

**VERONIKA FREIMANOVÁ**  
o své zdraví  
poctivě  
pečuje

V PIZZE COLOSEUM  
se budete cítit  
příjemně díky  
útlunému interiéru

# RESTAURACE, kde se najíte dietně

Oblíbená herečka **Veronika Freimanová (59)** vypadá krásně, šťastně a zdravě. A to i díky vyváženému jídelníčku.

**V**eronika Freimanová přistoupila k zásadní proměně svého stravování z vlastní vůle. S pomocí nutriční terapeutky Lady Noskové se jí podařilo začít jíst zdravě, vyváženě a dopřát svému tělu jen to, co potřebuje a dělá mu dobře. „Dotáčela jsem seriál *Vyprávěj*, a najednou jsem v zrcadle zahlédla rozložitější babičku. Měla jsem na Ladu kontakt už déle, a nejtěžší bylo přijmout fakt, že problém nevyřeší tři pytlíky čehosi denně a do měsíce bude hotovo. Ale povedlo se nám to,“ vysvětlila start proměny svých návyků Freimanová. Přistoupila na dietní plán, který jí Lada vytvořila na míru, a během pár týdnů zmizely herečce nejen potíže se zažíváním, ale začala se cítit lehčí a plná energie. Při natáčeních přestala konzumovat jídlo z cateringu a naučila se používat zcela nové potraviny, které dříve ani neznala. Dietu dodržovala Veronika půl roku, a dnes přesně ví, kam se vrátit, když si potřebuje po lehkém hřešení jídelníček srovnat. „Dříve jsem měla téměř závislost na smaže-

ných jídlech, dnes mě ani nenapadne mít na to chuť. Držím si skvěle svou váhu, a pokud je něco jen trochu špatně, společlivě mě varuje mé zažívání.“ Veronika Freimanová se tak s Ladou Noskovou potkává už jen výjimečně, a tentokrát si dopřály oběd v pražské Pizze Colosium. „Oběd by měl být plnohodnotné vyvážené jídlo, po němž by měl být žaludek zcela nasycený na tři následující hodiny. Manažer této sítě restaurací zhubl díky mému nutričnímu plánu dvacet kilogramů, a tak bylo už jen otázkou, jak vyjít dalším klientům vstříc, aby měli možnost jíst v restauraci, a přitom zdravě a dietně,“ vysvětluje Nosková propojení své spolupráce se známou pizzerií. Colosium nabízí i speciální jídelní lístek s jídly, která jsou správně složená a vyhovují zdravému životnímu stylu. „Colosium mi vyhovuje tím, že mi připraví s sebou jídlo do krabičky, a já mám jistotu, že si odnesu jen to, co mi udělá dobře, bude mi to chutnat a navíc bude jídla dost, a já nebudu mít hlad,“ směje se Veronika Freimanová.



HEREČKA  
s nutriční  
terapeutkou  
Ladou

TEXT A FOTO: LUCIE VÍTKOVÁ

V MENU najdete spoustu skvělých, zdravých a nutričně vyvážených jídel

**Program DIET PLAN**  
...with well

light | healthy | energy | large | delicious

**Antipasti** ← Dítě si před hlavním jídlem i předem

016 **GAMBERI GRIGLIATI CON INSALATA MISTA** @ 139 Kč 120 kcal  
grilované krevety s míchaným listovým salátem, cherry rajčátky a bylinkovým dressingem 169 Kč

**Pasta**

072 **PENNETTE CON POLLO E VERDURE** @ 198 Kč 473 kcal  
redukovaná porce těstoviny s velkou porcí restované zeleniny a kufecími prsíčky 167 Kč  
reduced portion of pasta, extra portion of sautéed vegetables, chicken breast

**Insalato grande**

032 **INSALATA NIÇOISE** @ 99 Kč 164 kcal 393 kcal  
grilovaný žitoplotový tuňák s čerstvým salátem, bramborami, olivami, vejcem a ančovičkou 245 Kč  
grilled yellowfin tuna with mixed salad, baked potatoes, olives, hard boiled egg and anchovy

**Couscous**

332 **COUSCOUS CON VERDURA GRIGLIATA E RUCOLA** @ 179 Kč  
kuskus s grilovanou zeleninou, olivovým olejem, citrónem, rukolou + 10 Kč  
couscous with grilled vegetables, olives oil, lemon, arugula +

333 **S GRILOVANÝMI KREKETAMI** @ 175 Kč 413 kcal +10 Kč  
s grilovanými škeřkami

333 **S GRILOVANÝM LOSOSEM** @ 191 Kč 436 kcal +10 Kč  
with grilled salmon

**Secondi piatti di mare**

306 **POLPO CON VERDURE GRIGLIATE** 200g @ 180 Kč 436 kcal  
grilovaný sýrový krevetník s pečenou zeleninou, olivami a rukolou 345 Kč  
grilled scudettes, baked vegetables, olives and arugula

334 **PESCE SAN PIETRO** 180g @ 171 Kč 406 kcal  
grilovaný filet ze Sv. Petra s artyčoky, cherry rajčátky, bramborami a černými olivami 299 Kč  
grilled fillet of St. Peter fish with artichokes, cherry tomatoes, potatoes, black olives

**Pizza**

PRIMAVERA ORIGINALE @ 21 cm @ 159 Kč  
míchané salátové listy s jogurtovým dressingem, cherry rajčátky, hoblinami grana padano + 10 Kč  
mixed greens with yogurt dressing, cherry tomatoes, grana padano +

131 **S GRILOVANÝMI KUFECÍMI PRSÍČKY** @ 201 Kč 481 kcal  
with grilled chicken breasts