

Sestavte si jídelníček plný energie



Cítíte se s příchodem podzimu unavení a bez energie? Závidíte medvědům zimní spánek? Nenechte se ovlivnit sychravým a mrazivým počasím a raději si sestavte [jídelníček](#) plný energie, který zahřeje a nakopne vaše mozkové buňky. Posílíte svou imunitu a nebudete se muset bát o svou linii.

### Snídaně pro zahřátí

Nezapomínejte, že [snídaně](#) je nejdůležitějším jídlem dne. Měla by tvořit 20 až 25% denního energetického příjmu. Představte si, že ráno vstanete, ať už se vám z vyhřáté postele chce nebo nechce, váš organismus musí vynaložit dostatek energie, aby si vaše tělo udrželo tu správnou teplotu. Kdybyste se narodili v Asii, dostali byste k snídani polévku. U nás je tento jev zcela nepravděpodobný. Češi jsou ještě stále zvyklí, pokud tedy snídají, na vajíčka, uzeniny, světlé pečivo, kávu a černý čaj. Ačkoliv se z nutričního hlediska jedná o energetickou bombu, s energií jako takovou nemá tahle snídaně nic společného. Všechny potraviny, co jsem zde napsala, mají vysoký glykemický index (GI). To znamená, že se hladina cukru v krvi rychle zvedne a za chvíli jsme zase hladoví a mlsní.

Jaká by měla být tedy ideální podzimní snídaně? Podle mého názoru taková, při které nebudeme spěchat, která zahřeje, nezatíží a nasytí. Měla by se skládat z potravin, které mají nízký (GI < 55). Energie ze surovin s vyšším obsahem vlákniny jako jsou cereálie, celozrnné pečivo, ořechy a semínka, ovoce a zelenina se bude uvolňovat postupně během celého dopoledne. Kromě [sacharidů](#) je zapotřebí přijmout také [bílkoviny](#) a [tuky](#). Proto nezapomínejte ani na mléčné výrobky jako jsou jogurty, mléko, sýry apod. A k tomu všemu se zahřejte kvalitním čajem, např. zázvorovým, zeleným nebo bílým. Místo klasického kafe zkuste Karo nebo špaldovou kávu.

### Svačina jako předkrm

Dopolední i odpolední svačina by měla být pro dospělé lidi něco jako předkrm k obědu nebo k večeři. Měla by tvořit cca. 10% z denního energetického příjmu. Důvody, proč na ni nezapomínat, jsou prosté. Doba se mění a i náš přístup k jídlu by měl být odlišný než u našich předků. Berme ho jako zdroj, který nám dodá potřebnou vitalitu a zdraví. Neměli bychom hladovět přes den déle než tři hodiny a poté jíst hladoví, protože pak nám může chybět sebekontrola nad tím, co sníme. A to často vede k přejídání a ukládání nadbytečných tuků. Svačinu tedy nepodceňujme!

Myslete na to, že byste denně měli sníst alespoň 3 porce zeleniny, 2 porce ovoce, 2 porce mléčných výrobků a ke všemu přidat trochu těch pozvolna se uvolňujících sacharidů. Toto vědomí vám pomůže orientovat se nejen při přípravě svačiny. Fígl je v tom, že sladší ovoce a cereálie vám dodají sílu v dopoledních hodinách a naopak kyselější ovoce kombinované např. s jogurtem vás zasytí a zároveň trochu zklidní. Důležité je také dodržovat [pitný režim](#). Často se setkávám s tím, že lidé pijí pouze při velkém jídle. Přitom by měli pít průběžně během dne, ideálně mezi jídly a případně po jídle. Za den byste tak měli přijmout alespoň 2,5 litru tekutin, především v podobě neperlivé vody, která je pro organismus nepostradatelná.

### Oběd pro lehké zažívání

Oběd je hned po svačině druhým nejdůležitějším jídlem dne. Měl by tvořit cca. 30 až 35% denního energetického příjmu. Pod pojmem český oběd si ještě stále hodně lidí představí knedlíky, hotovky a v poslední době i fast food. Největší problém já osobně vidím v tom, že třicet minut na oběd je příliš krátká doba, za kterou si zaměstnaný člověk musí vybrat restauraci, dojít do ní, objednat si a jídlo sníst, zaplatit a vrátit se na své pracoviště. Jí tak ve stresu a takový pokrm, který mu bude brzy dodán na stůl. Druhým problémem je stále ještě kvalita surovin a jejich příprava v restauracích. To všechno svádí lidi k tomu, aby oběd jednoduše vyloučili ze svého [jidelníčku](#), a tím i ušetřili anebo aby si do práce vzali jídlo v krabičce.

Výběr oběda záleží čistě na vás. Pokud si po něm můžete na chvíli odpočinout a nemáte strach o svou váhu a někdy také zdraví, jezte „po česku“. V případě, že vás ještě v práci čekají povinnosti a vy potřebujete fungovat minimálně další tři hodiny, přemýšlejte nad tím, co si k obědu dáte. Měli byste se cítit plní, ale rozhodně ne těžcí. Nemusíte jíst dva chody. Hutná polévka nebo velký zeleninový salát se sýrem nebo masem v kombinaci s tmavým pečivem zasytí stejně jako hlavní jídlo. S čistým svědomím si můžete dát kousek ryby nebo libového masa, k tomu rýži, brambory nebo těstoviny. Podstatné je, aby [živočišné tuky](#) nepřevyšovaly rostlinné a maso s přílohou by měly být ve stejném měřítku jako obloha.

### Večeře na dobrou noc

Poslední jídlo v šest hodin večer a pak už nic. Umíte si představit, že si jdete lehnout okolo desáté hodiny večer s kručením v žaludku? Já ne, a přesto si svou váhu hlídám. Nehladovte přes noc déle než deset hodin. Večeře je třetím nejdůležitějším jídlem dne, u kterého se často scházíte se svými blízkými. Měla by tvořit 15 až 20% denního energetického příjmu. Může být teplá, studená, hlavně ať není příliš energeticky vydatná. Využijte toho, že už nikam nespěcháte a užijte si nejen její přípravu, ale také konzumaci.

K takové podzimní večeři se hodí lehké vývary se zeleninou a noky, nudličkami apod. Můžete si připravit salát z čerstvé zeleniny, přidat panenský rostlinný olej a k tomu orestovat kousky drůbežního masa nebo ryby. Na páře nebo na grilu připravit zeleninu a smíchat ji s celozrnnými těstovinami nebo kuskusem. Udělat brambory na loupáčku se sýrem Feta. Fantazii se meze nekladou. A pokud vás ještě před spaním bude honit mlsná nebo přeci jen se ozve ono nepříjemné kručení v žaludku, dejte si kousek méně sladkého ovoce, zeleniny, bílý jogurt nebo kousek sýra.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuztah.cz](http://www.mujuztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.