

JÍDELNÍČEK SPOKOJENÉ ŽENY



Ing. Žatečka Ladislav

VÝŽIVOVÝ PORADCE

Obsah

1	Začínáme s jídelníčkem	1
1.1	Co znamená zdravé stravování?	1
1.2	Osmdesát procent vašeho úspěchu tvoří jídelníček	2
1.3	Jak je jídelní plán postaven?	3
1.4	Čas jednotlivých chodů	3
1.5	O jídelním plánu	4
1.6	Nejčastější otázky k jídelníčku	5
2	Snídaně	7
2.1	Tvarohová kaše s pistáciemi a banánem	7
2.2	Jáhlová kaše s horkými jahodami	8
2.3	Jablečno - hruškový salát	8
2.4	Celozrnný chléb s uzeným lososem, vejci a rajčatem	8
2.5	Tvaroh s banánem, kakaem a kokosem	9
2.6	Salát s vejcem a žampiony	9
2.7	Špenátová omeleta s celozrnným toastem	10
2.8	Banánové smoothie s mandlovým mlékem a proteinem	10
2.9	Jogurt se špaldovými lupínky a ovocem	10
2.10	Proteinová kaše instantní	11
2.11	Banánové smoothie s kokosem	11
2.12	Chléb se šunkou a sýrem	11
2.13	Jablečná kaše s chia semínky	12
2.14	Jáhlová kaše s ovocem a tvarohem	12
2.15	Kokosová chia kaše s tvarohem	12
2.16	Řecký jogurt s müsli, banánem a hořkou čokoládou	13
2.17	Ovesná kaše s jablkem, proteinem, semínky a kokosem	13
2.18	Ovesná kaše s mákem a sušenými švestkami	14
2.19	Banánové smoothie s chia semínky	14
2.20	Řecký jogurt s vločkami, javorovým sirupem a ořechy	15
2.21	Koláček z banánu a ovesných vloček	15
2.22	Ovesno-banánová placka s jogurtem a ořechy	15
2.23	Chléb se sýrem a zeleninou	16
2.24	Jáhlová kaše s lesním ovocem bez mléka	16

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

2.25	Žitný chléb se sýrem Cottage a okurkou	17
2.26	Řecký jogurt s ořechy, jablkem, skořicí a müsli	17
2.27	Chléb s hummusem a vajíčkem	17
2.28	Obložený chléb se šunkou a vajíčkem	18
2.29	Žitný chléb se sýrem Cottage a olivami a zeleninou	18
2.30	Celozrnný toast s plátky manga a mozzarely	18
3	Svačiny	19
3.1	Okurka s hummusem	19
3.2	Žitný chléb s hummusem a celerem	19
3.3	Špaldový hruškový koláč (1 ks)	19
3.4	Žitný chléb s pomazánkou ze slunečnicových semínek a rajčat	20
3.5	Cottage s mangem.....	20
3.6	Cottage s ředkvičkami, chléb	20
3.7	Celozrnný toast s kozím sýrem a jahodami	21
3.8	Žitný chléb s kozím sýrem a zeleninou	21
3.9	Žitný chléb s tvarohovou pomazánkou	21
3.10	Zeleninový salát s balkánským sýrem	22
3.11	Vajíčko se zeleninou	22
3.12	Smoothie z ananasu, manga a polníčku	22
3.13	Smoothie z ananasu, jahod a bazalky	23
3.14	Jogurt se špaldovými lupínky	23
3.15	Rajčatovo-vaječný salát	23
3.16	Karotky s hummusem a knäckebrotem	24
3.17	Bílý jogurt a jablko	24
3.18	Acidofilní mléko s jahodami	24
3.19	Knackebröty s pažitkovou pomazánkou	24
3.20	Řecký jogurt s kakaem a s banánem	25
3.21	Knackebröty s koriandrovou pomazánkou	25
3.22	Kefírové smoothie s meruňkami a chia semínky	26
3.23	Celozrnný toast s modrým sýrem a jablkem	26
3.24	Domácí nanuk s malinami	26
4	Obědy	27
4.1	Zapečená zelenina se sýrem a masem	27

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

4.2	Cizrno-fazolový salát se zeleninou a koriandrem	27
4.3	Cizrna na paprikách s bramborem	28
4.4	Těstovinový salát s cizrnou	28
4.5	Drůbeží plátek s bramborovými a celerovými hranolky a česnekovým dipem	29
4.6	Žampiony plněné špenátem a sýrem s brambory	29
4.7	Zeleninový kuskus na studeno	30
4.8	Kuřecí steak s batátovými hranolky a zeleninou	30
4.9	Pečená treska na kedlubnách s brambory	31
4.10	Lososové rizoto	31
4.11	Zapečený losos se špenátem	32
4.12	Zapečený květák s mozzarellou	33
4.13	Tagliatelle s masem a špenátem	33
4.14	Salát z čočky, fazolí, cizrny a kešu ořechů	34
4.15	Pečený pstruh na bylinkách se zeleninovým salátem z avokáda, brambory .	34
4.16	Kuřecí steak kysaným zelím a brambory	35
4.17	Bylinková omeleta s vřetenky	35
4.18	Quinoa s fazolemi a zeleninou	36
4.19	Houbová smaženice s cuketou a kuskusem	36
4.20	Vegetariánská směs s kuskusem a seitanem	37
4.21	Tortilla s cuketou a olivami.....	37
4.22	Hovězí po italsku, těstoviny	38
4.23	Rizoto s mletým masem	38
4.24	Zapečená cuketa a lilek s hovězím masem	39
4.25	Salát s vejci a tuňákem	40
4.26	Tempeh s m'ichanou zeleninou	40
4.27	Kapr pečený na másle s brambory a zeleninou	41
4.28	Uzené tofu na pórku s paprikou	41
4.29	Zeleninové rizoto se šmakounem	42
4.30	Tofu salát s cuketou, brokolicí a grahamový rohlík	42
5	Večeře	43
5.1	Salát s kukuřicí, fazolemi a koriandrem	43
5.2	Žitný chléb s cottage sýrem a vařeným vejcem, zelenina	43
5.3	Salát s cizrnou, tuňákem a kukuřicí	44

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

5.4	Žampiony s volským okem a rajčaty	44
5.5	Zeleninový salát s vejcem a cottage sýrem	45
5.6	Rajčatovo-vaječný salát s celozrnným toustem	45
5.7	Žampiony plněné kuskusem a zeleninou	45
5.8	Salát z listové zeleniny s tuňákem a kukuřicí	46
5.9	Žitný chléb se sýrem a vařeným vejcem, zelenina	46
5.10	Sýrová miska	47
5.11	Brokolice zapečená se sýrem a rajčaty	47
5.12	Domácí pizza se sýrem, šunkou a rajčaty	47
5.13	Kuskus na houbách	48
5.14	Žampiony plněné špenátem a sýrem s brambory	48
5.15	Salát s lososem a hořčičnou zálivkou	49
5.16	Zapečené těstoviny se špenátem a sýrem cottage	49
5.17	Salát z jáhel, brokolice a cherry rajčat	50
5.18	Tofu na hrášku s rýží	51
5.19	Cottage s knäckebroty a zeleninou	51
5.20	Cuketové nudle s rajčatovou omáčkou	51
5.21	Dýňové rizoto s tofu	52
5.22	Uzené tofu s houbami, žitný chléb	52
5.23	Pečená treska na kedlubnách s brambory	53
5.24	Cizrnový salát s polníčkem	53
5.25	Hovězí carpaccio s rucolou a celozrnným toustem	54
5.26	Zapečené papriky se sýrem	54
5.27	Tempeh s m'íchanou zeleninou	55
5.28	Uzené tofu na pórku s paprikou	55
5.29	Zeleninové rizoto se šmakounem	55
5.30	Cizrna s dušenými žampiony, zeleninou a celozrnným chlebem	56
6	Polévky	57
6.1	Jak do jídelníčku zařazovat polévky?	57
6.2	Polévky pro inspiraci	57
7	Doporučené příjmy živin a energie	62
8	Rady a tipy	63
8.1	Pitný režim	63

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

8.2	Jaké oleje bychom měli v kuchyni používat?	64
8.3	Váhové změny surovin po tepelné úpravě	65
8.4	Vaříme bez váhy	65
8.5	Mražená zelenina jako součást moderního života?	67
8.6	Jaké vybírat potraviny do svého jídelníčku	69
8.7	Jaká je vhodná tepelná úprava potravin?	72
8.8	Káva a její vliv na naše zdraví	74
8.9	Jak mít výživu pod kontrolou, když nestíhám vařit?	75
8.10	Co když se mně nechce vařit?	76
8.11	Jak vznikají chutě na sladké?	77
8.12	Jak potraviny s vysokým obsahem cukru ovlivňují naše zažívání?	79
8.13	Co dělat, když přijdou chutě na sladké?	79
8.14	Jaké mohou být příčiny vaší únavy?	80
8.15	Kouření	81
8.16	Jak přispívat k vlastnímu zdraví?	82
8.17	Jak stres ovlivňuje naše zažívání a jak s ním pracovat?	85
8.18	Léky běžné spotřeby jsou dobré pro naše zdraví?	85
8.19	Jak můžete přispět k lepšímu zažívání?	87
8.20	Co dělat, když máme pocit, že nám dochází motivace jíst zdravě?	88

1 Začínáme s jídelníčkem

1.1 Co znamená zdravé stravování?

Pokud Vám položím otázku, co pro Vás znamená zdravé stravování, jak na ni odpovíte? Za mě určitě platí, co člověk, to názor a také jiné potřeby. Nejčastěji slyším jako odpovědi převzatá doporučení, kolik bychom měli sníst denně zeleniny a ovoce; jaký podíl by v naší stravě měly tvořit bílkoviny, sacharidy či tuky apod. To ovšem určitě nepokládám za dostatečné znalosti o tom, co nás na talíři čeká. a proto je dobré zmínit několik následujících bodů, které pro vás mohou, ale také nemusí být překvapením.

Toto jsou dle mého názoru zásady zdravého stravování.

Strava by pro nás měla být potěšením a odměnou. Jídlo by se nemělo stát nepříjemnou povinností. Nemělo by být zdrojem stresu a úzkostí z toho, že se mě nedaří striktně držet jídelní plán apod.

Strava by měla být přizpůsobená našim individuálním požadavkům. Jednoduše řečeno, měla by respektovat náš současný zdravotní stav, a to jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické.

Co a kolik toho sníme, by mělo vycházet z našeho denního režimu a množství či typu fyzické aktivity.

Strava by měla obsahovat všechny základní živiny. Bílkoviny, sacharidy a tuky, které se u některých diet mohou vyskytovat v různém poměru. Existují různé stravovací směry a každému může vyhovovat něco jiného. Každý dietní přístup by však měl být konzultován s odborníkem, který posoudí jeho vhodnost vůči jedinci a případně navrhne alternativní vyhovující variantu.

Měli bychom mít dostatek vitamínů a minerálů. Věděli jste, že značná část populace naopak trpí výrazným nedostatkem vitamínů a minerálů?

Strava by měla být pestrá. Přesto spousta lidí preferuje „stereotypní“ stravování, kde si vystačí s několika surovinami a vaří opakovaně stejná jídla. Pokud však uvedená

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

strava jedinci vyhovuje a splňuje výše uvedená kritéria, tak ani s tímto by neměl nastat žádný problém.

Stravování je individuální záležitost. To, že něco funguje či vyhovuje jednomu, nutně neznamená, že to samé bude vyhovovat druhému. Vyzývám Vás k trpělivosti, nic není ze dne na den. Buďte pozorní a sledujte důkladně, co Vám a Vašemu tělu vyhovuje. To Vám prospěje víc, než když budete, byť s dobrým úmyslem, kopírovat druhé.

Buďte raději kritičtí k tomu, co za informace o stravě obsahují dnešní média. Od televize po různé internetové stránky. Pokud tápete, kde shánět informace ohledně výživy, zkuste oslovit odborníky, a to nejlépe lékaře či nutriční terapeuty (specialisty) na doporučení.

1.2 Osmdesát procent vašeho úspěchu tvoří jídelníček

Změna jídelníčku se většinou nedá aplikovat ze dne na den. Vezměte náš jídelní plán jako vzor, ke kterému se budete přibližovat postupně. Pokud léta žijete určitým životním stylem a máte své stravovací návyky, nelze očekávat, že změna přijde „lusknutím prstu“. Pojďme společně Vaše stravování změnit k lepšímu pěkně krok za krokem, aby Vám při tom bylo příjemně a Vy jste s radostí mohli zaznamenávat všechny pokroky, které Vás čekají. Ano, i to je možné.

Pokud v jídelníčku narazíte na potravinu, která vám nevyhovuje, dejte mi, prosím, vědět. Probereme to a doporučím Vám alternativní suroviny.

Stravování mimo domov se dá řešit přípravou svačin a obědů. Seznam jídel je natolik široký, aby bylo možné se inspirovat a vybrat si i v pracovní kantýně. Nejdůležitější je přizpůsobit svůj režim vlastnímu životnímu stylu a pracovnímu nasazení. Můžete budovat kariéru, starat se o rodinu i dosahovat sportovních výsledků a přitom všem mít dost času na zdravou pochoutku. Jediné, co pro to musíme udělat, je naplánovat si denní rozvrh a především vymezit si čas na jídlo. Tak uděláme dobře tělu i duši a výrazně podpoříme své zdraví.

Při redukci hmotnosti rozhodně nepanikařte pokud ručička váhy v prvních dvou týdnech nového režimu vyleze o dva kilogramy výše, je to běžný jev, který souvisí se změnou jídelníčku a nastává většinou změnou poměru vody v těle. Raději myslete na to, že váha je nejméně vhodný ukazatel správné kondice a postavy. i po jednom až dvou měsících redukčního jídelníčku, může Vaše hmotnost zůstat stejná, přestože obvod pasu a dalších

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

měřitelných částí těla se znatelně zmenší. Jak je to možné? v těle dochází vlivem správné výživy ke změně poměru nejen vody, ale také svalů a tuků. To znamená, že můžeme hubnout při stejné váze. Přibývají nám svaly, ubývají tuky.

Při sledování vlastní kondice nezhledňujte pouze hmotnost. Jakýkoli váhový rozdíl může být způsobený mnoha faktory. v těle dochází vlivem správné výživy ke změně poměru nejen vody, ale také svalů a tuků.

Mezi směrodatné ukazatele naší kondice a postavy patří:

- rozbor tělesné kondice (za pomoci tělesných analyzátorů měřících poměr tuků, svalů a vody)
- měření obvodů jednotlivých částí těla (pas, nohy, břicho, hrud')
- sledování symptomů (jak se cítíme; zda odeznívají zdravotní komplikace)
- sledování vyprazdňování (měli bychom chodit každý den na toaletu)
- sledování zbarvení moči (v ideálním stavu je moč čirá nebo lehce zbarvená do žluta)

Po delší době můžete sledovat související pozitivní změny (nižší úbytek vlasů, rychlejší hojení ran, menší lámavost nehtů, atd.). Okolí, které si změny všimne nejen Vašem vzhledu, ale i na Vaší dobré náladě.

1.3 Jak je jídelní plán postaven?

Nemusíte nic počítat, to už jsme udělali za Vás. Jídelníček je sestavený tak, že jednotlivé chody jsou rozdělené do pěti denních jídel - na snídani, svačinu, oběd, druhou svačinu a večeři. Není třeba se striktně držet rozvržení jednotlivých jídel podle času nebo dnů v týdnu, prostě si vyberte, na co máte právě chuť.

Jaká je hlavní výhoda takto sestaveného jídelníčku? Jídla jsou do něj vybrána a navrhována tak, aby bylo možné je libovolně a snadno kombinovat.

Chybí Vám ve spíži suroviny na dnešní oběd? Klidně si připravte kterékoli jiné jídlo z jídelníčku a pochutnejte si na něm. U každého jídla je navíc i recept na jeho přípravu.

1.4 Čas jednotlivých chodů

Často slýcháme radu, že pokud budeme jíst často a pravidelně, 5 až 6 jídel každé 2 až 3 hodiny, náš metabolismus se zrychlí. v okruhu fitness trenérů a wellness koučů se věta o metabolismu objevuje v mnoha článcích a doporučeních, které mají za cíl redukci tuku u

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

klientů. Nicméně tato teorie byla spolehlivě vyvrácena již na konci minulého století studií¹. Provedený výzkum vedl k závěru, že dlouho omílané tvrzení není pravdivé. Tedy, že pravidelné stravování v pravidelných cyklech nevede k výraznějšímu úbytku tuku. Odborníci se shodují, že benefity, které souvisejí s pravidelnou stravou skutečně existují. Zrychlení metabolismu mezi ně ale nepatří. Pokud chcete od svého těla maximum, můžete přizpůsobit načasování jídel tak, aby vám pomáhalo zlepšovat výkony přes den (rychlá regenerace, lepší využití živin). Nečekejte ale, že tím pomůžete svému metabolismu.

Načasování jídel záleží pouze na Vás. Počítá se především Váš celkový příjem živin a energie za 24 hodin. Ten přesně nastavíme s ohledem na váš cíl. Jediné pravidlo, na kterém je třeba trvat, je nemít pocit hladu ani žízně! Pokuste se skloubit Vaše denní povinnosti s životosprávou tak, aby Vaše základní potřeby byly vždy uspokojené. Uvidíte, že Vaše tělo bude fungovat lépe, až si na nový režim zvykne.

1.5 O jídelním plánu

„Jídelní plán je inspirace. Nikoli náš pán s bičem a zdroj stresu.“ Berte tento plán jako inspiraci, díky které se se získáváním návyků budete postupně přibližovat ke svému cíli. Jídelníček by neměl být zdrojem stresu.

Nenechte se zaskočit, pokud v receptu najdete druh zeleniny, typ koření nebo jinou surovinu, kterou doma nemáte. Pokud to jde, využijte alternativu. U jídel se jedná především o hlavní složky a jejich množství, které vám pomohou dodržovat optimální příjem živin a energie. Například si vyberete maso s rýží či jinou přílohou, ochutit je podle receptu máte bylinkovým kořením, paprikou a konkrétním druhem oleje (například řepkový), ale nemáte je. Pro náš cíl je hlavní dodržet přibližné množství dominantních složek chodu (v tomto případě právě masa a přílohy). Pokud ale raději využíváte drcený česnek či pepř, nebojte se je použít místo italských bylinek. Pokud Vám chybí paprika, nahraďte ji obdobným množstvím jiné dostupné zeleniny. To samé platí v případě oleje.

Ale pozor! Doporučuji věnovat každý týden před větším nákupem alespoň pět minut jeho přípravě. Už k samotnému vybírání potravin a přísad bychom měli přistupovat s rozmyslem. Podívejte se do plánu, vyberte si jídla a nákup jim přizpůsobte. Právě inspirace je důležitá a skvělá vlastnost připraveného jídelníčku. Objevíte suroviny, koření a oleje, které dosud nebyly součástí Vaší kuchyně. Tím se i vaření stane zajímavějším zážitkem. a ne-riskujete, že sklouznete ke stereotypní konzumaci pěti jídel vařených stále dokola. Možná

¹Meta-analysis of epidemiological on eating frequency, British Journal of Nutrition

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

Vám zpočátku bude připadat, že důkladnou přípravou jídla strávíte zbytečně příliš času, ale nakonec zjistíte, že je to přesně naopak - starosti typu: „*co dnes uvařím k obědu?*“ odpadnou. Stejně tak se zkrátí doba nakupování a především nehrozí výčitky typu: „*co jsem to zase v tom spěchu snědl?*“ Funkční systém v kuchyni navíc šetří i Vaši peněženku. Pestrost a nové chutě – dvě výhody v jednom!

Když si vyzkoušíte celou řadu nových pokrmů, zjistíte, kolik požitku z jídla vám dosud unikalo. v tom se teprve skrývá pravá podstata správného a zdravého jídelníčku. Ten rozhodně neznámá omezování. Zdravé může být zároveň chutné. Jde o to najít to správné právě pro Vás! až ochutnáte více jídel z našeho plánu, dostanete „do oka“ i velikost porcí a výběr surovin. Tím se Vám otevírají prakticky nekonečné možnosti, jak svůj jídelníček rozšiřovat. Nebojte se upravovat navrhované chody a zkoušet nové. Při správné volbě surovin (kvalitní, neprocesované, bez zbytečně přidaného cukru a jiných látek) nemáte co zkazit.

1.6 Nejčastější otázky k jídelníčku

Je možné jednotlivé dny v jídelním plánu duplikovat a použít jeden den dvakrát po sobě? Ano, je to možné. Tato metoda může ušetřit čas při vaření jídel. Připravte si hlavní chody pro následující dva dny dopředu.

Co když plánuji, například o víkendu, dlouhou túru a vím, že si nemohu připravit jídla přesně podle jídelního plánu? Připravte se na tyto specifické dny dopředu. Základem jsou svačiny, které si zabalíte s sebou. Myslete také na pitný režim a mějte dostatek vody na celý den. Hlavní chody je možné vzít také s sebou do krabičky. Zvolte jídlo, které vám bude chutnat i za studena.

Druhou možností je naplánovat výlet tak, že se předem podíváte na trasu a vyberete restauraci, kterou budete moci navštívit.

Nestíhám snídat nebo svačit, jak se to dá řešit? V případě, že nejste ranní ptáče a raději si přispíte, je potřeba tomu přizpůsobit přípravu. Doporučuji připravovat si snídani večer předem. Ráno tak budete mít za úkol snídani pouze sníst.

Co když si nestíhám vařit? Připravujte si jídlo na dva až tři dny dopředu. Během jednoho vaření lze připravit více porcí, abyste další dny ušetřili čas, popřípadě vyhledejte

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

kvalitní podnik v blízkosti pracoviště, školy či domova, kde mají vhodnou nabídku pro Váš způsob stravování.

Co vše mohu počítat do pitného režimu? Do pitného režimu patří voda a neslazené čaje (zelené, bylinkové a ovocné). Vodu lze ochutit okurkou, citronem nebo jinou oblíbenou zeleninou či ovocem a bylinkami. Ke svému příjmu tekutin nepočítejte pivo ani jiné alkoholické nápoje, mléko, kávu a černé čaje. Minerální vody by neměly tvořit větší část pitného režimu. Berte je pouze jako doplňkové nápoje. Dejte si pozor také na ochucené vody. Většinu těchto nápojů z obchodů také nelze přičítat k pitnému režimu kvůli vysokému obsahu cukrů.

Vadí cukry v ovoci? Do jídelního plánu bylo zařazeno ovoce většinou jako součást svačiny. Samostatného zařazování do jídelníčku se nebojte. Obsahuje sice cukry, ale zároveň vitamíny a vlákninu. Role vlákniny je nesmírně důležitá pro zpomalení procesu trávení. Rozhodně tak nedejte na laické rady typu – ovoce při redukci tuku nejezme, protože obsahuje cukr. Ovoce obsahuje spoustu prospěšných látek pro naše zdraví. Když zvládnete dodržet jednoduché pravidlo 3x denně zelenina, 2x denně ovoce, máte vyhráno! Porce by měly přibližně odpovídat velikosti dlaně. Pravděpodobně tím splníte doporučený denní příjem vlákniny a vitamínů. Upozorňuji ale raději na jednu věc. Ovoce je kombinováno s jinými surovinami z toho důvodu, že samotné ovoce nezajišťuje pravidelný příjem všech živin. Například bílkoviny v ovoci nenajdeme, a právě jejich příjem by měl být rozložen do celého dne. Nestavte proto své svačiny dlouhodobě pouze na ovoci.

Jaké mléčné výrobky mám vybírat? Tučné, polotučné nebo snad odtučněné? Pokud není u konkrétního receptu uvedeno jinak, zvolte zlatou střední cestu, tedy výrobky (mléko, tvarohy, jogurty) polotučné. Přestože pojem „zdravá strava“ může vyvolávat dojem, že je potřeba konzumovat výrobky odtučněné, není tomu tak. Vždy záleží na celkovém jídelníčku a jeho pestrosti. Naopak procesy odtučnění mohou mléčný výrobek zbavit jeho přirozených benefitů a prospěšných látek. Navíc je tuk nositelem chuti, proto jsou do odtučněných produktů většinou přidávány cukry nebo sladidla, kterým se chceme vyhnout.

Nedělní kakao z plnotučného mléka nám samo o sobě rozhodně cíl udržet se fit nezhatí! Stejně jako u všeho ostatního myslete na známé pořekadlo „všeho s mírou“. Pozor je třeba dávat při výběru ovocných jogurtů, většina z nich bývá doslazovaná cukrem. To nejlepší, co

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY

pro své tělo v takovém případě můžete udělat, je koupit si neslazený bílý jogurt, nakrájet si do něj kousky ovoce, přidat lžičku medu, kokosu nebo pravého kakaa. Víte tak přesně, z čeho se Vaše svačina skládá a věřte, že si sami najdete tak skvělou variantu jogurtu, že se mu žádný kupovaný nevyrovná.

Jak vyřešit jídlo mimo domov? Seznam obědů je dostatečně široký na to, aby se v kantýně nebo restauraci dala bez větší námahy najít vhodná alternativa. Opět doporučuji přípravu jídel na následující den až dva. Vlastní příprava jídla je základ.

V jakém stavu se počítá uvedená váha surovin? Porci určenou k servírování važte vždy po tepelné úpravě. Zpočátku bude možná trochu obtížné odhadnout přesné množství suroviny pro dosažení požadované gramáže. Doporučuji proto začínajícím kuchařům nejčastěji konzumované přílohy (brambory, rýže, kuskus apod.) zvážit ještě před vařením, tak si snadno uděláte přehled, jaké množství suroviny použít, abyste jí pak měli na talíři právě tolik, kolik potřebujete. Pro pohodlnější a rychlejší řešení nabízíme v kapitole váhové změny surovin po tepelné úpravě přehledného a stručného rádce. Nicméně určitě není žádoucí každé jídlo vážit přesně na gram!

2 Snídaně

2.1 Tvarohová kaše s pistáciemi a banánem

Energie: 345 kcal, bílkoviny: 17 g, sacharidy: 36 g, tuky: 12 g.

Ingredience:

- půlka vaničky (125 g) polotučného tvarohu
- 1 ks (cca 150 g) banánu
- dlaň (15 g) pistácie
- 1 lžička (cca 4-6 g) včelího medu

Tvaroh rozředíme trochou vody, osladíme medem, rozmačkáme do něj banán, ozdobíme jablkem (nebo jiným oblíbeným ovocem) a pistáciemi. Můžeme použít i stejné množství jiných ořechů.

2.2 Jáhlová kaše s horkými jahodami

Energie: *323 kcal*, b'lkoviny: *22 g*, sacharidy: *47 g*, tuky: *3 g*.

Ingredience:

- 3 vrchovaté lžíce (50 g) syrových jáhel
- 300 ml (1 sklenice) vody
- dlaň (cca 50 g) jahody
- 1 lžíce (cca 10 g) čekankového sirupu
- 1 lžička (cca 4-6 g) mleté skořice
- 2 lžíce (cca 20 g) syrovátkového proteinu

Jáhly uvaříme dle návodu na obalu, osladíme sirupem či medem, ochutíme skořicí a přimícháme protein. Jahody nakrájíme na kousky, prohřejeme v hrnečku na sporáku pár minut a podáváme s kaší.

2.3 Jablečno - hruškový salát

Energie: *361 kcal*, b'lkoviny: *14 g*, sacharidy: *35 g*, tuky: *18 g*.

Ingredience:

- 1 ks (cca 150 g) jablka
- 1 ks (cca 150 g) hrušky
- 50 g Feta sýru
- kelímek (180 g) bílého jogurtu

Jablko zbavíme slupky a vydlabeme vnitřek. Hrušky si omyjeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na osminky. Feta sýr si nastrouháme nebo nakrájíme na menší čtverečky. Vše nakonec smícháme v misce s jogurtem, okořeníme dle chuti a podáváme.

2.4 Celozrnný chléb s uzeným lososem, vejci a rajcateř

Energie: *378 kcal*, b'lkoviny: *24 g*, sacharidy: *32 g*, tuky: *17 g*.

Ingredience:

- 1 krajíc (cca 55 g) žitného chleba
- porce na rozetření (cca 20 g) Lučiny
- 2 plátky (50 g) norského uzeného lososa
- 1 kus (cca 60 g) slepičích vajec
- hrst (cca 100 g) cherry rajčat

3 Svačiny

3.1 Okurka s hummusem

Energie: *142 kcal*, bílkoviny: *6 g*, sacharidy: *10 g*, tuky: *8 g*.

Ingredience:

- 1 kus (cca 300 g) salátové okurky
- 1 balení (70 g) hummusu

Okurku omyjeme, nakrájíme na proužky a nabíráme hummus.

3.2 Žitný chléb s hummusem a celerem

Energie: *151 kcal*, bílkoviny: *6 g*, sacharidy: *18 g*, tuky: *5 g*.

Ingredience:

- 1 krajíc (cca 25 g) žitného chleba
- 30 g hummusu
- 1/2 kusu (cca 500 g) řapíkatého celeru

Cizrnu dáme do mixéru, zakápneme šťávou z citrónu (radši méně, pak vždy můžete přidat), přidáme lžici lněného oleje a lehce osolíme. Místo klasického sezamového tahinni v tomto případě použijeme kešu máslo, ale můžete použít máslo z jakýchkoliv ořechů. Nakonec vše lehce naředíme bílým jogurtem, abychom dosáhli požadované konzistence. Můžeme využít i hummus kupovaný. Podáváme s žitným chlebem a celerem nakrájeným na hranolky.

3.3 Špaldový hruškový koláč (1 ks)

Počet porcí: *8*, energie: *167 kcal*, bílkoviny: *7 g*, sacharidy: *24 g*, tuky: *4 g*.

Ingredience:

- 5 vrchovatých lžič (cca 100 g) celozrnné špaldové mouky
- 5 vrchovatých lžič (cca 100 g) jemných ovesných vloček
- 200 ml (hrnek) polotučného mléka
- 3 kusy (cca 180 g) slepičích vajec
- 3 lžíce (cca 75 g) polotučného tvarohu
- 3 ks (ca 400 g dle velikosti) hrušky

4 Obědy

4.1 Zapečená zelenina se sýrem a masem

Počet porcí: 5, energie: 419 kcal, bílkoviny: 24 g, sacharidy: 46 g, tuky: 15 g.

Ingredience:

- 300 g restovaného krůtího nebo kuřecího masa
- 8 ks (středně velké - 800 g) pečených brambor
- 1 kus (cca 800 g) květáku
- 1 kus (cca 160 g) lilku
- 2 kusy (cca 120 g) slepičích vajec
- 2 lžíce (cca 24 g) polotvrdého sýru (goudy, čedaru, eidamu, ementálu atd.)
- 2 špetky soli
- 50 ml polotučného mléka
- 2 lžíce (cca 20 g) řepkového oleje

Brambor a květák si předem uvaříme v osolené vodě. Pekáč si vymažeme trochou oleje, přidáme na kostičky pokrájený brambor, lilek, na malé růžičky rozebraný květák a na kousky pokrájené maso. Necháme zapékat 10 minut, poté vyndáme a vše zalijeme vajíčkem rozkvedlaným s trochou mléka, posypeme sýrem a necháme péct, dokud vše nebude hotové.

4.2 Cizrno-fazolový salát se zeleninou a koriandrem

Počet porcí: 3, energie: 440 kcal, bílkoviny: 27 g, sacharidy: 55 g, tuky: 10 g.

Ingredience:

- 1 plechovka (240 g bez nálevu) vařené cizrny
- 2 plechovky (480 g bez nálevu) červených fazolí v nálevu
- 1 kus (500 g) brokolice
- 100 g (dlaň) cherry rajčat
- 1 střední (cca 500 g) cukety
- 2 lžíce (cca 20 g) olivového oleje
- 1 snítka (cca 5 g) koriandu

Cizrnu koupíme již uvařenou v plechovce nebo uvaříme dle návodu. Brokolici můžeme připravit v páře nebo jen krátce vařit, abychom nepřišli o mnoho vitamínů. Pak už jen smícháme cizrnu, brokolici, fazole, koriandr, přepůlená cherry rajčátka, nakrájenou cuketu a kukuřici. Na závěr ještě olej, vše důkladně promíchat a můžete podávat.

4.3 Cizrna na paprikách s bramborem

Energie: 397 kcal, bílkoviny: 26 g, sacharidy: 65 g, tuky: 5 g.

Ingredience:

- 1/2 plechovky (120 g bez nálevu) vařené cizrny
- 3 ks (menší kusy - 150 g) brambor vařených bez slupky
- 1 ks (cca 150 g) žluté papriky
- 1 kus (cca 70 g) cibule
- 4 plátky (cca 68 g) krůtí šunky
- špetka soli a pepře
- špetka mleté papriky

Cizrnu přes noc namočíme a poté uvaříme dle návodu, nebo koupíme již hotovou v plechovce. Brambory omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kostky, papriku nakrájíme na nudličky. Na rozehřátém oleji orestujeme cibulku a přidáme na velmi jemné nudličky pokrájenou drůbeží šunku. Doplníme bramborami, později paprikami - aby se příliš nerozvařily, osolíme, opepříme, poprášíme mletou paprikou a špetkou pepře a dusíme. Když jsou brambory měkké, přidáváme vařenou cizrnu a necháme prohřát.

4.4 Těstovinový salát s cizrnou

Energie: 483 kcal, bílkoviny: 18 g, sacharidy: 73 g, tuky: 16 g.

Ingredience:

- 120 g vařených celozrnných těstovin
- 1 ks (cca 150 g) žluté papriky
- 1 kus (cca 300 g) salátové okurky
- hrst (cca 100 g) cherry rajčat
- 1 lžíce (cca 10 g) olivového oleje
- 1 lžíce (5 ks) černých oliv bez pecek
- 4 listy (cca 20 g) ledového salátu
- 2 lžíce (cca 40 g) vařené cizrny
- hrst (cca 25 g) čertské bazalky
- špetka soli a pepře

Celozrnné těstoviny uvaříme v osolené al dente. Po uvaření scedíme a necháme vychladnout. Nakrájíme rajčata, papriky, okurku, ledový salát a černé olivy a vše hodíme do velké mísy. Přidáme cizrnu propláchnutou od nálevu a vychladlé těstoviny, zalijeme olivovým olejem, přidáme bazalku a opepříme. Vše promícháme a můžeme podávat.

5 Večeře

5.1 Salát s kukuřicí, fazolemi a koriandrem

Energie: *351 kcal*, bílkoviny: *15 g*, sacharidy: *43 g*, tuky: *13 g*.

Ingredience:

- 3 hrsti (cca 75 g) římského salátu
- hrst (cca 25 g) polníčku nebo rukoly
- 1 ks (cca 150 g) rajčat
- 1 ks (cca 150 g) žluté papriky
- 1/2 plechovky (120 g bez nálevu) vařených fazolí
- 2 lžíce (cca 40 g) kukuřice
- špetka soli a pepře
- 1 lžíce (cca 10 g) olivového oleje
- 2 snítky (cca 10 g) koriandu

Zeleninu nakrájíme na menší kousky a smícháme dohromady. Přidáme fazole, koriandr a kukuřici, dochutíme olivovým olejem, solí a pepřem.

5.2 Žitný chléb s cottage sýrem a vařeným vejcem, zelenina

Energie: *343 kcal*, bílkoviny: *22 g*, sacharidy: *35 g*, tuky: *13 g*.

Ingredience:

- 2 krajíce (cca 50 g) žitného chleba
- 1/2 balení (75 g) cottage sýru
- 1 kus (cca 60 g) slepičích vajec
- 1 ks (cca 150 g) žluté papriky
- 1/2 kusu (150 g) salátové okurky

Vejce uvaříme natvrdo. Chléb potřeme cottage sýrem, obložíme plátky uvařeného vejce a podáváme se zeleninou.

5.3 Salát s cizrnou, tuňákem a kukuřicí

Energie: *368 kcal*, bílkoviny: *22 g*, sacharidy: *27 g*, tuky: *14 g*.

Ingredience:

- 3 hrsti (cca 75 g) římského salátu
- hrst (cca 25 g) polníčku nebo rukoly
- 1 ks (cca 150 g) rajčat
- 1 ks (cca 150 g) žluté papriky
- 1 plechovka (80 g) tuňáku ve vlastní šťávě
- 2 lžíce (cca 40 g) kukuřice
- špetka soli a pepře
- 1 lžíce (cca 10 g) olivového oleje
- 2 snítky (cca 10 g) oblíbených bylinek
- 1 lžíce (cca 20 g) vařené cizrny

Zeleninu nakrájíme na menší kousky a smícháme dohromady. Přidáme cizrnu a tuňáka, dochutíme olivovým olejem, solí a pepřem.

5.4 Žampiony s volským okem a rajčaty

Energie: *300 kcal*, bílkoviny: *13 g*, sacharidy: *18 g*, tuky: *19 g*.

Ingredience:

- 4 kusy (cca 80 g dle velikosti) dušených žampionů
- 1 kus (cca 60 g) slepičích vajec
- 1 menší kus (cca 40 g) cibule
- 1 lžička (cca 4-6 g) řepkového oleje
- špetka soli a pepře
- 2 ks (cca 300 g) rajčat

Na oleji osmahneme nakrájenou cibulku, přidáme nakrájené žampiony, podlijeme trošičkou vody, osolíme, opepříme a průběžně promícháváme. Potom žampiony shrneme na stranu a klepneme do volného prostoru vejce, opět osolíme a pokud chceme, můžeme přidat i pepř. Když je vajíčko podle toho, jak kdo ho má rád, tak přendáme vše na talíř a podáváme s žitným chlebem a oblohou z čerstvých rajčat.

5.5 Zeleninový salát s vejcem a cottage sýrem

Energie: *366 kcal*, bílkoviny: *21 g*, sacharidy: *19 g*, tuky: *23 g*.

Ingredience:

- 1 ks (cca 150 g) žluté papriky
- 1 kus (cca 300 g) salátové okurky
- 3 hrsti (cca 75 g) římského salátu
- hrst (cca 100 g) cherry rajčat
- 1 lžíce (cca 10 g) olivového oleje
- špetka soli a pepře
- 1 kus (cca 60 g) slepičích vajec
- 1/2 balení (75 g) cottage sýru

Zeleninu očistíme a nakrájíme na kousky, přidáme lžici olivového oleje a na kousky nakrájené vejce natvrdo. podáváme s cottage sýrem.

5.6 Rajčatovo-vaječný salát s celozrnným toustem

Energie: *383 kcal*, bílkoviny: *23 g*, sacharidy: *33 g*, tuky: *17 g*.

Ingredience:

- 3 ks (ca 400 g dle velikosti) rajčat
- 2 kusy (cca 120 g) slepičích vajec
- 1 kus (cca 70 g) cibule
- 3 lžíce (cca 75 g) bílého jogurtu
- špetka soli a pepře
- 1 krajíc (cca 25 g) celozrnného toustového chleba

Vejce uvaříme natvrdo, rajčata a cibuli nakrájíme na kostičky, smícháme s vejcem nakrájeným na kostičky, zalijeme jogurtem, osolíme, opepříme a zamícháme. Podáváme s celozrnným toustem.

6 Polévky

6.1 Polévky pro inspiraci

6.2.1 Dýňová polévka

Ingredience:

- 500 g dýně
- 1 litr drůbežího vývaru
- 3 stroužky česneku
- 1 ks cibule
- 2 lžíce oleje
- 4 lžíce zakysané smetany 15%
- špetka muškátového oříšku

Zeleninu očistíme a nasekáme. Dýni nakrájíme na kostky. Na oleji zpěníme cibuli a česnek. Přidáme nakrájenou dýni a chvíli dusíme, poté podlijeme vývarem. Dusíme, až dýně změkne. Pak polévku odstavíme a rozmixujeme tyčovým mixérem.

Podle chuti ji nakonec osolíme, opepříme a ochutíme muškátovým oříškem. Můžeme ozdobit lžící poctivé smetany.

6.2.2 Hrachová polévka

Ingredience:

- 5 lžic předvařeného žlutého hrachu
- 1 ks malého celeru
- 1 ks malé cibule
- 2 ks brambory
- 2 lžíce hladké mouky
- 2,5 lžíce másla
- 2 lžíce oleje
- špetka majoránky
- petrželová nať

Hrách uvaříme dle pokynů na balení, téměř do měkka. Přidáme očištěný a na drobné kostky nakrájený celer, na kostky nakrájené brambory a na troše oleje osmahlou cibuli. Vše osolíme a uvaříme do měkka. Polévku zahustíme jíškou z másla a mouky a ještě chvíli

Ukázka JÍDELNÍČKU SPOKOJENÉ ŽENY povaříme.

Dochutíme špetkou soli, špetkou černého pepře a majoránky. Před podáváním posypeme polévku nadrobno nasekanou petrželovou natí.

6.2.3 Mrkvová polévka

Ingredience:

- 8 ks mrkve
- 3 ks brambor
- 1l drůbežího vývaru
- 200 ml smetany 15%

Připravíme si v hrnci zhruba litr vývaru. Oloupané brambory nakrájíme na malé kousky a vhodíme do vývaru. Mezitím si mrkev nakrájenou na kolečka nebo kostičky zlehka osmažíme na pánvi na másle a poté přidáme do vývaru. Nádherně to voní a polévce či klasickému vývaru to dodá úžasnou chuť. Přidáme špetku soli a černého pepře. až brambory změkknou, stáhneme z varu.

Tyčovým mixérem přímo v hrnci zamixujeme smetanu, kterou přidáváme postupně podle chuti. Konzistenci můžeme dodatečně upravit přidáním vývaru.

7 Doporučené příjmy živin a energie

Zdravé stravování by nemělo znamenat stát se otrokem sčítání kalorií, bílkovin a stresu z odpírání. Jídelní plán Vám má pomoci se orientovat ve složení jídel. Má Vás naučit vybírat si vhodné suroviny a „vypočítat“ ideální množství jídla a velikost porcí pro aktuální kondici.

Nemusíte nic počítat! Pro zajímavost Vám ale uvádíme doporučená množství živin a energie, podle kterých je plán sestaven a jídla navrhována. v průběhu života se ideální výše příjmu živin energie a živin mění i v závislosti na věku, zdravotním stavu, aktuálním cíli a životním stylu. v tuto chvíli by měl poměr živin přibližně odpovídat následujícím hodnotám. Jakákoli úprava a budoucí optimalizace je možná spolu s nutričním terapeutem.

Hodnoty nastavené pro tento jídelníček:

- denní příjem sacharidů: **153 - 179 g**
- denní příjem bílkovin: **54 - 78 g**
- denní příjem tuků: **31 - 53 g**
- denní nastavení energie: **1303 kcal**

8 Rady a tipy

8.1 Pitný režim

8.1.1 Doporučený pitný režim

Váš doporučený pitný režim si vypočtete tak, že vynásobíte vaší hmotnost (kg) číslem 0,035. Proč je důležité dostatečně pít? Dostatečný příjem vody, neslazených zelených a bylin- kových čajů, je sám o sobě prevencí před mnoha problémy, jako je bolest hlavy, únava, suchá pokožka, nadváha a další. Pitný režim navyšujte postupně, nikoli najednou. Každý týden třeba o 200 ml, až se dostanete na optimální denní příjem. Například k aktuálnímu množství vypité vody přidejte první týden každý den 1 skleničku vody. Další týden už budete pít o dvě skleničky víc, a takto postupujte, až se dostanete na optimální příjem tekutin. i v tomto případně platí, že je dobré mít pití po ruce. Je dobré mít láhev na stole v práci, s sebou v tašce atd. Pitný režim je v redukci Vaší váhy jedním z klíčových faktorů! [V rozšířené verzi se také dočtete, jak úspěšně zvládat pitný režim.](#)

8.2 Jaké oleje bychom měli v kuchyni používat?

Tuky jsou pro tělo společně se sacharidy důležitým zdrojem energie. Rovněž jsou využívány při výstavbě buněk, jejich membrán, v těle. Tvoří se z nich různé látky (např. hormony) a tuky přijaté v potravě jsou důležité pro správné vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích - konkrétně vitamínů A, D, E, K. Tuky dělíme na nasycené (živočišné tuky), mononenasycené (olivový linné oleje a ryby).

Pokud chcete vědět, jaké oleje používat a kdy, [kupte si rozšířenou verzi jídelníčku.](#)

8.3 Váhové změny surovin po tepelné úpravě

těstoviny	240 g (2,4x)
kuskus	240 g (2,4x)
rýže	200 g (2x)
kroupy	300 g (3x)
jáhly	300 g (3x)
krupky	280 g (2,8x)
čočka	250 g (2,5x)
fazole	250 g (2,5x)
hrách	220 g (2,2x)

Tabulka 1: Zvýšení váhy příloh po uvaření (100 g)

druh masa	způsob úpravy		
	vaření	dušení	pečení
kuřecí	30 %	33 %	40 %
vepřové	40 %	38 %	35 - 35 %
hovězí	38 %	36 %	35 - 38 %
telec'í	35 %	40 %	30 - 40 %
husa, kachna	35 %	40 %	40 %
ryby	20 %	20 %	10 %

Tabulka 2: Úbytek váhy masa při tepelném zpracování

8.4 Vaříme bez váhy

Při dodržování jídelníčku bychom se neměli stát otrokem počítání a vážení. Tato věta už tu zazněla nejméně jednou. Stejně tak tomu je i v samotné kuchyni. Nechceme se zdržovat vážením každé suroviny, která směřuje na talíř, nejde o to dodržet vše přesně na gram. v jídelníčku proto využíváme co nejvíce zjednodušení (lžíce, hrst, dlaň, sklenice apod.). v kuchařkách ale můžete narazit na různé přístupy ve výpisu ingrediencí a jejich množství. Pro základní orientaci Vám tedy do rozšířené varianty jídelníčku přikládáme další jednoduchý tahák.

8.5 Mražená zelenina jako součást moderního života?

Od roku 1950 je v téměř každé domácnosti mrazák. Ten zásadním způsobem ovlivnil a změnil způsob skladování a úpravu mnohých potravin. Dříve se zelenina musela sníst do několika dnů, nyní máme možnost úrodu konzumovat i v zimních měsících. Výhodou kupované mražené zeleniny oproti čerstvé je určitě cenová dostupnost a nenáročnost na přípravu (mytí, oloupání a krájení), právě proto se stala mražená zelenina vcelku významnou součástí moderního života. Jak si mražená zelenina vede v porovnání s čerstvou, [zjistíte v rozšířené verzi jídelníčku.](#)

8.6 Jaké vybírat potraviny do svého jídelníčku

[Jak byste měli vybírat potraviny, zjistíte v rozšířené verzi jídelníčku.](#)

8.7 Jaká je vhodná tepelná úprava potravin?

Kromě výběru vhodných surovin je důležité dbát i na co nejšetrnější způsoby přípravy pokrmů, ve kterých se snažíme o kombinaci co nejlepší chuti a zachování nutričně hodnotných látek.

8.7.1 Vaření

Výhodou je většinou dobrá stravitelnost vařených pokrmů (drůbeží vývary a jiné polévky či vařené přílohy v podobě brambor či rýže). Nevýhodou jsou ztráty vitamínů (především vitamínu C a dalších ve vodě rozpustných vitamínů) a některých minerálních látek. Avšak v případě využití vzniklého vývaru uvolněné vitamíny využijeme. Pro zamezení ztráty vitamínů z brambor a zeleniny je vhodné vkládat tyto druhy do vroucí osolené vody. Maso vaříme na podle toho, jaký chceme získat výchozí produkt (u vývaru vkládáme do studené vody, u vařeného masa do vroucí vody). Pokud chcete znát výhody a nevýhody ostatní způsobu tepelné úpravy, [najdete je v rozšířené verzi jídelníčku.](#)

8.8 Jak mít výživu pod kontrolou, když nestíhám vařit?

Zdravý životní styl a s ním spojená zdravá kuchyně nám přináší řadu zdravotních benefitů a určuje, jak se cítíme a vypadáme. Navíc přímo ovlivňuje náš zdravotní stav. To by měl být dostatečný argument k tomu, abyste přípravě jídel ve svém dni věnovali větší prioritu. [V rozšířené verzi jídelníčku vás naučíme](#), jak si přípravu jídel zjednodušit a trávit v kuchyni méně času.

8.9 Co když se mně nechce vařit?

Zdravé stravování nás stojí bezpochyby více času než příprava z polotovarů a návštěva fast foodů. Nicméně výhody plynoucí ze zdravého stravování by Vás měly dostatečně motivovat k tomu, abyste si v našem režimu čas na přípravu našli. Přesto se v některém období může stát, že si budeme muset pomoci jinak. [Jak, zjistíte v rozšířené verzi jídelníčku.](#)

8.10 Jak vznikají chutě na sladké?

Přepadávají Vás během dne nezvladatelné chutě na sladké? Chutě na sladké, časté a neovladatelné, nejsou přirozené. Většinou za nimi stojí nevyvážená strava. Velmi zjednodušeně: pokud v naší stravě není dostatek živin a energie (nedostatek sacharidů, bílkovin či tuků), vystavujeme svůj organismus podvýživě, náš mozek je z toho důvodu nucen vyhledávat jednoduché a rychlé zdroje energie, cukry. [V rozšířené verzi jídelníčku vám prozradíme, jak se jim ubránit.](#)

8.11 Co dělat, když přijdou chutě na sladké?

Je zcela normální, že občas každého z nás přepadne mlsná. Zdravý životní styl není o tom jíst vždy 100 % zdravých jídel. Ti, co zvládnou postupně malými krůčky přejít na správný stravovací režim, mají hned dvě výhody oproti ostatním, proto nechtějte eliminovat všechny stravovací hříchy hned! Začněte s jídelníčkem po malých krocích a uchte se zacházet se surovinami, které máte v jídelníčku. v čem tkví ta první výhoda? [Všechny výhody a i tipy, co dělat se dočtete v rozšířené verzi jídelníčku.](#)

8.12 Jak můžete přispět k lepšímu zažívání?

Probiotika jsou bakterie, které příznivě ovlivňují zdraví konzumenta zlepšením rovnováhy jeho střevní mikroflóry. Za nejčastější probiotika jsou považovány mléčné bakterie rodů *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Leuconostoc cremoris*, kvasinky *Torulopsis kefir*, *Torulopsis sphaerica* nebo *Saccharomyces fragilis*. Většinou, když někdo zmíní probiotika, mluví o probiotických doplňcích. Avšak probiotika jsou obsažena i v některých potravinách. [Více se o probiotikách dočtete v rozšířené verzi jídelníčku.](#)

8.13 Co dělat, když máme pocit, že nám dochází motivace jíst zdravě?

Ne vždy máme chuť, ne vždy máme motivaci. Co v tu chvíli dělat? [To se dozvíte v rozšířené verzi jídelníčku.](#)