

# Co jíst, abychom se cítili líp

PRAHA – Už víme, že jsme to, co jíme. Že ten, kdo se správně stravuje, cítí se lépe, je zdravější, štíhlejší a vitálnější. Ale co to je »jíst správně«? Vypravme se do našich kuchyní. Které potraviny tu necháme, co vyhodíme, a co naopak přikoupíme? Příště se podíváme, co pít a na zdravý jídelníček.

## Co mít vždy v mrazáku

Nestihnete nakoupit, uvařit? Pak je tu tip na potraviny, které by neměly chybět v mrazáku. Je to především kuřecí maso, losos, mražená zelenina, toustový grahamový chléb (kdyby náhodou došlo pečivo nebo byl potřeba zdravý základ pro jednohubky).



## Čím si zpříjemnit jídelníček

Na čem si můžeme občas zamlsat? (ale pozor, opravdu jen v malém množství).

- ✓ Kvalitní majonéza, kvalitní hořčice, zakysaná smetana (do 12 %).
- ✓ Balkánský sýr, kvalitní ocet, sójová omáčka (nejlépe bio), mořská sůl.
- ✓ Kvalitní hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa, med, sušené ovoce, chalva.



## Co by v kuchyni být určitě nemělo

- ✗ Prošlé potraviny
- ✗ Jídla na přepálených tucích, tučné maso a uzeniny (s procentem svaloviny nižším než 90 %)
- ✗ Paštiky, velké množství másla a sádla, škvarky, velké množství tučných a tavených sýrů, tučné omáčky
- ✗ Sladké limonády, cukrovinky a sladkosti (typu oplatky, koláče, dorty), umělá sladidla, nekvalitní čokolády (vyrobené ze ztuženého tuku)
- ✗ Pufované rýžové chlebičky (s jogurtovou či ovocnou polevou ze ztužených tuků)
- ✗ Instantní potraviny, konzervy



## Které potraviny bychom měli preferovat

✓ Komplexní sacharidy, potraviny s nízkým glykemickým indexem a bohaté na vlákninu, kvalitní a nízkotučné bílkoviny a vhodné tuky.

✓ Ze sacharidů luštěniny, zeleninu, česnek, cibuli, brambory, rýži (natural, basmati), těstoviny (z tvrdé pšenice-semoliny či celozrnné), nepražené mšičky, celozrnné obilné kaše, ječmen (ječně kroupy, krupky), pohanku, jáhly, kuřičici (vhodná pro bezlepkovou dietu, ale s vysokým glykemickým indexem), quinou, celozrnný chléb, pečivo žitné, špaldové, grahamové, knäckebrot, ovoce (pozor na množství, když snižujete hmotnost).

✓ Mezi nejvhodnější bílkoviny patří ryby, krůtí a drůbeží maso, pštosí maso, zvěřina, sójové maso, tofu, tvaroh, jogurty

s podílem tuku do 3 %, nízkotučné mléčné výrobky – kefir, cottage, mozzarella light, podmáslí, šmakoun, amarant, sýry do 30 % tuku v sušině, olomoucké syrečky, méně tučné ovčí a kozí sýry, fazole, hrášek, čočka, brokolice, semínka a ořechy, bílek, šunka od kosti, sušená šunka.

✓ **Oblíbené tuky** jsou ryby, avokádo, olivy, semínka (lněné, sezamové, slunečnicové, dýňové), ořechy (vyvarujte se pražených, solených variant a arašídů, často v sobě nesou zárodky plísní a pozor na vysokou kalorickou hodnotu ořechů!), olivový (panenský – studená kuchyně), sádlo, řepkový a slunečnicový olej (teplá kuchyně), margaríny, máslo (vhodné pro děti, pro dospělé jen minimálně). Vyzkoušet můžete i olej sezamový, konopný, ořechový, z meruňkových jader.



## Ochutnejte...

Ochutnejte také méně známé potraviny, které prospějí vašemu zdraví. Třeba vás příjemně překvapí...

- ✓ Amarantové (pufované) perličky a výrobky s amarantem, celozrnný kuskus, pohankovou kaši, cizrnový hummus, bulgur, tempeh, tofu, šmakouna, quinou, meltu....