Orechy a semená:

kešu oriešky, tekvicové semená, ľanové semená, mandle, vlašské orechy

Iné:

surové kakao, rozmarín, kurkuma, bazalka, dodržiavať dostatočný pitný režim

luteálna 4. fáza

15. až 28. deň

Vitamíny skupiny B:

cícer, vlašské orechy, šošovica, sójové bôby, sezam, slnečnicové semená, banány, špenát

Horčík:

surové kakao, celozrnné obilniny, datle, fazuľa, šošovica, cícer, tekvicové semená, kešu oriešky

Zdravé tuky:

ryby, orechy, avokádo

Vápnik + Železo:

biela fazuľa, zelená listová zelenina, cvikla, fenikel, quinoa, proso, amarant

Vitámín E:

olej z pšeničných klíčkov, mandle, lieskové orechy, slnečnicové semená

1. fáza menštruačná

1. až 7. deň

Nenasýtené tuky:

olivy/olivový olej, ľanové semená/ľanový olej, vlašské orechy/olej z vlašských orechov, repkový olej, avokádo, orechy a semená, tučné ryby (napr. losos)

Vitámín A:

mrkva, sladké zemiaky, tekvica, červená paprika, marhule, mango

Horčík:

tekvicové semená, pšeničné otruby, surové kakao, kešu oriešky, lieskové orechy

Vitámín C (podporuje vstrebávanie železa):

petržlen, paprika, brokolica, citrusové ovocie, ríbeze

Železo

strukoviny, špenát, cvikla, ovsené vločky, maliny, čučoriedky, vajcia, tuniak, hovädzie mäso, kuracie mäso, pečeň

3. fáza ovulačná

14. deň

Bielkoviny dodávajúce energiu:

vajcia, šošovica a ryby

Omega-3 mastné kyseliny:

mastné ryby (napr. losos, makrela)

Veľa vitamínov:

ananás, melón, jahody a mango

Detoxikačná hlúbková zelenina (kyselina listová):

ružičkový kel, kapusta, karfiol a brokolicové klíčky

Orechy a semená:

ľanové semená, chia semená, vlašské orechy

Antioxidanty:

paradajky, bobuľové ovocie (napr. čučoriedky, černice) a cibuľa

