



Izvor: magazin.net.hr

Bijeli kruh i džem ili slatki pekarski proizvod i sok od naranče

Previše šećera za doručak nikako nije dobar početak dana. Mogli biste se lako prejesti, a šećer će vam naglo skočiti i uskoro naglo pasti. U doručak je bolje ubaciti i malo masnoće i proteina. Umjesto bijelog kruha jedite integralni, a džem možete zamijeniti ponekad i s medom ili kikiriki maslacem. Buhtle i slične pekarske proizvode ne jedite svakodnevno već tek ponekad.

Pizza s industrijski obrađenom salamom

Zasićenih masti i soli ionako ima previše na pizzi, tako da ona sa salamom kao što je šunka, kulen ili neka druga slična salama povećava ionako preveliku dozu natrija i zasićenih masti. Uzmite češće pizzu s više povrća. I jedite je sa salatam.

Žitarice i mlijeko

I žitarice i mlijeko sadrže ugljikohidrate koji će naglo povećati šećer u krvi. Pakiranja jutarnjih žitarica su ionako sličnija slatkišima nego zdravoj hrani. Ako ih već morate jesti, umjesto s mlijekom jedite žitarice s jogurtom, i dodajte šaku orašastih plodova.

Vino i desert

Alkohol remeti razine šećera u krvi i povećava količinu inzulina, pa se višak šećera iz kolača taloži bolje u masno tkivo. Umjesto ove kombinacije, vino udružite s niskoglikemijskom hranom, a desert s čajem ili kavom.

Burger i pomfrit

Ova popularna kombinacija sadrži u više navrata prženu masnoću, aditive i - šećer. Zbog toga se stvaraju citokini koji izazivaju upalne procese u tijelu i izazivaju metabolički sindrom i ubrzavaju starenje. Burger radije jedite uz salatu.

Mljeveno meso i krumpir pire

Ova kombinacija bogata je zasićenim mastima, iz mesa i dodanog maslaca u pireu. Umjesto ove isprobajte kombinaciju purećeg mljevenog mesa i pirea od cvjetače.

Salata i preljev s niskim udjelom masti

Da, salata treba masnoću (maslinovo ulje bi bilo idealno) jer se u suprotnom ne iskorištavaju vitamini topivi u mastima. Osim toga, ako koristite proizvode s niskim udjelom masti imajte na umu da su vjerojatno prepuni šećera.