

## 13.2 Výživové okénko - tipy na jídlo na cestách

### Obecné tipy:

- **Ovoce a zelenina:** Banány, jablka, hrozny, mrkev a papriky jsou lehce přenosné, bohaté na vitamíny a vlákninu. Zeleninu můžete předem nakrájet a zabalit do uzavíratelných sáčků.
- **Ovocné šťávy a pyré:** Praktická balení ovocných pyré a šťáv jsou ideální pro rychlé doplnění energie a vitamínů bez přípravy.
- **Celozrnné pečivo a luštěninové pomazánky:** Knäckebröt nebo žitné plátky s pomazánkou z cizrny, fazolí nebo čočky jsou výživné a zasytí vás na delší dobu.
- **Sušené maso (jerky):** Skvělý zdroj bílkovin, snadno přenosné a dlouho vydrží.
- **Ořechy a semínka:** Přírodní směsi ořechů a semen jsou ideální na cesty, poskytují zdravé tuky, bílkoviny a rychlou energii.
- **Jogurtové nápoje a keфіry:** Keфіr nebo jogurtové nápoje jsou skvělým zdrojem probiotik, které podporují trávení, a jsou lehce stravitelné.

### Co si balí na svačinu rodinka Veselých?

- Kousek doma upečené buchty (raději té „suché“) – třeba makovec, ořechová bábovka nebo perník – k tomu keфіr/acidofilní mléko, které můžete koupit cestou.
- Jogurt s ovocem a granolou v krabičce – vhodné pro rychlejší konzumaci, není ideální nosit celý den (nebo jogurt koupit těsně před svačinou).
- Doma upečená müsli tyčinka a mléčný výrobek.
- Smoothie: Jogurt nebo mléko s ovocem (pro experimentátory i se zeleninou) a ovesnými vločkami – opět vhodné k rychlé konzumaci.
- Obložené pečivo s žervé nebo doma připravenou pomazánkou.
- Chléb s cottage sýrem v krabičce.
- Tortilla se zeleninou a sýrem.