



NÁKUPNÍ KOŠÍK

Hana Rychnovská

www.zlaskykhjidlku.com

ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ MAKROŽIVIN

Sacharidy



Bílkoviny



Tuky





*"Sacharidy jsou
základním zdrojem
energie, naše tělo je
potřebuje."*

SACHARIDY



SACHARIDY

Z hlediska doporučení WHO by se náš jídelníček měl skládat přibližně z 50-60 % právě ze sacharidů. Přesto jsou sacharidy nejvíce obávanou makroživinou.

Kolem sacharidů vzniklo spousta mýtů, které jsou u dietářů často velmi zakořeněné. Procentuálně tvoří největší zastoupení z makroživin a tak je to správně.

Sacharidy nemůžou za nadváhu, obezitu či jiná onemocnění - resp. nikdy není na vině pouze jeden viník.

Co ale za přibírání může je vyšší příjem energie nebo dlouhodobě nízký příjem pod bazální metabolismus, tzv. podvýživa.

Málo sacharidů ve stravě rovná se málo energie, podrážděnost, nesoustředěnost, bolesti hlavy, snížení výkonu, chuť na sladké/slané.



ROZDĚLENÍ SACHARIDŮ

- **Komplexní** (složené) – pomaleji stravitelné, zasytí na delší čas
- **Jednoduché** (cukry) – rychlý zdroj energie

SACHARIDY

Pečivo

Které ANO:

- Celozrnné žitné (min. 90 % žitné mouky), Celozrnné špaldové/pšeničné – pozor! Vždy musí být uvedeno celozrnné, špaldové pečivo nerovná se automaticky celozrnné, to platí i u žitného pečiva
- Žitno-pšeničné (min. 50 % žitné mouky)– ne naopak, dále pohankové, ovesné pečivo
- Sledujte obsah vlákniny - alespoň 6 g na 100 g (čtete výživové tabulky na obalu)
- Celozrnné pečivo je tvořeno z 80 % z celozrnné mouky, která je namletá z celých zrn, tzn. včetně slupky, která obsahuje vlákninu nebo z obilných výrobků z celých zrn.
- když je pečivo značeno jako celozrnné, pak celozrnné opravdu je
- Kváskové pečivo je nejlepší – ať už domácí nebo z pekárny, má delší trvanlivost než pečivo kypřené z droždí a je lépe stravitelné – značeno jako tradiční kváskový/kvasový nebo jako s kvasem/kváskem,
- pečivo kypřené droždím je značeno jako kvasového/kváskového typu

Které NE:

- Nechci říct, že si ne-celozrnné pečivo nemůžete od teď nikdy dát, avšak celozrnné pečivo je vhodnější právě díky vysokému obsahu vlákniny a proto by mělo tvořit velkou převahu při výběru pečiva Vícezrnné, multicereální, grahamové, tmavé, cereální, naturální, rustikální, fit, selský, apod. – není celozrnné!!! Jedná se o klasické bílé pečivo, které je tvořeno z 90 % moukou pšeničnou
- Pečivo z bílé mouky i přes obsah vlákniny nezasytí
- Tmavé (necelozrnné) pečivo je past dobarvená karamellem

SACHARIDY

Kaufland:

Celozrnný bochník

Celozrnná bagetka FIT 80 g

Celozrnná bageta s ovesnými vločkami 160 g

Lidl:

Ovesná placka

Žitný chléb

Albert:

Mlynářský chléb - 100% žito, celozrnný, není dopékaný,
vysoký obsah vlákniny 10 g na 100 g

Celozrnná bageta a houska

Žitný rohlík a houska

Bandur celozrnný 70 g

Scuk:

BIO Řemeslný 100% žitný kvasový chléb s mrkví, semínky dýně,
slunečnice a lnu 550 g

A co **bezlepkové pečivo**, pro koho je vhodné? Pro osoby trpící celiakií, pro běžného člověka není důvod k vyřazení lepku ze stravy.

Skvělý bezlepkový chléb seženete také na scuk.cz:

Kolářkova pekárna – Bezlepkový semínkový pohankový chléb

Bezlepkový chléb Liška – ovesný bez pšeničného škrobu

Balené pečivo:

Penam – více aditiv, ale může být – Penam fit den – žitný, špaldový
NE FIT VEČERNÍ – základ tvoří lepek, kalorií má stejně jako žitný chléb, ale více tuku a málo sacharidů, bílkovin sice hodně (53%), ale vždy záleží také na zdroji, u tohoto chleba je zdrojem bílkoviny odškrobený lepek s trochou sóji a lupiny

SACHARIDY

KNACKEBROTY

- Trvanlivé, vysoký obsah vlákniny, skvěle zasytí
- Z hlediska vyššího obsahu vlákniny dbejte na dostatečný pitný režim!

TOUSTOVÝ CHLÉB

- Jako železná zásoba
- Vždy celozrnný, např. Penam, Lidl, Kaufland

TORTILLA

- Platí to stejné jako u toustového chleba
- Zdroj Lidl wholegrain, kus á 62 g

VLOČKY

- Dokáží absorbovat poměrně hodně vody, čímž zajišťují větší objem a vyšší sytící schopnost
- Instantní jsou skvělé k zahušťování
- S klíčky, s vlákninou, dále pohankové, špaldové, amarantové, quinoové,
- Nejoblíbenější - Emco ovesné jemné s vlákninou, Aktin minutové vločky, 3-zrnné vločky Lidl

SACHARIDY

CEREÁLIE

- **Sypané**, bez přidaného cukru
- Sledujte obsah sacharidů – z toho jednoduchých cukrů do 20% na 100 g, tzn. pokud produkt obsahuje 60 g sacharidů na 100 g, jednoduchých cukrů do 12 g ideál – vždy čtěte i složení, pozor na doslazované cereálie cukrem, sirupy, ...
- **Křupavé** – plné cukru – cukr již na druhém místě ve složení, velký obsah tuku - energetická hodnota jako brambůrky
- **Mysli na zdraví Supermysli** – hodně vlákniny, na prvním místě celozrnné vločky, ale ve velkém poměru pšeničná mouka, řepkový olej, nejsou vyloženě špatné, ale mohou nadýmat

INSTANTNÍ KAŠE

- V případě nouzového řešení
 - Malý obsah vlákniny – jsou hladové
 - Častý problém – přídavek síry v ovoci, nekvalitní čokoláda, datle ve velkém
 - Instantní není tak nutričně hodnotná jako domácí
 - Nevýhoda – naporcované, tudíž nepersonalizované
-
- Které ANO
 - Break complete protein food – pixle, možnost dávkování podle sebe, hodně bílkovin
 - Czech Virus jahoda
 - Protein/CO – jako domácí
 - Proteinová kaše banánová Emco

SACHARIDY

MOUKY

- Kupujte celozrnné
- Netvořte zásoby, celozrnná rychleji hořkne - kazí se
- Ořechová mouka nedrží, musí se nastavit tukem, vejci – jsou kalorické, přidávají se pro výživovou hodnotu

RÝŽE

- **Bílá rýže** je zbavena nejen slupky, jakožto zdroje vlákniny, ale také tuku pod slupkou, vitamínů a několika minerálů. Je celkově rychleji stravitelná a pokud není správně doplněná o jiný zdroj vlákniny – zeleninu, budete mít pravděpodobně brzy hlad, popř. doplňte vlákninu v jiném jídle
- **Basmati, jasmínová, parboleid, natural, arborio**
- Vhodnější volbou je **rýže hnědá/natural**, která je nutričně přínosnější – není ošizená o vlákninu, vitamíny a minerály, tráví se pomaleji a proto vás zasytí i na delší čas

TĚSTOVINY

- **Z tvrdé pšenice – semolinové** jsou velmi oblíbenou variantou těstovin, avšak platí tu to stejné jako u bílé rýže - je třeba je doplnit o jiný zdroj vlákniny – dostatek zeleniny, jinak vás nezasytí na delší čas, popř. doplnit vlákninu v jiném jídle
- Vhodnou volbou jsou těstoviny **celozrnné**, které jsou skvělým zdrojem vlákniny, chutné a kvalitní jsou od Adriana
- Skvělou volbou jsou také těstoviny luštěninové, zejména pro ty, co mají potíž se zařazením luštěnin do jídelníčku, koupíte např. v Lidlu
- **Celozrnné rýžové, Kuskus** – vždy celozrnný,
- **NE konjakové**

SACHARIDY

POHANKA

- Pseudoobilovina
- Zahřívá organismus, lehce stravitelná, bezlepková
- Obsahuje rutin (vit.P) – pomáhá při křečových žilách, popraskaných žilkách, sklonu ke krvácení, při příliš silné menstruaci – dokáže oddálit menstruaci či snížit krvácovost
- Pohanka loupaná (kroupy), loupaná lámanka (kroupy na menší kousky)

OVOCE A ZELENINA

- Zdrojem vitamínů, minerálů, stopových prvků, antioxidantů, vlákniny
- Z většiny obsahují vodu a jsou rychlým zdrojem energie

OVOCE

- obsahuje fruktózu, jejichž obsah je ovlivněn zralostí ovoce (čím zralejší, tím sladší) a také glukózu
- ikdyž je zdrojem mnoha důležitých mikroživin, s jeho konzumací by se to nemělo přehánět, doporučené denní množství je cca 200 g
- nejméně kalorické ovoce – všechno bobulovité (jahody, maliny, borůvky, ostružiny), meloun, meruňky, švestky
- nejvíce vlákniny – borůvky, jablka, hrušky, kiwi
- pozor na množství avokáda – vyšší obsah tuku, 100 g avokáda jako 2,5 banánu

SACHARIDY

ZELENINA

- díky obsahu vlákniny zvýší nutriční hodnotu každého pokrmu, pomůže k vyšší sytivosti, skvělá pro svůj objem
- doporučené denní množství je cca 400 g
- nejvíce vlákniny – brokolice, fazolové lusky, květák, hrášek, pórek, houby, zelí, lilek, mrkev

ZÁVĚREM

- ovoce na rozdíl od zeleniny má vyšší obsah cukru a následkem toho i vyšší energetickou hodnotu
- ideální je jednotlivé druhy střídat a zaměřit se na pestrý a barevný jídelníček
- sledujte kvalitu – zaměřujte se na lokálnost potravin, způsob pěstování a skladování, upřednostňujte sezónní potraviny

BRAMBORY

- nižší obsah sacharidů oproti jiným přílohám, objemná porce pro vyšší sytivost – nemusí být však pro každého ideální volbou, pro příklad 100 g syrové rýže obsahuje přibližně stejně sacharidů jako 400 g brambor
- loupáním slupky se zbavuje vitamínů a minerálů, proto se za nejšetrnější přípravu považuje vaření ve slupce
- brambory vkládáme až do vařící vody (vyvarujeme se tak ztrátě výživných látek a vaříme je v nejmenším množství vody pro eliminaci hodnotných látek
- na 1 kg brambor 2 kávové lžičky soli

SACHARIDY

LUŠTĚNINY

- Bohatý zdroj vlákniny, zdroj rostlinných bílkovin, zdroj tuku – většina nízkotučná
- Často se můžeme ale setkat s nadýmáním, plynatostí – doporučuji proto luštěniny namáčet – ve vodě se nadýmové látky uvolní – tuto vodu slijte a uvařte v nové vodě, nezakrývejte pokličkou. Pomohou i bylinky – fenykl, kmín, saturejka, ale také mořská řasa.
- Nejlépe stravitelné – červená čočka, fazole adzuki, fazole mungo, žlutý hrách
- Solte až po uvaření.
- Konzumujte vždy s obilovinou – lepší využitelnost pro tělo.
-
- Klíčení – dochází k enzymatickým procesům, bílkoviny jsou pak lépe stravitelné, tvoří se vitamíny – C a E, bohatý zdroj minerálů a vitamínů, skvělé do salátů.
- Pro naklíčení jsou nejlepší – hrách, cizrna, čočka, fazole mungo.



*"Jsou důležité,
ale nejsou vším."*

BÍLKOVINY



BÍLKOVINY

Procentuálně tvoří nejmenší zastoupení v jídelníčku, dle WHO cca 15 % z celkového energetického příjmu, individuální % nastavení však vychází z cíle, množství svalů, aktivity a zdravotního stavu.

Bílkoviny, také nazýváno proteiny, jsou základní stavební jednotkou všech buněk, jsou nezbytné pro tvorbu enzymů, hormonů, růst a regeneraci svalů, pro správnou funkci imunitního systému.

Jsou složené z 21 aminokyselin, 8 z nich je esenciálních, což znamená, že si je naše tělo neumí vytvořit samo a je potřebné je získávat stravou.

Mají sytící efekt.

Nadbytek se neukládá do tukových buněk.

Na zpracování bílkovin tělo spotřebuje nejvíce energie.



ROZDĚLENÍ BÍLKOVIN

- **Živočišné** (plnohodnotné) – maso, vejce, mléko a mléčné výrobky
- **Rostlinné** (neplnohodnotné) – luštěniny a výrobky z nich – tofu, tempeh, seitan, ...

BÍLKOVINY

Rostlinné bílkoviny obsahují limitující esenciální aminokyseliny, což znamená, že nejsou obsaženy v dostatečném množství a vhodných poměrech. Rostlinné bílkoviny tedy nejsou plnohodnotné, nejsou dobře využitelné jako tomu je u živočišných bílkovin.

Pro získání širokého spektra aminokyselin je ideální živočišné a rostlinné bílkoviny v jídelníčku kombinovat.

V redukci je nutné budovat zároveň svalovou hmotu – čím více svalů, tím vyšší bazální metabolismus – více spalujeme i v klidu



BÍLKOVINY

MASO

- kupujte nejlépe od řezníka – upřednostňujte libové maso – kuřecí (prsá, stehna bez kůže), krůtí, králíčí, méně často vepřové – panenka, kýta, pečeně a libové hovězí, zvěřina

ŠUNKA

- kuřecí, krůtí, libová vepřová, hovězí s nejvyšším podílem masa
- ideálně 96% masa
- do 2 g soli na 100 g
- do 3 g tuku na 100 g
- pod 90% obsahu masa určitě nekupovat!!
- Pozor na slaný pršut – místo něj hovězí šunka Albert

RYBY

- Ideálně čerstvé, před vámi zabité, čerstvé ryby na ledu
- nejlépe z rybárny, z ověřených zdrojů
- nejhodnotnější jsou ty, které jsou z divokého odchytu – candát, pstruh, treska, losos (Pacifický nejlepší, z volného chovu), tuňák, okoun, mořský vlk
- zařadte občas i tučnější ryby jako makrela, český kapr (krmen pro vyšší omega 3)
- nedoporučuji rybu Pangas – ve vodách slouží jako čistička vody a je plná toxinu
- u mražených ryb se hodně klame o jakou rybu jde
- glazura – deklarace 20 % - obvykle až 50 % vody!! Glazura slouží, aby se ryba nevysušovala
- Bonfood – kvalitní zamražené ryby, nepřesušené
- Nowaco – filé 100 % masa

BÍLKOVINY

RYBY V KONZERVĚ

- šproty, sledí, makrela
- tuňák (Lidl, Rio mare)
- sardinky (Gianna, Aktin) – nej zdroj omega 3
- losos (Nekton Wellness – zakoupíte např. v Albertu)
- ve vlastní šťávě do pomazánky
- v oleji do salátu – vykapat olej!
- Rybičky včetně jezte včetně kostříček – obsahují nejvíce vápníku
- IFS Certifikace – záruka kvality

SÝRY

- Sledujte na obalu - do 30% tuku v sušině (označeno na přední straně obalu) nebo do 20 g tuku na 100 g
- Mozzarella light, Eidam 30%, Hermelín Figura, Camembert linea, Cottage, Leerdammer Lightlife, olмін na grilování, oštěpek, balkásnký sýr, Gervais Light, Lučina Linie, olomoucké tvarůžky, romadur
- Z jídelníčku vyřadte tavené sýry, nejsou nutričně výhodné.

JOGURTY

- kolem 3,5% tuku, neochucené, bílé jogurty
- Selský jogurt Hollandia, Pilos z Lidlu, privátní značka Kauflandu, Billy, Albertu, Skyr (Bohušovická mlékárna), Jogurt Olma 2,7 % tuku

BÍLKOVINY

KYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

- Můj Skyr Milko, Lidl, nebo Řecký jogurt
- Kysané nápoje – střídejte, liší se v obsahu probio kultur - podmáslí, Kefírové mléko, Acidofilní mléko, Kyška – sledujte obsah tuku do 3 %
- Ne acidofilní s přidanými cereáliemi, ne ochucené – spousta cukru! Dochutěte si sami ovocem, oříšky

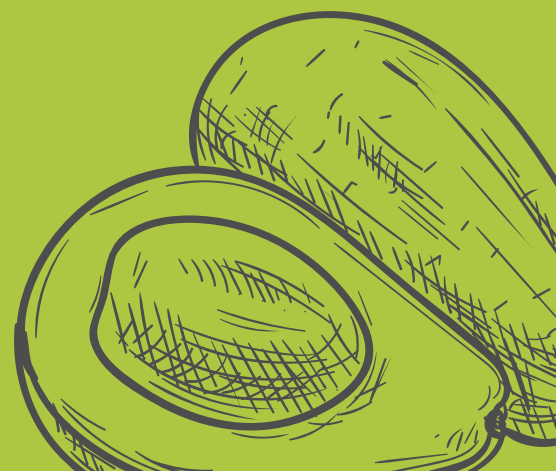
VEJCE

- Vel. M
- IQ vejce – přidaný jód
- Důraz na kvalitu – malochoch, volný chov, chov ve výběhu, domácí chov



*"Tuky jsou pro náš
organizmus
nepostradatelné."*

TUKY



TUKY

Tuky jsou pro náš organizmus nepostradatelné, proto byste je nikdy neměli z jídelníčku vyřazovat. Tvoří 20-30 % celkového energetického příjmu. Jsou zdrojem energie, nerozpustné ve vodě, nositelem chuti. Vstřebávání vitamínů A, D, E, K.

Negativně se může projevit jak jejich nedostatečná/nadměrná konzumace, tak také nesprávná volba. Tuk je skrytě obsažen v uzeninách, tučných mléčných výrobcích, sýrech, tučném mase, sladkostech a hotových jídlech.



TUKY

OLEJE

- Pro tepelnou úpravu: olej řepkový nebo olivový, přepuštěné máslo (GHÍ)
- Pro studenou kuchyni: olej olivový extra virgin, olej lněný, avokádový

SEMÍNKÁ

- Raději kupujte nemletá, ale sami si namelte/nadrťte
- Namáčená jsou lépe stravitelná
- Konopná, chia, dýňová, mák, ...

OŘECHY

- jako základ mandle (nutričně nejvýhodnější), pistácie, lískové ořechy, kešu, para ořechy
- nesolené, nepražené, neloupané
- v BIO kvalitě jsou chutnější
- pozornost věnujte skladování
- Výborné jsou i ořechové krémy – vhodnější v případě dráždivého tračníku, lepší využitelnost nutrientů (používejte ve stejné gramáži jako máte psané ořechy), k zakoupení doporučuji e-shop www.lifelike.cz, www.aktin.cz, www.natu.cz



*"Cukr není pro naše
tělo nijak prospěšný"*

SLADIDLA



SLADIDLA

Hrozbou je fruktóza v podobě fruktózovo-glukózového nebo glukózovo-fruktózového sirupu, dále přidaný cukr (sacharóza) v potravinách – ultra zpracované potraviny, pekařské výrobky, cukrovinky, slazené nápoje, ovocné šťávy a džusy, ... Nadměrnou konzumací vznikají mnohá civilizační onemocnění – inzulinová resistance, diabetes 2. typu, ukládání viscerálního tuku, vznik kardiovaskulárních chorob, obezity.

Pokud sladkou chuť občas potřebujete, doporučuji **med** – je to sice stejně jednoduchý cukr jako cukr bílý a třtinový, ale na rozdíl od něj med obsahuje také spoustu vitamínů, minerálů a enzymů – lžička na porci stačí. Dále co mohu doporučit je **čekankový sirup** – ten je za mě jako sladidlo při redukci nejlepší, ale pozor – vzhledem k tomu, že je to ze 70% vláknina, někoho může nadýmat.

CUKR AŽ UŽ BÍLÝ NEBO TŘTINOVÝ VYŘAÐTE Z VAÐEHO JÍDELNÍČKU. NENÍ PRO NAÐE
TĚLO NIJAK PROSPĚÐNÝ. NEOBSAHUJE ÐÁDNÉ VITAMÍNY ANI MINERÁLY.
JE TO PRÁZDNÁ ENERGIE.

