

13. DIETING AND SLIMMING

to be dieting/ slimming – hubnout, držet dietu

to be slim/have a slim figure – mít štíhlou postavu

to cut out sugar and fat – vyřadit cukry a tuky

to eat in moderation – jíst rozumně, střídě

low-calorie food – nízkokalorické jídlo

high-fibre – s vysokým obsahem vlákniny

organic food – přírodní strava

junk food – nezdravá jídla

to live off (pizzas) – být živ z (pizy)

to be fussy about food – být vybíravý v jídle

to be obsessed with diets – být posedlý dietami

to count calories – počítat kalorie

a calorie intake – příjem kalorií

to watch one's weight – hlídat si váhu

to graze – pořád něco uzobávat

to pig out on sth – nacpat se čím

to overeat – přejídat se

to raid the fridge – vyplenit ledničku

to have proper meals – jíst normálně

to change one's eating habits – změnit své stravovací návyky

a nutritionist/a food expert – odborník na výživu

to be on a diet – držet dietu

to go on a diet – začít držet dietu

a balanced diet – vyvážená strava

carbohydrates – sacharidy

natural proteins – rostlinné bílkoviny

animal proteins – živočišné bílkoviny

minerals - minerály

vitamins - vitamíny

wholemeal - celozrnný

trace elements – stopové prvky

preservatives – konzervační látky

artificial additives – umělé přísady

food colourings – potravinářská barviva

a vegetarian - vegetarián

a vegan – vegan

a meat-eater – „masožravec“

to lose weight – zhubnout

to gain some weight – přibrat

to get fat – ztloustnout

to eat like a bird – jíst velmi málo

to go off food – nejíst (např. když stres apod.)