

# Jak si seskládat svůj jídelníček



Mgr. Zuzana Švédová, DiS  
nutriční terapeutka

# Pár dobrých tipů na začátek

- 5 – 6 porcí v průběhu dne
- zařazujeme všechny makroživiny
  - sacharidy
  - bílkoviny
  - tuky
- 3 x týdně vložíme do jídelníčku luštěninu
- 3 x týdně, nejsme-li vegany, rybu
  - 1 x mořskou
  - 1 x říční
  - 1 x rybí pomazánku
- 5 porcí ovoce a zeleniny denně

- dbáme na 30 g vlákniny denně
- PESTROST
- jídelníček skládáme v barvách duhy
- dbáme na sezónnost
- čistotu potravin
- kombinujeme vařenou i syrovou stravu
  - v létě více čerstvého
  - v zimě více vařeného, prohříváme se
- dodržujeme nízký glykemický index
- šetříme s kávou, alkohol na nule
- podporujeme acidobazickou rovnováhu těla
- dodržujeme odpovídající pitný režim

# Správné druhy sacharidů



# Sacharidy a sport

- je třeba dbát, aby naše tělo nebralo zásoby ze svalového glykogenu, hůře pak jater => svalová únava, nižší výkon
- při sportu, zvláště pak plavání, je třeba dodávat energii postupně
- žádné velké zatěžující svačinky, ale spíše sacharidy nižšího GI, v kombinaci s bílkovinou

# Cukr a glykemický index

- každá potravina má svůj glykemický index
- ten odráží, jak rychle se daný cukr vstřebá do krve => jak rychle zareaguje inzulín
- optimální je pozvolný nárůst hladiny cukru
- čím vyšší glykemický index
  - = tím dříve tělo cukr zpracuje !!!
  - = tím dříve pocítujeme hlad !!!
  - = tím více sladkostí jsme schopni sníst !!!
- GI nižší, kombinujeme-li s tuky a bílkovinou

# Potraviny s vysokým GI

- Pivo 110
- Glukóza 100
- Rýžová mouka 95
- Brambory pečené v troubě 95 / ve slupce 65
- Smažené hranolky 95
- Předvařená rýže 90 / Natural 50
- Med 90 / fruktóza 20
- Vařená mrkev 85 / syrová 35
- Corn flakes 85
- Popcorn (bez cukru) 85
- Mouka pšeničná 85 / pohanková 50



- Chipsy 80
- Sladké (snídaňové) obilniny 70
- Čokoládová tyčinka (typ Mars) 70
- Cukr (sacharóza) 70
- Kukuřice 70
- Předvařená neslepitelná rýže 70
- Coca-cola 70
- Nudle 70
- Celozrnný chléb 65
- Brambory vařené ve slupce 65
- Krupice (mletá) 65
- Klasická zavařenina 65
- Banán 65
- Pomerančový džus průmyslový 65 / čerstvá šťáva 40





## Ideální GI okolo 50 a níže:

- Kiwi 50
- Rýže Basmati 50
- Rýže tmavá Natural 50
- Čerstvý hrášek 40
- Chléb žitný celozrnný 40
- Těstoviny celozrnné 40
- Fazole červené 40
- Planá (indiánská) rýže 35
- Merlík chilský (amarant) 35
- Quinoa 35
- Hrách sušený (vařený) 35
- Mrkev syrová 35
- jogurt 35



- Pomeranč, hruška, fíky 35
- Meruňky sušené 35
- Mléko (polotučné) 30
- Jablko, broskev 30
- Fazole bílé, čočka hnědá cizrna 30
- Čokoláda hořká 70 % kaka 22
- Čočka zelená 22
- Švestka, třešně, grapefruit 22
- Fruktóza 20
- Meruňky 20
- Sója (vařená) 20
- Ořechy vlašské 15
- Cibule, česnek 10
- Zelenina kořenová, saláty, houby, rajčata, lilky, paprika, zelí, brokolice apod. 10



# Které sacharidové potraviny upřednostnit

- pohanka
- quinoa
- jáhly
- ječné kroupy
- bezpluchý oves
- brambory ve slupce, batáty
- rýže Basmati, Natural, indiánská
- červená čočka, fazole mungo, adzuki, cizrna...



# Které sacharidové potraviny zcela úplně vyřadit

- bílá rýže
- houskový knedlík
- bramborová kaše
- bílé těstoviny
- nudle do polévky
- bílé pečivo
- hranolky, krokety, americké brambory
- kukuřici, která by tvořila 50 % talíře



# Pohanka

- přirozeně bezlepková, zahřívající potravina
- světlá, tmavá, lámanka, mouka, křupky, čaj
- glykemický index kolem 50
- zajímavé množství rutinu, který upevňuje cévy
- cholin, který regeneruje jaterní lalůčky

## RUTIN

- zlepšuje elasticitu cévní stěny
- snižuje její lomivost
- ředí krev a zlepšuje její cirkulaci
- pomáhá vstřebávat vitamín C
- přispívá k celkové antioxidační aktivitě

# Výborná na sladko i slano

zapečená s květákom



výborná v kaši



výtečná jako salát



úžasná v lívancích



# Jáhly

- tradiční česká potravina, zásaditá, zahřívající
- blahodárny vliv na oči, slezinu, ledviny a žaludek
- přirozeně bezlepková, GI kolem 50
- obsah tuku vyšší než v ostatních plodinách
  - žlukne, nekupujeme tedy do zásoby
- nevytvářejí sliz, výborné pro ty, které trápí zahlenění dýchacích cest
- velmi syté, výživné, při vyčerpání
- minerály: Si, Fe, Mg, K, Zn, P, Cu

# Jáhly na sladko i slano

sladká kaše



zeleninový salát



jako náplň



sladké kuličky





# Quinoa

- přirozeně bezlepková potravina
- nízký glykemický index, 35
- bílá, červená a černá
  - bílá: máslová, jemná, oříšková chuť
  - červená quinoa je křupavější
  - černá pak nejkřupavější a chuťově nejvýraznější
- všechny esenciální aminokyseliny
- minerály: Fe, Ca, Mg,
- proti migréně, rakovině, snižuje TK
- harmonizuje ledviny, prohřívá
- při diabetu, kardiovaskulárních chorobách

# Quinoa na sladko i slano



# Amarant

- laskavec, neboli sloní ucho
- přirozeně bezlepkový, nízký GI - 35
- téměř všechny esenciální aminokyseliny
  - vysoký podíl esenciálního lysinu, který se v jiných obilovinách nevyskytuje
- kvalitní amarantová vláknina
  - prevence rakoviny prsu, srdečních onemocnění, diabetu
- minerály: Ca, Fe, Mg, K
  - obsah Fe opravdu značný, více už jen quinoa
- skvalen, snížení LDL cholesterolu
- tvorba a regenerace mozkových buněk

# Amarant na sladko i slano



# Ječné zrnko, ječné kroupy

- patří mezi nejstarší obilniny
- velmi nízký obsah lepku, chléb z něj neupečeme
- velmi významné u starých Řeků a Římanů
  - gladiátoři běžně před zápasem ječmen
- výborné při rekonvalescenci a u těžce nemocných
- později vytlačeny pšenicí a zůstaly jen chudším vrstvám
- zajímavé množství Si, Ca, P, Se
- vysoký obsah B5 chrání před záněty kůže a šedivěním vlasů

# Není rýže jako rýže!

- vždy je lepší konzumovat rýži, které zůstala svrchní slupka => ta ukrývá převážně vitamíny skupiny B
- bílá rýže je chudá na B1; díky své vlastnosti vázat vodu, druhotně váže také škodlivé rozpuštěné látky v půdě (vč. obavy z obsahu arsenu)

## Rýže parboiled

- před samotným loupáním je rýže vystavena vyšší teplotě a tlaku
- část výživných látek se ze slupky přesune do rýžového zrnka
- jedná se tedy o rýži loupanou, od té loupané klasicky má však 2x větší obsah minerálních látek
- vitamíny a minerály se tolik nevyluhují

## Rýže předvařená ve varných sáčcích

- nízký obsah živin
- vařením ve spoustě vody pak přicházíme o další minerály

## Neloupaná rýže

- zrna jsou jen vymláčená, bez odstraněné slupky
- nejbohatší na vlákninu a mikroživiny, vaří se déle

## Rýže natural

- vrchní slupka jen částečně obroušená
- neporušený klíček
- vitamín B1, B2, B6, E, Mg, P, Ca
- kvůli vyššímu obsahu tuku snadněji žlukne

## Bílá rýže

- loupáním, poté broušením se odstraňuje vnější slupka, klíček, povrchová vrstva zrnka
- je trvanlivější, nežlukne tak snadno, ale ztrácí značný podíl vitamínů a minerálních látek
- vzniká z ní rýže předvařená, vaří se 10 minut

## Rýže jasmínová a Basmati

- odrůdy bílé rýže
- jasmínová je lepivější, voňavá, GI 70
- basmati voní po oříšcích, sypká, GI 50

## Rýže indiánská

- GI 35, travina, plná vitamínů skupiny B



# Indiánská rýže

- lehce stravitelná, nízký GI
- jemná oříšková chuť
- vitamíny: B1, B2, E
- výborný zdroj draslíku
- často se prodává ve směsi s rýží Natural
- výživnější než ostatní druhy



# Rýže na sladko i slano



# Oves bezpluchý

(surovina pro „čisté“ ovesné vločky)



- z nutričního hlediska velmi cenná potravin
- vysoký obsah hodnotných bílkovin, téměř všechny esenciální
- minerální látky: Mg, Fe, Zn, Mn, B, I
- příznivé složení sacharidů
- vysoký obsah lehce rozpustné vlákniny
- vitaminy skupiny B, E
- dusíme či vaříme 35 minut

# Jak nám pomáhá

- bohatým zdrojem stravitelné i nestravitelné vlákniny
- harmonizuje krevní tlak
- léčebné účinky na sliznici střev, žaludku a dvanácterníku
- při hemeroidech, vředech a poruchách trávení
- protirakovinné a protiinfekční účinky
- působí preventivně proti zácpě
- působí také jako sedativum, uklidňuje při stresu a přepracování, léčí neurózy a nervové slabosti
- tlumí zvýšenou funkci štítné žlázy
- nízký glykemický index – diabetes, redukce
- vhodný pokrm před velkým fyzickým výdejem

# Bezpluchý oves na sladko i slano



# Batáty

- neboli povijnice jedlá, sladké brambory
- vysoce výživné, plné **betakrotenu**
  - ten se nachází i ve slupce, neloupeme je
  - zvyšuje celkovou obranyschopnost organismu
  - zajišťuje mladistvý vzhled pleti tím, že oddaluje proces tvorby vrásek
  - vliv na správný vývoj zárodku v těle matky
  - antioxidační aktivita
  - mrkev, dýně, rajčata, papája, nektarinky, mango ale také mořské řasy, špenát, kapusta, řeřicha

- **draslík**, upravující srdeční činnost
  - předchází vzniku ledvinových kamenů
  - DDD 2000 mg, v 1 batátu 397 mg
- **kyselina chlorogenová**
  - jemně snižuje vysoký krevní tlak
  - hladinu cholesterolu
  - napomáhá regeneraci a mírné detoxikaci
- **vitamín B6**
  - vyladuje naši psychiku
  - prekurzor serotoninu, dopaminu a melatoninu
  - dále ovesné otruby, vločky, pšeničné klíčky, rýže  
Natural, pohanka, ořechy, ryby, zelí, kapusta a listová zelenina

# Batáty v kuchyni





# Fazolky adzuki

- v Japonsku královnou mezi luštěninami
- ⇒ kombinují se zde se sladkou rýží, jejich dobu varu je stejná
- pozitivní vliv na ledviny, srdce, tenké střevo
- pěkný zdroj vápníku, 66 mg / 100 g
- redukční potravina, hubení na adzuki ještě více hubnou, pozor tedy !!!
- zdroj **molybdenu**
  - zodpovídá za metabolismus železa
  - prevence zubního kazu
  - zpevňuje zubní sklovinu

# Fazole adzuki na sladko i slano



# Bílkoviny



# Dělení bílkovin

- plnohodnotné

- obsahují všechny aminokyseliny ve vyváženém množství a poměru

- neplnohodnotné

- neobsahují všechny aminokyseliny, případně ano, ale ne ve správném poměru

- rostlinné

- luštěniny, ořechy, semínka, Goji

- živočišné

- nejkvalitnější syrovátka, vaječný bílek

# Funkce bílkovin

- základní kámen pro růst a vývoj svalů
- tvorba hormonů, enzymů, barviv – hemoglobin
- podíl na tvorbě trávicích šťáv
- zvyšují látkovou výměnu organismu (část své energetické hodnoty spotřebují na svou vlastní přeměnu)
- pomáhají udržovat stálý osmotický tlak ve vnitřním prostředí, a tím i rovnováhu vody v organismu
- přepravní funkce některých látek (tuků)
- chrání před infekcemi

# kvalitní zdroje bílkovin

- maso (1 x – 2 x týdně)
  - kvalitní z domácího chovu
- ryby (2 x – 3 x týdně)
  - kvalitní losos, treska, makrela
  - rybičky ve vlastní šťávě
- vejce
- zakysané mléčné výrobky, nejlépe kozí
- sýry, opět nejlépe kozí, neslané
- kozí tvaroh, syrovátka
- luštěniny
- mnohá semínka (např. konopné atd)

# Odporující množství bílkovin

- z celkového energetického příjmu by měly bílkoviny tvořit cca 12 – 15 %
- DDD bílkoviny je 0,8 g / 1 kg TH
- maximální dávka bílkovin pak 1,5 g / 1 TH
- osobně doporučuji nepřekračovat 1,2 g

# Tuky





# Jak je dělíme

- rostlinné a živočišné
- volné a vázané
- základní stavební jednotkou tuku jsou **mastné kyseliny**, ty dále dělíme na
  - nasycené
  - nenasycené - mononenasycené
    - polynenasycené
  - transmastné kyseliny

# Nasyčené mastné kyseliny

- vyskytují se především v živočišných tucích (sádlo, máslo)
- v rostlinných tucích jako je palmový a kokosový tuk
- tuky s nasycenými MK mají vyšší teplotu tání a tuhou konzistenci
- doporučuje se omezit jejich příjem
- zvyšují hladinu cholesterolu, a tím i riziko kardiovaskulárních onemocnění

## Poznámka:

- je-li náš jídelníček vyvážený, netřeba se těchto tuků bát a lze si je v umírněném množství dopřát

# Nenasycené mastné kyseliny (NMK)

- tuky s nenasycenými MK mají nižší teplotu tání a kapalnou konzistenci (oleje). Dělíme je na mononenasycené a polynenasycené NMK

## Mononenasycené

- výskyt v olivovém a řepkovém oleji, v arašídách, v pistáciích
- pozitivně ovlivňují hladinu cholesterolu

## Polynenasycené

- snižují hladinu cholesterolu
- přispívají ke zdraví srdce a cév, snižují tvorbu krevních sraženin, u dětí podporují růst a správný duševní vývoj
- patří sem omega 3 a 6 NMK

# Omega 3 a 6 NMK. ANO!!!

- důležitou složkou téměř všech buněčných membrán
- důležitý je jejich poměr ve stravě
- 70 % omega 3 + 30 % omega 6 NMK = protizánětlivá kombinace
- 70 % omega 6 + 30 % omega 3 = prozánětlivá kombinace

1 PL oleje	omega-3	omega-6
Lněný olej	6,6	1,6
Olivový olej (kys. olej)	0,13	1,2
Slunečnicový olej	1,5	3,5
Řepkový olej	1,5	3,5
Ořechový olej	1,4	7,6
Sójový olej	1	7

# Příklad zařazení správného poměru omega 3 a 6 NMK

Snídaně	Desátá	Oběd	Svačina	Večeře
<b>Ovesná kaše s jablkem, skořicí, pšeničnými klíčky</b>	Konopné mléko s banánem a vanilkou	Dušený losos s bylinkovým bramborem, Rukola	Strouhaná řepa s jogurtovým dipem, lněný krekr	Tvarohová pomazánka se lněným olejem, kváskový chléb, paprika

# Transmastné kyseliny. NE!!!

- nacházejí se v:
  - levné čokolády, krémy, sušenky, zmrzliny
- vznikají procesem hydrogenace
- domácím přepalováním nevhodných olejů
- přirozeně v zažívacím ústrojí přežvýkavců

## Jejich negativní dopad na zdraví

- zvyšují hladinu LDL cholesterolu
- navyšují množství triglyceridů
- připravují nás o antioxidanty
- napomáhají rakovinnému bujení
- přispívají k celkovému úpadku organismu

# Vláknina



# Vláknina

- doporučená denní dávka čítá 30 g
- výbornými zdroji jsou zelenina, ovoce, luštěniny, semínka, celozrnná mouka, ovesné vločky, ořechy
- čím méně opracovaná potravinu, tím více vlákniny obsahuje
- výjimkou je maso, mléčné výrobky, zde žádná vláknina není
- vláknina se tříští varem, mixováním, drcením
- 100 g luštěniny denně obsahuje 20 g vlákniny



# Hořčík

- funguje jako zápalná svíčka v látkové výměně sacharidů a bílkovin
- aktivuje na 300 pochodů v našem těle
- významný aktivátor enzymů
- řídí buněčné membrány a nervový systém
- pomáhá odbourávat stres
- pečuje o lepší zatíženost svalstva, svalová vlákna jsou pružnější
- na běžné stravě vykrýt DDD Mg těžké
- DDD = 200mg

# Hořčík potřebuje brášky

- vyhledává společnost draslíku, vitamínu B6, rozpustné vlákniny a sluneční svit
- pokud tito pomocníci nejsou, tělo hořčík přijímá nedostatečně
- pamatujme na slunce a vitamín D
- zdroje: banán, ovesné vločky, pšeničné klíčky, ořechy, celozrnné výrobky

CO HOŘČÍK NIČÍ?

- kofein, stres, alkohol - pak DDD až 300mg

# Jak si tedy jídelníček poskládat?



# Po probuzení

- ráno se probouzíme s minimálním pocitem hladu
- jíme-li správně, největší hlad se dostaví k obědu
- v průběhu noci vydýcháme, vypotíme až 0,5 litru tekutin
- po probuzení tělo potřebuje především zavodnit
- čistá pramenitá voda, jemný bylinný čaj
- den můžeme začít sklenicí vlažné vody s citrónem
- sklenicí vlažné vody s melasou (výborný zdroj Fe)
- pro probuzení tělo vypouští cukry ze zásobního glykogenu, proto není dobré ihned po probuzení jíst
- ideální čas na snídani je 30 – 60 minut po probuzení

# Snídaně

- dopřejeme-li si po ránu kvalitní sladkou snídani, utišíme odpolední chutě na sladké
- volíme potraviny nízkého glykemického indexu
  - pohanka
  - jáhly
  - celé ovesné vločky
  - quinoa
  - amarant
- kváskový chléb s kvalitním máslem
- + pomazánka + zelenina
- + případně med, kokosový cukr

**POKRMY NEZAPÍJÍME!!! (viz dále)**

# Jednotlivé typy snídani

kváskový chléb + tvarohová pomazánka



# Celozrnný chléb + avokádo + zelenina



# Ovesná kaše s tučnejším jogurtem





# Ovesné palačinky s tvarohem

- 150 g ovesných vloček
- 2 vejce
- 200 ml kozího mléka
- skořice, jahody
- tvaroh, marmeláda
- hořká čokoláda



- 
- ovesné vločky umeleme na mouku, smísíme s vejci, mlékem a skořicí
  - tvoříme menší palačinky, které po upečení plníme tvarohem a marmeládou
  - sypeme hořkou čokoládou, dozdobíme jahodami

**Poznámka: palačinky jsou jemnější, ale velmi dobré**

# Staročeský jahelník

- 500 g jáhel
  - 1 kg jablek
  - kokosový cukr dle chuti
  - skořice
  - 100 g rozinek
  - kokos
  - 100 g sušených švestek
  - vlašské ořechy
  - 250 g plnotučného tvarohu
  - kokosový olej a kokos
- 



# Jak na jáhelník

- jáhly spaříme, následně 12 minut povaříme
- přecedíme a dáme do mísy
- bábovkovou formu vymažeme kokosovým olejem, vysypeme kokosem.
- na dno dáme 1/2 jáhel, promísenou s nastrouhanými jablky, rozinkami a skořicí, troškou cukru, sušenými švestkami, přechy
- následně tvaroh
- posléze opět jáhly a zbylé
- zatlačíme do formy a pečeme 60 minut na 180 °C
- posléze necháme vychladnout a opatrně vyklopíme

# Dopolední svačinky

- pokud byla snídaně vydatnější a správně poskládaná, pocit nasycení trvá 3 hodiny
- svačinka by měla být pouze doplňkem, sacharidového rázu => energie
- volíme ovoce
  - lehké ovocné saláty
  - smoothies
  - šťávy
  - domácí müsli tyčinky



# Ovesné vločky s ovocem a jogurtem



# Ovesné tyčinky a mrkvový salát



# Sendvič se zeleninou a klíčky

- 2 plátky žitného chleba
- 1 mrkev
- 50 g kozího sýru
- 1 rajče masité
- 1/4 avokáda
- naklíčená vojtěška
- okurek



- 
- chleba opečeme
  - mrkev nastroháme a promneme s kozím sýrem
  - touto směsí namažeme chleba, následně vrstvíme klíčky, plátky avokáda, rajčete, kousky okurky
  - přikryjeme druhým kouskem chleba

# Chia malinový pudink

- 60 g ovesných vloček
  - 20 g chia semínek
  - 100 g malin
  - med dle chuti, kokos
  - mandlové, kozí mléko
- 



- ovesné vločky umixujeme s malinami, medem a kokosem
- vytvoříme první vrstvu, poté nasypeme chia a zalijeme mandlovým mlékem, počkáme 5 minut
- poté použijeme opět ovesnou vrstvu a dozdobíme



# Obědy



# Losos na pečených bramborech

- 500 g brambor
- avokádový olej
- 50 g zakysané smetany
- 2 čl kvalitní hořčice
- 2 čl kopru, sůl
- citrónová šťáva
- 4 kousky lososa
- cuketa



- 
- brambory omyjeme, nakrájíme tenké plátky, vložíme do pekáčku, stejně tak kousky cukety
  - ze zakysané smetany, hořčice, kopru, soli a šťávy umícháme dip, kterým potřeme lososa, brambory, cuketu
  - pečeme zhruba 50 minut na 180 °C

# Zeleninovo avokádový salát s quinoou

- 200 g quinooy
- 3 rajčata, slunečnice
- 1 žlutá paprika
- řapíkatý celer
- 50 g římského salátu
- 1 avokádo, sůl
- citrón + česnek + petrželová nat'



- 
- quinoou uvaříme, dáme do mísy, přidáme nakrájenou zeleninu, natě a semínka
  - avokádo umixujeme se solí, česnekem, citrónem
  - přimícháme do salátu

# Tortilla plněná červenou čočkou

- 2 celozrnné tortilly
  - 200 g červené čočky
  - 2 mrkve, 2 rajčata
  - Harisa, 1 žlutá paprika
  - 1 avokádo, sůl
  - ledový salát, černé olivy
- 



- červenou čočku podusíme s nastrouhanou mrkví, rajčátky, paprikou na kostičky, kořením Harisa
- směsí, nakrájeným avokádem, kousky salátu a olivami plníme tortily, zavineme

# Quiche s kozím sýrem a brokolicí

- 250 g batátu
- 4 cibule, piniové oříšky
- 2 mrkve, rozmarýn
- 150 g kozího sýru
- 200 g brokolice
- 3 vejce, česnek, sůl



- 
- batáty krájíme na kolečka a vyložíme jimi zapékač mísu
  - sýr promísíme s nasekanou cibulkou, česnekem, rozmarýnem, kousky brokolice, solí, nastrouhanou mrkví a vejcem. Umístíme na korpus a pečeme, posypeme oříšky

# Postup jak na quiche



# Pečený brambor s tvarohem

- 4 větší brambory
- 250 g kozího tvarohu
- česnek, pažitka
- himalájská sůl
- kokosový olej
- římský kmín
- cherry rajčata



- 
- brambory omyjeme, na každém z nich vyřežeme křížek
  - necháme péci, jakmile se jemně rozevřou, potřeme kokosovým olejem a posypeme římským kmínem
  - z tvarohu, česneku, soli a pažitky vytvoříme směs
  - těsně před vyjmutím brambor z trouby naplníme a minutu prohřejeme, dozdobíme rajčaty

# Pečený batát s medvědíím česnekem

- 2 větší batáty
- cibulka
- himalájská sůl
- avokádový olej
- 200 g medvědího česneku



- 
- batáty jemně nařízneme a dáme upéci
  - jakmile povolí a změknu, roztáhneme je a naplníme nakrájeným medvědíím česnekem promíseným s cibulkou a solí
  - pečeme asi ještě 12 minut



# Odpolední svačinka

- vhodné tipy odpolední svačinky
  - tvaroh + krajíček kváskového chlebu + zelenina
  - vejce + krajíček kváskového chlebu + zelenina
  - rybičková pomazánka + chléb + zelenina
  - zeleninový salát s oříšky + chléb
  - zakysaný mléčný výrobek + banán
  - tvaroh + drobné ovoce
  - kvalitní proteinová tyčinka

# Pomazánky



# Mrkvová pomazánka s tvarohem

- 2 mrkve
- 20 g oliv, 1 PL chia
- hrst špenátových listů
- ½ hrnku vlašských ořechů
- 1 stroužek česneku
- 50 g kozího tvarohu
- lněný olej, sůl
- citrónová šťáva



- 
- mrkev očistíme, nastrouháme najemno, vložíme do mísy
  - přidáme na jemno pokrájené olivy, prolisovaný česnek, kousky špenátu, pomleté ořechy
  - směs promísíme s tvarohem, lněným olejem, solí a citrónem, posypeme chia, mažeme na kváskový chléb

# Ořechová pomazánka s kakaem

- 1 hrnek lískových oříšků
- 1 PL kakaa
- 1 PL lněného oleje
- 6 namočených datlí
- vanilka
- ¼ hrnečku mandlového mléka



- 
- ořechy umixujeme na mouku, přidáme kakao, lněný olej, datle, které se namáčely 10 hodin, vanilku
  - mixujeme tak dlouho, dokud půjde
  - jakmile je krémové, přidáme po lžících mandlové mléko, ještě chvíli mixujeme
  - uchováváme v lednici

# Vajíčková pomazánka s koprem

- 2 vejce
- himalájská sůl
- kopr
- 2 PL tučného jogurtu
- řapíkatý celer
- rukola, rajčátka



- 
- vejce uvaříme natvrdo
  - následně je nakrájíme na jemno, stejně tak kopr, celer, směs osolíme a promísíme s bílým jogurtem
  - mažeme na kváskový chléb, dozdobíme rukolou, rajčátky

# Rybičková pomazánka

- 1 rybičky ve vlastní šťávě
- 2 PL kvalitní hořčice
- 1 mrkev
- petrželová nať

- 
- rybičky umixujeme s hořčicí
  - přidáme nastrouhanou mrkev
  - dozdobíme petrželí
  - mažeme na kváskový chléb a podáváme se zeleninou



# Večeře



# Večeře a sacharidy

- upřednostňujeme sacharidy nízkého GI
- lehce stravitelná luštěnina
- amarant
- quinoa
- indiánská rýže
- pohanka
- žitný kváskový chléb
- součástí slaného pokrmu je vždy zelenina, čerstvá či dušená
- lehčím typem večeře může:
  - ryba + zelenina + batát
  - zeleninový salát s vejcem + pohanka
  - polévka + vejce + amarant



# Dýně

- česká tykvovitá zelenina, léčivé a regenerující účinky
- dužnina obsahuje 90% vody, vlákninu, aminokyseliny, poměrně málo sacharidů, minerály: Mg, K, Cu, Se, Na, Cl, Fe, Zn, P
- vitamíny: A, beta karoten, lutein
- vysoce kvalitní NMK
- omlazující **kyselinu nukleovou**
- Dr. Benjamin S. Frank\* přišel na to, že látky obsažené v **pšeničných klíčcích, otrubách, ovesných vločkách, špenátu, chřestu, houbách, cibuli, rybách, kuřecích játrech**, výrazně napomáhají procesu omlazení
- sportovci jsou schopni vyššího výkonu, po zátěži snáze regenerují
- \* Terapie stárnutí a degenerativních chorob kyselinou nukleovou

# Draslíková základna

- jeden šálek rozmačkané dýně
  - 49 kalorií
  - 564 mg K, o 33% více, než střední banán
- draslík + sodík = vodní rovnováha těla
- nižší výskyt mrtvice
- silně zásadotvorný minerál, který pomáhá snižovat celkový obsah kyselin ve stravě
- navýšit při sportu, odchází potem

# Špagetová dýně



# Plněná špagetová dýně

- 1 špagetová dýně
- čerstvý špenát
- kozí sýr, česnek
- cibulka, rajčata, sůl

- 
- špagetovou dýni rozřízneme
  - vydlabeme semínka
  - na kokosovém oleji opražíme cibulku, přidáme špenát, dusíme s troškou česneku, nakonec přidáme rajčata
  - výslednou směsí plníme dýni, posypeme sýrem a pečeme zhruba 50 minut na 200 °C



# Quiche ze špagetové dýně

- 1 špagetová dýně
- 150 g sýru Feta
- 150 g Mozzarella
- 3 bílky + 1 žloutek
- tymián
- 300 g žampiónů
- 150 g špenátu
- česnek, cibulka, sůl



# Jak na quiche

- špagetovou dýni rozkrojíme na půl, zakapeme olivovým olejem, osolíme a pečeme cca 40 minut na 160 °C
- posléze vydlabeme špagety a vytvoříme z nich korpus
- rozmícháme bílky s celým vejcem, dochutíme tymiánem, přidáme nastrouhanou Fetu a mozzarellu
- cibulku pokrájíme na kolečka
- špenát na kousky, žampiony na plátky
- tuto směs smísíme s vejci a sýry
- nalijeme na špagety a pečeme cca 35 minut na 160 °C



# Máslová dýně

- chuť a vůně nasládlá, voňavá a jemná
- semínka pouze v jedné části dýně
- minimum odpadu
- vydrží velmi dlouho čerstvá
- při dlouhém skladování však dužnina přilne ke slupce, hůře se loupe





# Muškatová dýně



# Pizza portobello

- 2 houby portobello
  - mozzarella
  - rajčátka, olivy
  - oregano, avokádový olej
- 

- mozzarellu nakrájíme
- vložíme do houby
- stejně tak rajčátka, olivy
- poprášíme oreganem, zakapeme avokádovým olejem a pečeme zhruba 40 minut na 180 °C
- dozdobíme čerstvou bazalkou
- servírujeme s dušenými jáhly



# Guláš z hlívy ústříčné

- 750 g čerstvé hlívy
- 750 g cibule
- 300 g brambor
- kokosový olej
- červená paprika
- majoránka, česnek
- himalájská sůl



- 
- na kokosovém oleji podusíme cibuli pokrájenou najemno, přidáme nakrájenou hlívu, červenou papriku, majoránku a prolisovaný česnek
  - zhruba za 30 minut přidáme brambor na kostičky
  - zalijeme vodou a dusíme zhruba 1 hodinu
  - hlíva bývá tužší, proto skutečně dobře provaříme

# Květáková s muškátovým oříškem

- 1 květák
- muškátový oříšek
- majoránka
- himalájská sůl
- lněný olej
- vlašské ořechy či kešu



- 
- květák rozebreme na růžičky, omyjeme, uvaříme společně s kořením a solí
  - jakmile je měkký, rozmixujeme na hustý krém
  - do hotové polévky přimícháme lněný olej
  - posypeme nasekanými ořechy

# Mrkvová polévka s červenou čočkou

- 200 g červené čočky
- 500 g mrkve
- 5 stroužků česneku
- majoránka
- himalájská sůl
- cibulka, petržel
- kokosový olej



- 
- na kokosovém oleji zpěníme cibulku, přidáme mrkev nastrohanou najemno, čočku, majoránku a zalijeme vodou, osolíme a vaříme
  - ke konci přidáme prolisovaný česnek, petržel

# Cibulová polévka s koprem

- 6 cibulí
- 1 lilek
- čerstvý kopr
- himalájská sůl
- kokosový olej
- 1 litr zeleninového vývaru



- 
- cibuli a lilek nakrájený na kostičky podusíme na kokosovém oleji
  - posléze přidáme vývar a jemně osolíme
  - nakonec přidáme kopr a umixujeme
  - několik koproových snítek ponecháme na ozdobu

# Hráškový krém

- 400 g sušeného hrachu
- nori řasa
- 4 stroužky česneku
- tahini
- himalájská sůl



- 
- hrách namočíme na 24 hodin, vyměníme vodu
  - povaříme s mořskou řasou do měkka
  - pokud je v hrnci hodně vody, odebereme, aby byl výsledkem krém, mixujeme s tahini, česnekem a solí
  - dozdobíme bylinkami

# Mrkvová polévka s tymiánem

- 500 g mrkve
- 1 batát
- 250 ml mandlové smetany
- himalájská sůl
- tymián



- 
- mrkev i batát oloupeme, nakrájíme, osolíme a povaříme do měkka
  - následně umixujeme s mandlovou smetanou a čerstvým či sušeným tymiánem



## II. večeře

- k doplnění glykogenu
- spíše sacharidového rázu, bílkovina již netřeba
- sacharidy nízkého GI
  - ovesná kaše s jablkem
  - amarantová kaše s hruškou
  - kaše z quinoi s jahodami
  - pohanková kaše se švestkami a skořicí

# Mléko a lepek

## Nic není černé ani bílé.

Je nutné přihlédnout k aktuálnímu zdravotnímu stavu a objektivním zkušenostem s konzumací mléka a bílého pečiva.

Obecně by měli zbystrit ti, kteří trpí častými výkyvy nálad a energie během dne, dlouhodobou netypickou únavou, záněty a častými infekčními chorobami, ekzémy a problémy s dýcháním, trávením a vylučováním.

Tady je na místě po konzultaci s nutričním terapeutem vyzkoušet snížení příjmu mléka a bílého pečiva, které v individuálních případech mohou mít významný vliv na snížení mnoha zdravotních neduhů.

Orientace na kysané mléčné výrobky (tvaroh, kvalitní jogurty, kefír apod.) a kvalitní máslo.  
V oblasti pečiva pak postupně od školního věku převaha celozrnného, vícezrnného a žitného pečiva.

# Zapíjení jídla (NE!)

Zapíjení jídla větším množstvím tekutiny je jedním z největších prohřešků ve stravě!!!

Velké množství tekutiny doprovázející trávení jídla způsobuje jeho naředění, čímž dochází ke zvýšené produkci trávicích kyselin, výraznému prodloužení trávení a výraznému snížení vstřebávání živin z potravy do těla.

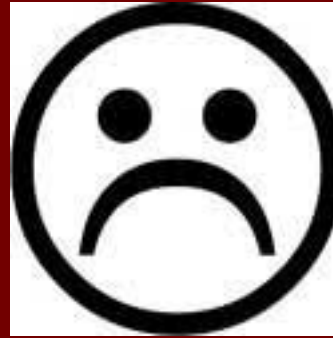
Tělo pak musí významně více energie vynaložit na proces trávení, čímž dochází k rozkolísání GI a výraznému nástupu únavy po jídle.

Jednoznačným pozitivním efektem ve stravě je prodleva mezi vydatnějším pitím a jídlem (před i po) alespoň 20 minut, lépe 30 minut. (Během jídla max. 100ml tekutiny – voda, kvalitní neslazený čaj)

**Rychle poznáte změnu!!!**

# Několik obecných rad pro sportovce na závěr

- Potravinové doplňky po konzultaci s trenérem a nutričním specialistou!!!
    - nevhodné proteinové nápoje v období nedokončeného růstu
    - vhodné sacharidové nápoje (gainery) při zvýšené zátěži (do 20-30% proteinů)
    - BCAA vhodné při vysoké zátěži cca od 15 let věku po předběžné konzultaci
  - Ideální prodleva mezi hlavním jídlem a zátěží je 120 – 180 minut!!!
  - Pitný režim !!!
    - Minimálně 90% tekutin by měla tvořit VODA!!!  
(kvalitní pitná voda, ideálně s odfiltrovaným Cl a vodním kamenem)
    - stále po ruce v kvalitní láhvi (pozor na plísně v láhvích!!!)
    - při tělesné zátěži hypotonický (iontový nápoj – nejlépe přírodní)  
(běžné iontové koncentráty obsahují **nevhodný ASPARTAM!!!**)
- Pocit žízně je první signál dehydratace! Snížení výkonu o 15 – 20%.
- **Alespoň 2hod před maximálním výkonem se vyhni bílkovinám a tukům!!!**



# Nechť jste brzy mistry ve skládání jídelníčků



a

## MISTRY VE SVÉM SPORTU

