

„Necht' je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék necht' je tvým jídlem.“
Hippokratés

Je nový rok a s ním přichází řada podnětů, které nám mohou změnit život.

Víme, že sestavení zdravého talíře může být někdy oříšek. Člověk neví, kde začít a co si vlastně do jídelníčku zařadit.

Proto jsme si ve spolupráci s výživovou specialistkou a fyzioterapeutkou Ivou Urbančíkovou a její dcerou Hanou Urbančíkovou (helpačkou) připravili pár tipů na zdravé stravování a shrnuli je v krátkém textovém dokumentu.

Věříme, že náš jídelníček vezmete jako výzvu!

Help P3 – tipy ke stravování

1. namáčení ořechů přes noc – zvýší stravitelnost, aktivuje proces klíčení, tělo je tak schopno z ořechů získat více zdravých látek a enzymů
2. celozrnné vs. vícezrnné pečivo – u celozrnného bylo zrna na mouku semleté celé včetně obalu a klíčku, dávejte si pozor v obchodech a kupujte raději celozrnné
3. pitný režim – ráno pijte teplý neslazený čaj pro nastartování metabolismu
4. ovoce a zelenina – vhodné mladé rostlinky (klíčky), které obsahují mnohonásobně více vitaminů ve srovnání s dospělou rostlinou, můžeme si je dát např. na chleba či do salátů, ovoce je doporučeno spíše v dopoledních a brzkých odpoledních hodinách, ne večer – mají vysoký obsah fruktózy, večer konzumujte spíše bílkoviny a vlákninu (zeleninu)
5. kaše – vločková kaše samotná není příliš bohatá na bílkoviny, proto si do ní můžeme přidat lžičku proteinu, jogurt nebo vajíčko
6. experiment – zkoušejte nové recepty

„Jídlo nastavuje vaši náladu.“
Ralph Smart

Jak by mohla vypadat snídane



<https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/58939a42d2b857c51ea91c0d/1566319942248-0GYBX3V9DUH8CU66ZE6V/bloody+mary+obsessed+one+pan+healthy+and+simple+break+fast+recipe+4.jpg>

- bílkoviny jsou obsaženy ve vaječné omeletě
- můžeme přidat kousek pečiva = sacharidy
- k pití je ráno vhodný teplý neslazený čaj = nastartování metabolismu



<https://i.pinimg.com/564x/3e/23/63/3e23631756eb707d1d088062ce31be44.jpg>

- sladká varianta snídaně
- u ovesné kaše často chybí bílkoviny, proto je možné do ní přidat lžici proteinu, nebo dokonce vajíčko
- vhodné je ovoce a arašídové máslo
- kaši můžeme doplnit i oříšky – ty doporučujeme namáčet pro lepší stravitelnost a aktivaci procesu klíčení, tělo je pak schopno z ořechů získat více zdravích prospěšných látek a enzymů



https://hips.hearstapps.com/hmg-prod/images/baked-eggs-and-zoodles-bundles1-1661458891.jpeg?crop=0.5693877551020409xw:1xh:center,top&resize=980:*

- krátce tepelně upravená zelenina s vajíčkem a sýrem
- zeleninové lečo = teplá snídane nebo večeře
- můžeme přidat sacharidy, např. pečivo, těstoviny

Jak by mohl vypadat oběd nebo večeře



<https://media.istockphoto.com/id/1295633127/cs/fotografie/grilovan%C3%A9-ku%C5%99ec%C3%AD-maso-a-%C4%8Derstv%C3%BD-zeleninov%C3%BD-sal%C3%A1t-z-raj%C4%8Dat-avok%C3%A1da-sal%C3%A1tu-a-%C5%A1pen%C3%A1tu.jpg?s=2048x2048&w=is&k=20&c=eisLnTNCvHDqz94NUqm60LTy73zHjOZ-Hajig4G2-4o=>

- na obrázku je ideální večeře
- k obědu můžeme přidat sacharidy, např. trochu těstovin či brambor
- avokádo je zdrojem zdravých nenasycených tuků, ve kterých se rozpouští vitamíny ze zeleniny



https://searhc.org/wp-content/uploads/2019/03/SEARHC_19_HealthPromo_HealthyisHereBlog_HealthyPlates_BlogImages_030419.jpg

- losos = obsahuje omega 3 mastné kyseliny
- sacharidy jsou zastoupeny kulatozrnnou rýží
- v příloze je opět avokádo jako zdroj tuků



<https://www.measureup.com.au/wp-content/uploads/2021/09/balanced-meal-2.jpg>

- bezmasá varianta
- přísun bílkovin zajišťují vajíčka
- v pečivu vidíme semínka = zdroj nenasycených mastných kyselin
- na talíři je lehce napařená zelenina (brokolice, rajčata, chřest a čerstvá rukola)



https://images.saymedia-content.com/.image/ar_4:3%2Cc_fill%2Ccs_srgb%2Cfl_progressive%2Cq_auto:eco%2Cw_1200/MTc2MjYyMDA3ODk1MzY4ODk0/food-presentation.jpg

- na talíři vidíme ideální rozdělení:
 - polovinu porce reprezentuje vláknina = zelenina
 - čtvrtina porce obsahuje sacharidy = rýže
 - čtvrtina porce doplňuje bílkoviny = maso



<https://www.boldsky.com/img/2023/04/tipsforbalancedeatinghabits-1680606520.jpg>

- spíše večere
- můžeme posypat slunečnicovými nebo lněnými semínky
- k obědu bychom přidali sacharidy, např. pečivo



<https://assets.mynetdiary.com/blog/meal-plan-template-for-weight-loss.jpeg>

- sacharidy nám poskytují rovněž batáty, které jsou bohaté na vitamín A
- losos = zdroj omega 3 mastných kyselin



<https://i.pinimg.com/736x/90/b3/37/90b337c5eb908458f794944f86377547.jpg>

- rostlinná varianta bílkovin – cizrna, hummus
- quinoa je zdrojem sacharidů
- můžeme být kreativní a přidat jakékoli ingredience podle vlastní chuti (olivy, mango, máta)

Jak by mohly vypadat svačiny



<https://fadfreenutrition.nutricionalgrano.com/wp-content/uploads/2022/08/diy-lunchables-for-adults.png>

- nesmíme zapomenout na bílkoviny – vejíčka, hummus
- zelenina nám dává pocit sytosti



<https://www.everydayeasyeats.com/wp-content/uploads/2017/01/Peanut-Butter-Banana-Overnight-Oats-1.jpg>

- overnight oats
- může to být i snídane
- zdrojem bílkovin je řecký jogurt, proteinový prášek ve vločkách
- pokud svačinu doplníte ořechy, doporučujeme je pro lepší stravitelnost namáčet