

## Jak si sestavit vyvážený jídelníček

Autor: Bc. Sandra Schmidová

Ať už vlivem nového roku a novoročního předsevzetí či z jiného důvodu jste se rozhodli, že byste chtěli svůj jídelníček trošku upravit neboli „odlehčit a ozdravit“, možná jste narazili na problém – **jak by měl správně vypadat?** Aby vám nechyběly základní živiny, žádné důležité látky, a abyste svou snahou např. zhubnout, nepůsobili nakonec více škody než užitku.

Často šáhneme po ženských časopisech, které zcela jistě vždycky nějaký vzorový jídelníček obsahují. Ať už je sestaven na základě krevních skupin nebo jde např. o detoxikační jídelníček. *Je zajímavé, jak nám tato berlička v podobě striktně napsaného jídelníčku dokáže pomoci. Škoda však, že často jen po psychické stránce.* Avšak není jídelníček jako jídelníček. Co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému, a proto pokud jste se nsvěřili do odborných rukou výživových terapeutů, kteří se vám věnují a vysvětlují vám, proč a jak vám sestavili individuální jídelníček, jídelníčky z časopisů berte opravdu jen jako inspiraci. Obzvláště ty, kde máte jíst stále jen ananas 😊.

### Jídelníček dle zásad zdravé výživy

Pro všechny ty, co by chtěli svůj jídelníček upravit dle doporučených zásad zdravé výživy a přitom nehladovět, vám v tomto článku přináším **pár tipů a triků** jak si ho sestavit. Přestože naprostá většina z vás zná zásady zdravé výživy a možná i nazpaměť odříká energetické tabulky nejrůznějších potravin, stejně tyto poznatky neumí převést do praxe a dle nich si sestavit svůj vlastní jídelníček.

Přitom to vůbec není těžké, stačí jen znát „obecný vzorec“ a potraviny, mezi kterými vybírat. A výběr je v dnešní době opravdu velký.

Není potřeba dodržovat striktně nějaký jídelníček, protože to nemá dlouhé trvání. Lepší je se **naučit zásady**, jak by měl vypadat neboli, jak by měl být složen (a rozložen). Jaké potraviny a jídla konzumovat přednostně a čím jaké potraviny zaměnit, nejsou-li zrovna podle zásad zdravé výživy. **Každá méně vhodná porovina z hlediska své prospěšnosti má svůj vhodnější ekvivalent.** Stačí se je naučit poznat a zaměnit. Za začátku to bude stát každého trošku hledání v obchodě a nákupních regálech, ale za vlastní zdraví a spokojenost to myslím stojí, ne?



## **Nejdůležitější rady**

- **Jíst pravidelně** 4 – 5× denně v menších porcích.
- Hlídat si **pravidelný pitný režim**.
- Dbát na to, aby strava byla co **nejpestřejší**.
- Zařazovat do své stravy **potravinu bohaté na vlákninu** (ovoce, zelenina, celozrnné výrobky, luštěniny).
- Omezit jednoduché **cukry** (cukr, slazené limonády, sladkosti, cukrovinky apod.) a **tuky s nasycenými mastnými kyselinami** (zejména živočišného původu – máslo, sádlo, škvarky, slanina, uzeniny, smetana, tučné sýry včetně tavených, rostlinného původu jako např. kokosový či palmový olej).

### ***Snídaně (6 – 9 h)***

**Snídaně by měla pokrývat asi 20 – 25 % denní dávky energie** a měla by mít správné složení, aby poskytla energii „na celý den“. Ne nadarmo se říká, že **snídaně je základ**.

#### **Co by měla obsahovat:**

**BÍLKOVINNÁ POTRAVINA** – bílkoviny mají schopnost zasýtit

- ideální je sýr typu cottage, tvaroh (**tvarohové pomazánky**), sýry typu eidam do 30 % tuku v sušině, tavené sýry omezeně a to jen light formy, odlehčené verze sýru lučina, občas i **vejce**, drůbeží šunka, tofu, jogurt do 3 % tuku.

K tomu je zapotřebí přidat **KOMPLEXNÍ SACHARID** – také zasýtí na delší čas + obsahuje prospěšnou vlákninu.

- nejlépe celozrnné pečivo (chléb, rohlíky) či celozrnné cereálie
- prostrídat s knäckebrotly či křehkými plátky

A nejlépe kus **ZELENINY** nebo **OVOCE** – nezapomínat!

**Pro zpestření i jiné varianty snídaní:** ovesné kaše, rýžové kaše, sušenky Bebe dobré ráno (nezapomeňte k nim přidat jogurt do 3 % tuku).

### ***Svačiny (dopolední 10 – 11 h) (odpolední 15 – 17 h)***

Svačiny jsou pro hubnutí velmi důležité, ačkoliv často tvrdíme, že nemáme čas – ale existuje spousta vhodných variant, jak si něco malého dát.

**Měly by pokrývat okolo 5 – 10 % denní dávky energie.**

**Nejvhodnější jsou:** zakysané **mléčné výrobky** (jogurty, kefíry, jogurtová mléka, acidofilní mléko) – je spousta příchutí a každý den můžete zkoušet jinou (či si do nich přidat čerstvé ovoce).

- Navíc se s tímto mléčným výrobkem vyřeší i problém tekutin.

Na dopolední svačinku bychom neměli také zapomínat na **OVOCE**.

**Na prostrředání** můžeme zvolit na svačinky např. kus zeleniny s mléčným výrobkem (např. rajče a cottage sýr, paprika a eidam 30%)

**Při větším hladu či při vyšší fyzické aktivitě** pomohou různé křehké chleby, active chlebičky, knäckebrody, které si můžete namazat lučinou a obložit sýrem či drůběží šunkou nebo si je dát s jogurtem.

### **Obědy (12 - 13 h)**

**Oběd by měl pokrývat 25 – 30 % denní dávky energie.** Nejlepší variantou je teplý oběd. Polévky upřednostňujte spíše vývary, ale pokud byste chtěli redukovat hmotnost, polévky nejsou nutné a raději je vynechávejte.

Na oběd si vybírejte tak, abyste na talíři měli **BÍLKOVINU, KOMPLEXNÍ SACHARIDY** a **ZELENINU** (v jakékoliv formě – napařená, vařená, jako obloha, salát).

#### **BÍLKOVINY:**

- libové maso (např. kuřecí plátek přírodní, vepřový plátek přírodní, kuřecí kousky, pečené kuře bez kůže, ryba)
- vejce
- sójové maso
- sýr do 30% v sušině včetně
- tofu
- šmakoun

#### **KOMPLEXNÍ SACHARIDY:**

- brambory
- rýže (přednostně celozrnná či natural)
- těstoviny (přednostně bezvaječné)
- kuskus
- pohanka

(snažte se vyhýbat knedlíkům, omáčkám, hranolkám a všemu smaženému!)

Nezapomínejte min. 1× týdně ani na luštěniny (např. fazole, čočka).

**Rada:** Pokud si dáte něco, co není zrovna „echt“ nejvhodnější, tak si k tomu dejte co nejvíce zeleniny, nebo zeleninový salát. A nebo zkuste nesníst všechno 😊. Pomůže i menší talířek.

### **Večeře (dle doby ulehnutí ke spánku)**

Večeře bývá kámen úrazu většiny lidí, co chtějí hubnout... Na druhé straně bývá mezi lidmi představa, že hubnutí či dieta se rovná jídlo naposledy 17 h, max. v 18 h. Omyl!!! Večeře může být i ve 20 hodin, pokud je vhodně sestavená. **Obecně platí, že poslední větší jídlo by mělo být 3 – 4 hodiny před spánkem.**

**Z celkové denní dávky energie by měla večeře tvořit 25 %.**

Základem by mělo být HODNĚ ZELENINY (jakékoliv, i více druhů, nakrájet na kousky – takový optický klam 😊)

A k tomu opět BÍLKOVINA – tuňák, sardinky, kuřecí či krůtí prsa, tofu, cottage sýr, sýr – eidam 30%, sójové maso, vejce (třeba míchané na trošce olivového oleje a na cibulce), šmakoun, tvarohová pomazánka.

KOMPLEXNÍ SACHARID – není potřeba velké množství, jen dle pocitu hladu a výdeje energie za celý den.

– celozrnné pečivo, knäckebrot, křehké chlebíky, celozrnné tortilly, těstoviny, rýže, brambory.

### ***Pitný režim během dne***

**Vybírejte z:** stolní voda, zeleninový džus, ovocný džus ředěný, čaj (např. ovocný, bylinkový či zelený), minerální vody jen do 0,5 l denně (střídat je)

**Množství:** pro dospělé osobu 1,5 l – 2 l denně. Při zvýšené fyzické zátěži či v létě se denní potřeba zvyšuje.

### ***Co, když se dostaví chuť?***

Tipy najdete [zde](#) a [zde](#).

### ***Poznámky:***

- Uvedené časové rozpětí pro dané chody jsou pouze orientační, závisí na vašem životním stylu. Avšak mělo by platit, že byste neměli mít pauzu mezi jednotlivými jídly delší než 4 hodiny. Ideálně je jíst po 3 hodinách.



- Celkový denní energetický příjem zde není uveřejněn, jelikož každý člověk má odlišné potřeby. Závisí na denním energetickém výdeji. Pokud chceme svoji hmotnost udržovat měl by být příjem roven výdeji. Chceme-li svoji hmotnost redukovat měl by být příjem nižší než výdej, nebo-li lépe výdej by měl být vyšší než příjem (takže pohyb, pohyb a pohyb + vhodná skladba jídelníčku).

**Zdroj:** <http://www.viviente.cz/jak-si-sestavit-vyvazeny-jidelnicek/>