

ÚNOROVÁ VÝZVA VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

KOMPLEXNÍ JÍDLO OBSAHUJE BÍLKOVINY, TUKY I SACHARIDY A DOSTATEK MIKROŽIVIN (VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ).

PŘI SKLÁDÁNÍ ŽIVIN NA TALÍŘ VYBÍREJTE POUZE KVALITNÍ A ZÁKLADNÍ POTRAVINY (NE PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ).

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

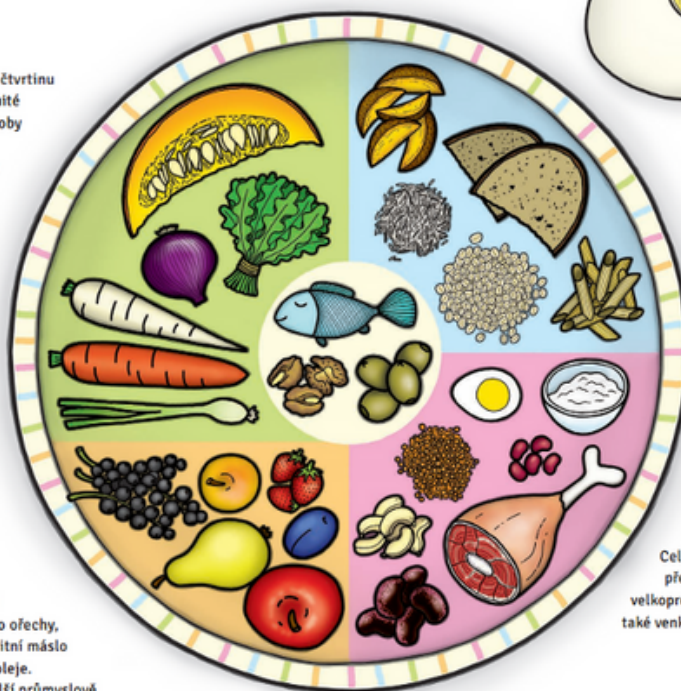
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

JAK SI POSKLÁDAT ŽIVINY NA TALÍŘ?

ZAČNĚTE BÍLKOVINAMI, KTERÁ BY MĚLA TVOŘIT MINIMÁLNĚ ¼ MAXIMÁLNĚ ½ VAŠEHO TALÍŘE.

- ŽIVOČIŠNÝCH ZDROJŮ - MASO, VEJCE, RYBY, VNITŘNOSTI - NEJLÉPE DOMÁCÍ CHOV, FARMÁŘSKÉ, Z MALÉHO CHOVŮ NEBO BIO KVALITĚ.
- ROSTLINNÝCH ZDROJŮ - SPRÁVNĚ PŘIPRAVENÁ LUŠTĚNINA, TEMPEH A OBČAS TOFU.
- POUZE Z MALÉ ČÁSTI MLÉČNÉ PRODUKTY – BALKÁNSKÝ SÝR, FETA, KOZÍ A OVČÍ SÝRY, JOGURTY, ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY, RICOTTA, COTTAGE SÝR, ŽERVÉ, LUČINA, MOZZARELLA, TVARŮŽKY A TVAROH.

PŘIDEJTE ZELENINU

- ZELENINA JE ZDROJEM MIKROŽIVIN I SACHARIDŮ (VLÁKNINY) - MNOŽSTVÍ DLE DRUHU.
- 1/4 TALÍŘE MŮŽE VYPLNIT JAKO PŘÍLOHA ZELENINA ŠKROBOVÁ - DÝŇĚ, MRKEV, BATÁTY, BRAMBORY, ČERVENÁ ŘEPA, HRÁŠEK, PETRŽEL.
- MÍSTO ŠKROBOVÉ ZELENINY MŮŽETE 1/4 TALÍŘE ZAPLNIT TAKÉ KVALITNÍ PŘÍLOHA – RÝŽE, JÁHLY, POHANKA, QUINOA, KVÁSKOVÝ CELOZRNÝ CHLĚB, AMARANT.
- 1/2 TALÍŘE BY MĚLA OBSAHOVAT NÍZKOSACHARIDOVÁ ZELENINA - KVĚTÁK, LISTOVÝ SALÁT, BROKOLICE, ZELENÉ FAZOLKY, ZELÍ, RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA, ŘEDKVIČKY, KEDLUBNA, OKUREK, CHŘEST, RAJČATA, CUKETA, KEDLUBNA, HOUBY..
- ZELENINU UPRAVUJETE DLE ROČNÍHO OBDOBÍ A VAŠEHO TRÁVENÍ. DOPORUČUJÍ ZAŘAZOVAT I KVAŠENOU ZELENINU – PICKLES ČI KYSANÉ ZELÍ

TUKY

- NAVÍC DO JÍDLA PŘIDEJTE KVALITNÍ TUK, NAPŘ. GHÍ, SÁDLO, PANENSKÝ KOKOSOVÝ OLEJ NEBO TŘEBA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ. MŮŽETE POUŽÍVAT TAKÉ PANENSKÉ ROSTLINNÉ TUKY Z OŘECHŮ ČI SEMÍNEK DO HOTOVÝCH POKRMŮ NAPŘ. LNĚNÝ, SEZAMOVÝ, DÝŇOVÝ NEBO AVOKÁDOVÝ OLEJ.
- DALŠÍM KVALITNÍM ZDROJEM TUKŮ JSOU SEMÍNKA, OŘECHY, OŘECHOVÉ MÁSLA, OLIVY A AVOKÁDO.

ČÍM SLADIT?

LZE SLADIT OVOCEM, MEDEM A DATLOVÝM SIRUPEM. DOPORUČUJÍ MÍSTO SLADIDLA ZAŘAZOVAT OŘECHOVÉ MÁSLA.

JAK NEJLÉPE OPTIMALIZOVAT ZDRAVÍ:

- SKVĚLOU PODPOROU PRO NAŠI IMUNITU A ZDRAVÍ STŘEV JE PRAVIDELNÁ KONZUMACE FEMENTOVANÝCH-PROBIOTICKÝCH POTRAVIN - TEMPEH, KVAŠENÁ ZELENINA – PICKLES, KYSANÉ ZELÍ, KYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY, BRYNZA, JABLEČNÝ OCET.
- PREBIOTICKÉ JÍDLA (ČISTÁ FORMA VLÁKNINY) – ZVYŠUJE POČET PROSPĚŠNÝCH BAKTERIÍ VE STŘEVECH. MEZI NĚ PATŘÍ ZELENINA, OVOCE, CELOZRNNÉ POTRAVINY, LUŠTĚNINY, OŘECHY A SEMÍNKA.

DŮLEŽITÉ JE **ZAŘAZOVAT POTRAVINY NEJVYŠŠÍ KVALITY** (MED OD MÍSTNÍCH VČELAŘŮ, VEJCE DOMÁCÍ ČI BIO, MASO NEJVYŠŠÍ KVALITY, ZELENINA OD FARMÁŘŮ NEBO DOMÁCÍ, DOMÁCÍ FERMENTOVANÉ POTRAVINY – KYSANÉ ZELÍ, PICKLES, KOMBUCHA)

- OMG 3 (EPA A DHA) – RYBÍ TUK , ZVĚŘINA, TRESČÍ JÁTRA, LOSOS, MAKRELY, SARDINKY, OLEJ Z MIKROŘAS
- VITAMÍN D - JE ZÁSADNÍ PRO NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM A PRO NAŠE KOSTI.

NEJLEPŠÍM ZDROJEM VITAMINU D JE SLUNÍČKO V OBDOBÍ **OD DUBNA DO ŘÍJNA MEZI 10:00 AŽ 15:00**. JESTLIŽE NEMÁTE MOŽNOST SE VYSTAVIT SLUNEČNÍMU ZÁŘENÍ TOMTO OBDOBÍ, DOPORUČUJI SUPLEMENTOVAT VITAMIN D.

OBDOBÍ OD ŘÍJNA DO BŘEZNA NEJSME SCHOPNI V ČESKÉ REPUBLICE ZÍSKÁVAT VIT. D ZE SLUNCE A PROTO JE TŘEBA SUPLEMENTOVAT VIT. D, ALESPŮŇ 1500 IU.

NAUČTE SE NECHAT ORGANISMUS **PO KAŽDÉM JÍDLE, ALESPŮŇ 3 AŽ 5 HODIN ODPOČINOUT**. MEZI JÍDLY SE NAUČTE DOSTATEČNĚ PÍT.

DOPŘEJTE SI JÍDLO V KLIDNÉM A PŘÍJEMNÉM PROSTŘEDÍ.

ČEMU SE VYHÝBAT – PRÁZDNÝM KALORIIM, KTERÉ BEROU ŽIVOTNÍ ENERGIÍ A JEN USPOKOJUJÍ

- BÍLÝ CUKR
- BÍLÉ PŠENICI A ŠPALDĚ A Z NÍ PRODUKTY (NAPŘ. PŠENIČNÝ ROHLÍK, CHLÉB BÍLÝ, TĚSTOVINY BÍLÉ, SLADKOSTI, KAISERKY, CEREÁLNÍ VÝROBKY)
- BÍLÁ RÝŽE
- ŠKROBU
- PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝM POTRAVINÁM
- KRAVSKÉ MLÉKO - NAHRAĎTE ROSTLINNÝMI NÁPOJI (MANDLOVÉ ČI KOKOSOVÝ NÁPOJ) NEBO FERMENTOVANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY
- ŘEPKOVÝ A SLUNEČNICOVÝ OLEJ, MARGARÍNY, POMAZÁNKOVÉ MÁSLA
- PUFOVANÝM OBILNINÁM
- VŠE INSTANTNÍ, SLIM A LIGHT PRODUKTY

VYPRACOVALA TEREZA ŠRUBAŘOVÁ – VYZIVOVATERAPIE.CZ